男性の方へ

最近、おしっこの出ぐあいが気になりませんか??

～前立腺肥大症～

監修：癌研有明病院 副院長・泌尿器科部長
福井 巖 先生

「前立腺肥大症」とは・・・

加齢などにより前立腺の内側（内腺部）のはれがだんだんとすすみ、尿道（尿がとおる道）を圧迫し、排尿障害を起こす病気です。
50歳以上の男性に多くみられます。

症　状

・尿が残っている感じがある
・勢いが弱い

・出すとき、おなかに力を入れる

・我慢するのが難しい

・何度もトイレに行く

など

チェックしてみよう!!

- ☐ おしっこが残っている感じがある
- ☐ トイレに行ったばかりなのに、またすぐに行く
- ☐ おしっこが途中で途切れる
- ☐ おしっこを我慢するのが難しい
- ☐ おしっこの勢いが弱い
- ☐ おしっこを出すとき、おなかに力を入れる
- ☐ 夜中に何度もトイレに起きる

ひとつでも当てはまる方は、早めに医師に相談しましょう。

医療機関名

どんな検査をするの？

まずは質問表（3ページ）などを使った問診を行い、必要に応じて次のような検査を行います。

血液検査、尿検査、触診（直腸診）
その他、尿流量測定、超音波（エコー）など。

どんな治療があるの？

軽い症状の場合、日常生活に注意しながら経過を観察したり、お薬による治療を行ったりします。

症状が進むと、手術、レーザー療法、温熱療法などが必要な場合もあります。

**排尿のトラブルは、治療によって改善することができます。
年のせいとあきらめず、早めに医師に相談しましょう。**

似た症状を現す別の病気➡前立腺ガン

近年、患者数が増えています。
初期であれば治りやすいガンですが、前立腺肥大症と異なり、症状が現れにくいのが特徴です。ガンの有無は簡単な血液検査でもわかります。

沢井製薬株式会社
I002MI02
2009年2月作成
B1㊧70　Sh.M.

■チェックしてみよう！■

●ここ最近１ヵ月間の排尿状態について当てはまる点数を入れて下さい。

［国際前立腺症状スコア（I-PSS）］

①	尿をした後、まだ尿が残っている感じがありましたか？	点
②	尿をした後、2時間以内にもう一度トイレに行くことがありましたか？	点
③	尿をしている途中に、尿が途切れることがありましたか？	点
④	尿を我慢するのがつらいことがありましたか？	点
⑤	尿の勢いが弱いことがありましたか？	点
⑥	尿を出すときに、おなかに力を入れることがありましたか？	点
⑦	夜寝てから朝起きるまでに、平均何回トイレに起きましたか？（0回:0点、1回:1点、2回:2点、3回:3点、4回:4点、5回以上:5点）	点

点数

- 0点：全くなし
- 1点：まれに（5回に1回より少ない）
- 2点：たまに（2回に1回より少ない）
- 3点：ときどき（2回に1回くらい）
- 4点：しばしば（2回に1回より多い）
- 5点：ほとんどいつも

あなたの合計点数（①～⑦）　合計　点

●現在の排尿状態が今後一生続くとしたら、どう思いますか？（○をつけてください）

［QOL（満足度）スコア］

大変満足	満足	ほぼ満足	なんともいえない	やや満足	不満	大変不満
0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点

（「EBMに基づく前立腺肥大症ガイドライン」より一部改変）

質問①～⑦の合計点数が8点以上の方、また点数が低くても現在の排尿状態について気になることがある方は、早めに医師に相談しましょう。
受診の際は、このチェック表をお持ち下さい。

■日常生活での注意点■

～症状を悪化させないためにも、このようなことに気をつけましょう～

- 体（特に下半身）を冷やさないようにしましょう。（ぬるめのお風呂にゆっくり入浴しましょう）

- おしっこを我慢せず、すぐトイレにいきましょう。
- 便秘に注意しましょう。（食物繊維をたくさんとりましょう）

- 長時間座ったままの姿勢は避けましょう。（こまめに休憩をとったり、体を動かしたりしましょう）

- 適度な水分補給を心がけましょう。（夜間のトイレが近い方は夕方からの摂取は控えめにしましょう）

- 規則正しい食生活・適度な運動をしましょう。
- アルコールの飲み過ぎや刺激の強い食品は控えめにしましょう。

他のお薬を飲むときは、必ず医師・薬剤師に相談しましょう。
お薬によっては尿が出にくくなる場合があります。