

何回もトイレに行く。尿が出にくくなつた。こんな男性が増えていました。首都圏に住む40~70歳代の男性3百人に聞くと、85%が頻(ひん)尿・残尿感などの症状があり、70代では40%が「夜中よくトイレに行く」と答え、その大半は「老化現象とあきらめ、何の対処もしていない」という調査結果があります。尿道の感染や外傷、前立腺ガンなどですが、中高年齢の男性に多いのは「前立腺肥大症」です。

膀胱(ぼうこう)の出口に前立腺があり、その真ん中を尿道が通っています。前立腺は男性のみが持つ臓器で、成人で約20gのクリの実ぐらいの大きさですが、ホルモンのバランスなどが崩れると約1・5lで、膀胱の大

心とからだの栄養

能岡 浩 [43]

腎臓の働きが損なわれて

合計が7点以下でも、4点以上になつた項目がある時は、要注意です。病院では超音波検査などで腫瘍の大きさを、血液検査でガンかどうかを診断し、治療は薬か手術療法のどちらかです。

前立腺肥大症の危険

「ほんとう西→4百頭なの『ほとんどいつも』までで、ふつう脛の排尿は4回0~5回で評価し、⑦パク質や脂肪、酒は控えめ、大きくなると膀胱を刺激するので度々トイレに行きたくなり、尿道が圧迫されて尿が出にくく多くて2回。そして、1回当たりの排尿は30秒以下です。排尿障害かどうか調べる目安に「国際前立腺症状スコア」があります。このスコアは19点=中等症や20点以上=重症」は検査や

をつけて評価します。治療が必要です。ただし、自営業のM氏は「50歳

◆牛肉・豚肉などのタンパク質や脂肪、酒は控えて、便秘を避ける。
◆規則正しい生活をする。
◆排尿を我慢しない。
◆下半身を冷やさない。
◆長時間座らない。
◆適度に運動する。

いた」そうです。70歳になりました。多忙な仕事をやめた時に受診すると「前立腺肥大症」との診断でした。M氏は医師に薬をもらひ、飲み初めて1週間後は調子が良くなりました。そして医師に「薬の副作用があるため、1ヶ月に2度の診察が必要で大変でしょう。軽い症状の人のが閉尿になるのは、非常に低率です。一度、薬を止めて様子を見ましょう。1~2年後に再発しても、その間は、薬の副作用が無いから幸せでしょう。この病気は良性だから目のかたきにせず、うまくつき合つて下さい」と言われ、「もっと早く受診すべきだった」と悔やんだそうです。

- ① 残尿感がある。
- ② 排尿後2時間以内にまた排尿をしたくなる。
- ③ 尿が途切れる。
- ④ 排尿を我慢できない。
- ⑤ 尿の勢いが弱い。
- ⑥ 排尿する時にいきむ。
- ⑦ 夜間に何回、排尿のたために起きるか。

①~⑥は「なし」からには次の注意が必要です。たが、忙しくて我慢して