

日衛連

JAPAN HYGIENE PRODUCTS
INDUSTRY ASSOCIATION

発行 / 社団法人 日本衛生材料工業連合会

紙おむつNews

No.42

2002.11

特集

Feature Articles

軽度尿失禁の現状

いま、「下着だけでは心もとない」という、軽い尿失禁が心配な人のために、紙おむつの技術が大きく役立つようとしています。

咳をしただけで笑っただけでおしっこがもれてしまう、トイレに行こうと意識したときにはトイレに行くのが間に合わない、身体は健康で日常生活はまったく問題ないのに排尿調節機能だけに支障がある、といった人が、高齢化社会の進展と共に増加の傾向にあります。

そこで泌尿器科の専門医のお立場から東京の聖路加病院・福井準之助副院長に、失禁医療の現状や、失禁の種類、高齢者の増加と失禁の関係などについてお話を伺いました。

また、紙おむつから派生した尿吸収製品の種類と性能等をご紹介します。



聖路加国際病院副院長
福井準之助先生

略歴

1966年 信州大学医学部卒
1983年 北信総合病院泌尿器科医長
1985年 信州大学医学部泌尿器科学助教授
1993年 聖路加国際病院泌尿器科部長
1997年 聖路加国際病院副院長 現在に至る

●軽度尿失禁医療の最近の動向

失禁は恥ずかしい、汚いことと隠したり、困っていてもあきらめたりで、誰に相談したらいいのか、どうやって対応したら良いのかわからない人が多いのではないのでしょうか。病院に行こうとしても、どこに行けばいいのかを迷う人もいます。失禁は泌尿器科の範疇であると同時に、女性の場合には婦人科であり、内科も関係があります。原因を考えればさらに関係する医療分野は広がっていきます。その結果、患者がどの医療機関を受診すればいいかの情報が不足していたことは否めません。

わが国では、尿失禁医療に対する医療は1980年頃まではあまり顧みられませんでした。その理由は

1. 失禁を引き起こす基礎疾患の多くが生命に関与しないこと
2. 失禁を恥ずかしいものと忌み嫌う文化的背景のために受診できなかったこと
3. いずれの医療機関を受診すればよいかの情報が少なかったこと
4. 失禁が泌尿器科と婦人科にまたがる境界疾患のために見落とされてきたこと

5. 失禁が加齢的に生理的な状態と理解され把握されていたこと

などでした。私たちの調査でも、尿失禁を相談できずに悩んでいる潜在患者の多いことがわかっています。

外国には排泄コントロールの専門知識をもつ

たコンチネンスアドバイザー制度がありますが、日本にはまだ公的な資格としてのコンチネンスアドバイザー制度はありません。しかし、最近になって医師や看護師の学会や研究会などで失禁がテーマに取り上げられ、この領域に関心を持つ若い医療従事者も増えつつあります。

● 尿失禁の種類と医療の対応

失禁を論じる前に、排尿とはどういうものかをお話しましょう。

大人の場合、1日に1~2リットルの尿が腎臓でつくられ、尿管を通過して膀胱にためられます。膀胱には約300mlの尿をためることができ、排尿システムが正常に働いている場合は、いっぱいになっても勝手にもれることはありません。膀胱がいっぱいになると、その情報が脳に伝達され、私たちは尿意を催します。それでも、まだ勝手に排尿はしません。尿意を感じてからトイレに到着するなど、排尿できる環境になってはじめて脳から「排尿してよい」という信号が出され、尿道を閉めていた筋肉がゆるみ、膀胱が収縮し排尿を促します。膀胱は空っぽになり、再びいっぱいになるまで尿意を催すことはありません。

では、失禁はどうして起こるのでしょうか。「尿失禁」とは、「尿意がないのに尿が出たり、尿意を我慢できずに尿を漏らしたりする」状態をいいます。尿失禁に悩んでいるのは、圧倒的に女性が多く、40歳以上の女性では、程度の差はあれ、2人に1人が尿が漏れるという経験をしているといわれています。男性では、65歳以上の高齢者に多く見られます。

尿失禁は、神経系や膀胱・尿道の一連の排尿システムに、何らかの障害が生じるために起こります。

軽度の尿失禁の中で最も多い腹圧性尿失禁は、女性に多いのが特長です。これはもともと骨盤底筋や尿道括約筋の力が男性に比べて弱いうえ、妊娠・出産によってこれらの筋肉にさらに負担をかけて、弱くしてしまうからです。しかも、更年期に入って女性ホルモンの分泌量が減少す

ると、尿道の粘膜が萎縮して、尿道を塞ぐ機能が低下するため、尿失禁が起こりやすくなります。くしゃみやせきをしたときなどに、たまに尿が漏れる程度で、日常生活に特に支障を感じなければ、医療機関で治療を受ける必要はありません。しかし、明らかに尿が漏れるために、本人の社会生活や衛生面、精神面に影響が出ているようなら治療が必要です。腹圧性尿失禁は軽度の尿失禁の約60%を占めるといわれています。

最近、尿失禁で重要なテーマとなっているのが高齢者の軽度失禁です。20世紀になされた医療の大きな進歩によって、日本をはじめとする先進国では男女の平均寿命が飛躍的に延びました。中でもわが国では欧米をも凌ぐ急速な高齢化で、「生命と生活の質を高める医療の導入と発展」が緊急かつ重要な課題となったのです。

そのひとつとして高齢者でも質の高い人生をおくるための、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）を高める医療の重要があげられます。高齢化社会を迎え失禁患者の急増が予測され、また、その対応の必要性が逼迫しています。

軽度尿失禁で腹圧性尿失禁の次に多いのが全体の25%を占めている「切迫性尿失禁」です。尿意を催してからトイレ行くまでにがまんできずもらしてしまったり、トイレで下着を下ろすのが間に合わずにもらしてしまう、といった症状で、女性や高齢男性に多く見られます。男性の前立腺肥大症や、膀胱炎などが原因である場合には、適切な治療によって改善することができます。しかし、高齢者の場合には脳の機能障害によるものが多いと考えられています。脳梗塞などの血管障害のほか、加齢による脳の萎縮の進行で、排泄コントロール機能の一部に障害

が起きるためです。したがって、リハビリ等を行ってもなかなか回復が困難です。高齢化社会の進展は確実に尿失禁患者の増加をもたらすことにつながります。

その他にも「トイレに行ってもチョットしか出ない」、「排尿後もスッキリしない」など排尿後に残尿感があるのが特長の「溢流性尿失禁」は十分に排尿できず、尿が膀胱に500ml以上残り、関などおなかに力が加わったときにもれる状態をいいます。この状態の多くは前立腺肥大で尿路が狭くなっている場合や、糖尿病などによる膀胱の末梢神経の障害などが原因としているときに起こります。また、事故などによる一時的な運動障害や先天的な運動障害、老化に伴う運動障害、痴呆症など原因はさまざまですが、排泄機能が正常であるにもかかわらず運動障害が原因の失禁の場合は、リハビリで運動機能を回復するのが治療の基本となります。

この他、最近では、老化現象の一種と見られてきた失禁で悩む20代から50代の働き盛りの現役世

代が増えています。精神的なショックやストレスで起こる心因性の尿失禁です。「尿意を感じたら我慢ができないため、出張にも行けない」、「大人になっても、おねしょが治らず結婚できない」などです。子どもの頃、多くの人を経験する“夜尿症”も失禁の一種ですが、成長するにつれ自然になくなります。これが大人になってからストレスなどが引き金になって突然再発したもので、誰にも相談することができずひとりで悩み、さらにストレスがこうじるなど悪循環に陥ってしまいます。

身体機能の障害である場合には薬物治療などが有効ですが、ストレスなど心因性の場合には薬物療法とともにストレスの原因を突き止めて軽減するカウンセリングが有効とされています。

若い人にも起こりうる「失禁」を治療可能な「病気」と捉えて、孤立し悩む人たちの失禁治療に外科的、内科的な診療に心理面からアプローチする心療内科を加えた失禁対策の必要性も増えつつあります。

● 軽度尿失禁を克服して快適に過ごす

人には尊厳、プライドがあります。尿もれの症状が起きてしまうと、本人にとっては精神的なショックも大きく、「恥ずかしさ」と「人には言えない」などの理由から、外出を控えたり、人の集まる場所を避けるなど、日常生活のさまざまな側面で支障が出てきます。過度な自意識から家に閉じこもったり、時には卑屈にさえなってしまう。このような傾向は決して日本だけのことではなく、外国の場合でも同様の報告がなされています。

国際的には「5g以内の尿もれは失禁ではない」とされていますが、一方では、尿失禁とは「もれることを第三者が見てわかること」ともいわれており、自身の精神的なショックはもちろんのこと、社会生活や衛生面でも問題が生じます。したがって尿失禁を自覚したら、何はともあれ早めに専門医に相談してください。原因をハッキリさせることで、適した治療や体操・筋肉強化な

どの訓練で改善をはかることが、尿失禁改善への近道だからです。

軽度の尿失禁でも、「もれる」という不安から開放され、安心して日常生活を営むための方法のひとつとして、下着の中に装着して使用するさまざまなパッド類が開発され市販されています。形や用途は一見生理用ナプキンと似ていますが、尿吸収に適した素材や構造で作られています。以前は形が大きすぎて、ごわごわした感じがありましたが、最近では小型になり、吸収量もさまざまなタイプが登場するなど使い勝手が向上してきました。

軽度の尿失禁の場合には手軽に使えて確実にもれを防いでくれることから利用者が増加しています。一方では尿失禁の改善薬の開発も進められており、尿失禁に対する医療・その他の対応はかなり進展してきているといえるでしょう。

しかし、時代は進み尿失禁対応が進歩しても

尿失禁に対して「恥ずかしいこと」と感じることに変わりはありません。これは医学が進んでも、これからも変わらないと思います。

これらの人々が快適な社会生活を営むために、的確な原因究明と治療を行う医療機関の役割は

ますます重要になってくると考えています。また、一方では補助用具としての失禁パッドを上手に使って安心・快適な日常生活を確保することもひとつの方法だと考えます。

● 軽度尿失禁用製品とは

日常生活の中での尿もれの不安から開放してくれる軽度尿失禁用製品は、下着または専用の下着と併用するのが基本的な使い方です。吸収量は55ccといった極めて少量のものから、排尿の最大1回分相当量まで、さまざまな種類があり、失禁の状態、使用する環境に合わせて選ぶことができます。

極軽度の尿失禁の場合、生理用ナプキンやおりものシートなどで代用していた方も多いようですが、経血やおりもの場合は、ゆっくりと継続的に吸収する機能が求められるのに対し、尿失禁の場合は極めて短時間に相当量の尿が集中的に排泄され、それを急速に吸収する機能が求められます。そのために、使用されている高分子吸水材は、生理用ナプキン等よりも短時間で大容量の水分を吸収しやすいタイプが用いられています。

また、水分量が多いために、パッドの身体に接する表面材は、素早く吸収しやすく、濡れた感じを与えない素材構造で作られています。

吸収量が70～100cc程度までの少ない尿失禁のための製品は、下着につけても違和感が少ないよう大きさも小型で薄くできています。それ以上の量を対象にした製品の場合は、1枚当りの尿吸収量も多く、大人の最大1回分の排尿量を吸収できる大きな吸収量を持っているものもあります。長い間トイレにいけない場合や、夜間などの利用に適しています。下着に装着して使用しますが、形はやや大きく、厚くなります。それでもパンツ型紙おむつに比べればずっと軽快で、動きやすいものです。

また、尿臭を除去するためにデオドラント機能を付加した製品も作られています。

● 製品は「紙おむつ」と「それ以外」に分類

軽度尿失禁用の製品には医療費控除の適用対象となるものと、適用にならないものがあります。前者は日衛連が定める「日衛連の表示に関するガイドライン」に準拠し、大人用紙おむつとして製造されている製品です。この場合、医師が

治療に必要と認めた人が使う場合には医療費控除の対象となり税金の一部が控除されるという特典があります。一方、製品の表示に「紙おむつ」がない場合は医療費控除の対象とはなりませんので注意が必要です。

● 付 録

失禁の種類と対策

	症 状	原 因	対 策
腹圧性尿失禁	咳やくしゃみをしたり、重いものを持った/りした時、スポーツをしたときなど、おなかに力が入るともれてしまう。女性に多い	出産による骨盤底筋肉のゆるみ、肥満による膀胱、子宮の圧迫、加齢による括約筋の弱体化などで尿道を締めにくくなるため	ウォーキング、骨盤底筋肉を強化するエクササイズなどが効果的。他に薬や手術などの治療法もある
切迫性尿失禁	トイレに行く途中でもらしたり、トイレで下着を下ろすのが間に合わなくてもらすなどの症状を示す。男性や高齢者に多い。頻尿を伴うことも多い	膀胱の容量が少なく、尿がたまると膀胱が勝手に収縮して尿もれを起こす。 脳血管障害などで膀胱のコントロールに障害が出る場合や、男性の場合は前立腺肥大、膀胱炎などが原因	トイレに行くのをがまんして膀胱の容量を増やす膀胱訓練と薬の併用が効果的。尿吸収具の併用が良い
溢流製尿失禁	トイレでも少ししか出ない、残尿感がある、尿があふれるようにもれる、などの症状がある	前立腺肥大で尿路が狭くなっている場合、子宮ガンや直腸ガンの手術の影響、糖尿病やアルコール中毒による膀胱の末梢神経の障害など	尿道が狭くなっている場合にはその原因の治療、尿を出し切るようにおなかを押す、膀胱を収縮させる薬の使用。菅(カテーテル)を膀胱に入れて尿を出すなど
機能性尿失禁	排尿の機能は正常だが、身体的運動障害でトイレにいけない、痴呆症で正常な排尿ができずにもらす、など	事故により一時的な障害や先天的な身体障害、老化に伴う運動障害など、痴呆によるトイレの錯誤	リハビリ、治療による回復訓練。介護上の工夫、トイレ誘導など、尿吸収具の併用が良い
反射性尿失禁	尿がたまっても尿意が無く、少量の尿が膀胱にたまっても膀胱が収縮してもれる状態	脊椎の損傷、脊椎手術の後遺症、脊椎の疾病などの、神経系統に支障があり、尿意、排尿の情報が脳に伝わりにくい場合など	膀胱を拡大する手術や膀胱筋肉の弛緩剤などの使用、尿道から膀胱に細い管を入れて尿を取り除く「導入法」による定期的な排尿など、尿吸収具の併用が良い
その他	全尿失禁	重度の神経障害、先天性奇形による	
	心因性頻尿・尿失禁	精神的なことが原因	