

「尿失禁」・「頻尿(夜間)」・「尿意切迫感」の症状のある方の治療の選択肢

治療法	内容	適した人	メリット	デメリット
骨盤底筋体操	膀胱・尿道を支える骨盤底筋を体操で鍛えて、括約筋の締りをよくして、尿漏れを改善しましょう。 <b>特に腹圧性尿失禁の方に有効です。</b> 	軽症の人 比較的若い人 根気のある人 お産のときにもれた経験があるか、その後症状が始まった人	身体への負担がない 今後の予防になる 自宅で行える	すぐに効果が出ない(数ヶ月) 量は減らせるが、完全にもれがなくなることは少ない
電気刺激療法(干渉波)	膀胱の神経に直接電気刺激を与え、膀胱をリラックスさせ、膀胱の敏感さ・緊張状態を改善します。 <b>特に頻尿・夜間頻尿・切迫性尿失禁の方に有効です。</b>	体操の効果を上げたい人 軽症～中程度の人	身体への負担が少ない 治療時間は10～15分	すぐに効果が出ない(1ヶ月～) 週1～2回通院する必要がある 完全にもれがなくなることは少ない
薬	過敏な膀胱を弛緩させる <b>抗コリン剤</b> ・安定剤・漢方薬、尿道括約筋の収縮力を高める <b>アドレナリン作用薬</b> 、尿道を補強する <b>エストロゲン(女性ホルモン)剤</b> などを使用します。 	軽症～中程度の人 手術に不安がある人	手軽である すぐに効果がある	長期間飲み続けなければ持続しない 薬をやめると元に戻ってしまう 副作用がある場合がある
手術(TVT)	30分程度で終了、約1cmの切開3ヶ所のみ 3～7日間入院、抜糸も不要 有効率は95%以上 しばらく尿が出にくくなる場合があります <b>特に腹圧性および切迫性尿失禁の方に有効です。</b> 	今すぐ治したい人 重症の人 日常生活に支障のある人	ほとんどの人が完治することができる すぐに効果がある 効果が持続する	入院が必要 手術後6週間は重い物を持ってない ひじょうに稀に、合併症が起こる場合がある