

10-4 前立腺肥大症〔ぜんりつせんひだいしょう〕

男性の膀胱の出口で尿管の周囲にある前立腺が肥大するのは、加齢に関係したことで、必ずしも疾患とはいえませんが、肥大が著しくなり排尿障害を伴うと疾患と考える。男性高齢者の排尿障害の最も多い原因。

主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 夜間にトイレに行く回数が多くなる、尿の勢いが弱い、尿がすぐ出ない、少ししか出ない、時間がかかる。 ● 尿をした後もすっきりとせず残っているような感じがする（残尿感）。 ● 昼夜を問わずトイレに行く回数が増えて、排尿にかかる時間が長くなる。 ● さらに進むと尿が出なくなり、下腹部の膨満感が強くなる。
生活上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ● 排尿を我慢しない。 ● 水分は充分摂取する必要があるが、前立腺肥大においては一度に多量の摂取は控える。 ● 特に下半身を冷やさないようにし、骨盤内の血液の循環を常に良い状態に保つようにする。 ● アルコール、香辛料を控える。長時間座位は避ける。 ● 膀胱も腸と同じ平滑筋なので、便秘の人は排尿状態が悪くなっている可能性があるため、便秘に気をつける。
ケアマネジメントのポイント	<p>〈支援者の留意点・視点〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 夜間頻尿が起きやすいのでトイレまでの安全な移動経路を確保する。 ● 適度な運動や入浴等で血行を改善する。
代表的な薬	<ul style="list-style-type: none"> ● α1遮断薬（ユリーフ、ハルナール、フリバスなど） ● 5α還元酵素阻害薬（アボルブ） ● その他（エビプロスタット、ウブレチドなど）