

特集

生活習慣の改善は下部尿路症状の軽減につながるか

山西友典¹⁾ 加賀勘家¹⁾ 布施美樹²⁾

獨協医科大学排泄機能センター¹⁾

千葉大学大学院医学研究院泌尿器科学²⁾

Key Words 下部尿路症状, 過活動膀胱, 尿失禁, 肥満の改善, 生活指導

生活習慣と下部尿路症状 (lower urinary tract symptoms ; LUTS) との関係においては種々の報告がある。LUTS に関係する生活習慣としては、体重増加、運動 (不足)、過剰な飲水、カフェイン・アルコール摂取、喫煙、便秘などが報告されており、これらを改善することは LUTS の改善につながると考えられる。このうち大規模なランダム化比較試験 (randomized controlled trial ; RCT) により、LUTS の軽減をもたらした生活習慣の改善は体重減少である。

はじめに

生活習慣と下部尿路症状 (lower urinary tract symptoms ; LUTS) との関係においては種々の報告がある。

運動 (不足) との関係では、定期的な運動をしている女性は夜間頻尿が少ない¹⁾、運動不足により自律神経の緊張や高インスリン血症が起こり、さらには前立腺肥大症の増殖を促進させるという報告がある²⁾。過剰な飲水、カフェイン摂取と過活動膀胱 (overactive bladder ; OAB) の関係は報告されている。またアルコール摂取は高血圧、

頻尿、交感神経系活性の亢進を招き、夜間頻尿や OAB の要因になると報告されている³⁾。喫煙との関係においては、実験的にニコチンが膀胱収縮を引き起こす、抗利尿ホルモン分泌を上昇させ、日内リズムを乱す、さらには動脈硬化、インスリン抵抗性 (糖尿病のリスク)、酸化ストレスのために OAB の原因になると報告されており、喫煙者には尿意切迫感や尿失禁が多いという報告がある⁴⁾。便秘も OAB のリスクになり得ることが報告されている。したがってこれらの生活習慣を改善させることにより LUTS を軽減させうる可能性がある (表 1)。

Tomonori Yamanishi (センター長・主任教授), Kanya Kaga (助教), Miki Fuse (助教)