

患者指導用シート

〈前立腺肥大症の症状〉

こんな症状はありませんか？「歳のせい」とあきらめず、医師に相談しましょう！

残尿感

排尿後、まだ尿が残っている感じがする

昼間頻尿

トイレが近い

尿線途絶

尿が途中で途切れる



尿意切迫感

急に尿意をもよおし、漏れそうで我慢できない

尿勢低下

尿の勢いが弱い

腹圧排尿

おなかに力を入れないと尿が出ない

夜間頻尿

夜中に何度もトイレに起きる

前立腺肥大症の薬

α_1 遮断薬：肥大した前立腺の緊張を和らげ、尿の通りをよくします。

5 α 還元酵素阻害薬：肥大した前立腺を小さくして尿の通りをよくします。効果発現までに時間がかかるといわれています。

※ほかには植物由来の薬や漢方薬などがあります。

日常生活で気をつけたいこと

- * アルコールや刺激の強い食べ物は控えましょう。
- * 夕食後のコーヒーや寝る前の水分の摂り過ぎに注意しましょう。
- * コレステロールの多い食品の摂りすぎに気をつけ、便秘にならないように食物繊維を多く摂りましょう。
- * 散歩など適度な運動を心がけ、下半身を冷やさないようにしましょう。また、長時間座ったままの姿勢もよくありません。
- * おしっこを我慢しすぎるのもよくありません。
- * 風邪薬や胃薬など、薬の中には尿の出を悪くするものがあります。