

尿トラブルの原因と 漢方薬での対処法

まりこ泌尿器・漢方内科

大藪真理子

2024.10.17

尿のお悩み



外出時にトイレの位置ばかり気にしている

長時間の運転で、トイレ休憩が多い

尿漏れパッド無しでは外出できない

映画やコンサートが楽しめない

本日の内容

- ▶ 尿と膀胱の働きについて
- ▶ 尿トラブルについて
- ▶ 東洋医学における老化と頻尿
- ▶ 八味地黄丸について

頻尿…って？



わたしが
困っていれば

頻尿は、
起きてから寝るまでに尿が1日に8回以上

夜間頻尿は、
夜間に尿のために起きる回数が1回以上

1回の尿の量は、200-400ml

健康な成人の**1日あたりの尿量**は、
体重1kgあたり約20-25ml、
つまり、体重50kgであれば1000ml

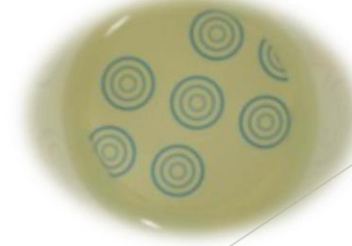
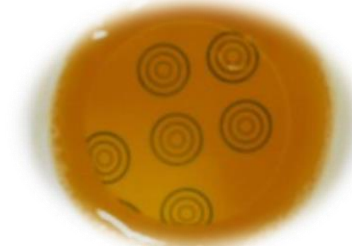
尿…って何？

尿は、血液中の老廃物や余分な水分などが濾過され生成される

尿の成分

- **水分**：尿の約85-90%
- **尿素**：蛋白質の代謝でできる老廃物
- **アンモニア**：尿臭
- **クレアチン**：筋肉中で使われた蛋白質の老廃物
- **尿酸**：細胞内のプリン体が分解されてた老廃物
- **ウロビリリン**：尿が黄色になる成分
- 塩分、その他

濃縮尿

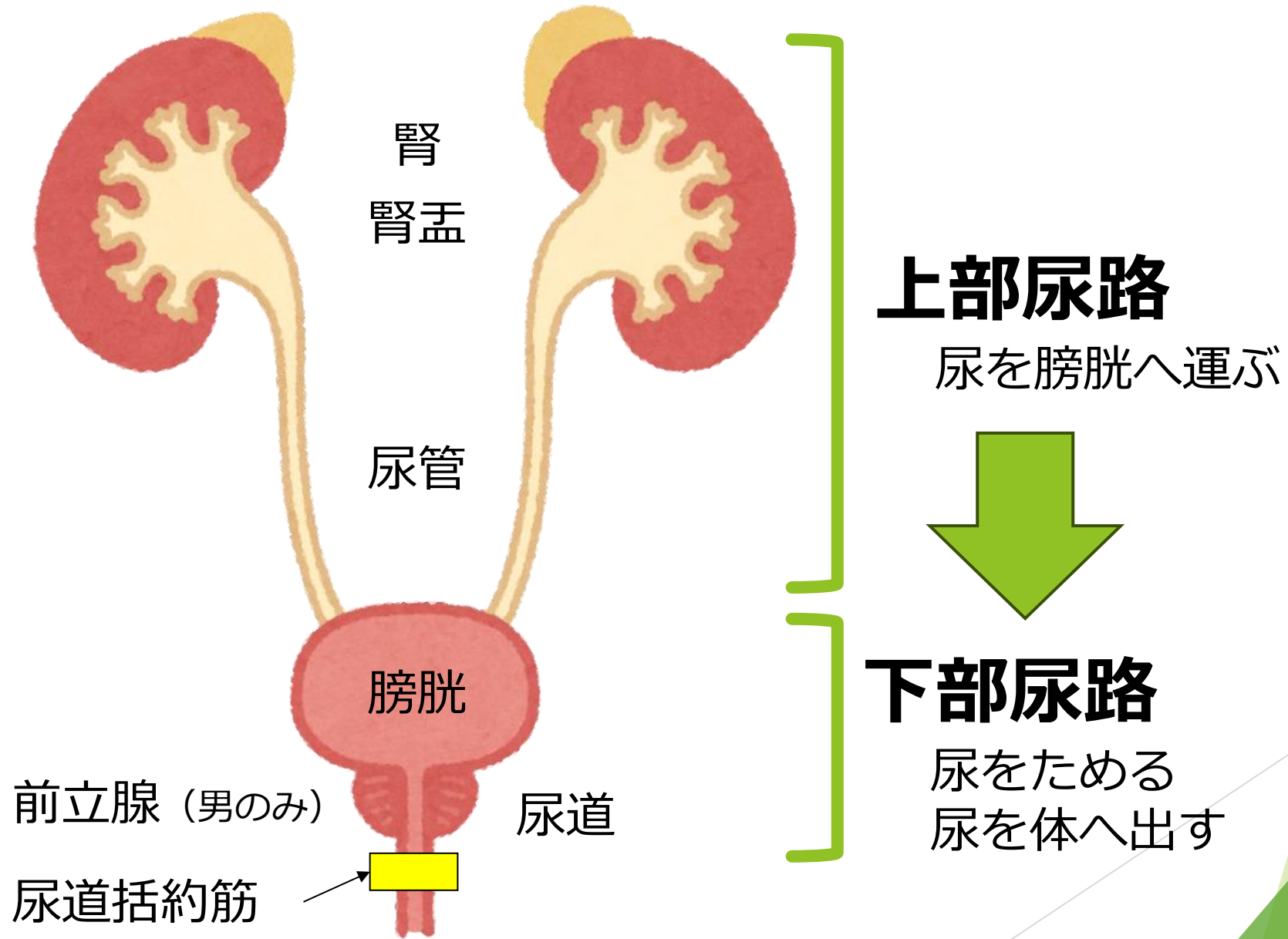


希釈尿



血尿は
要検査！

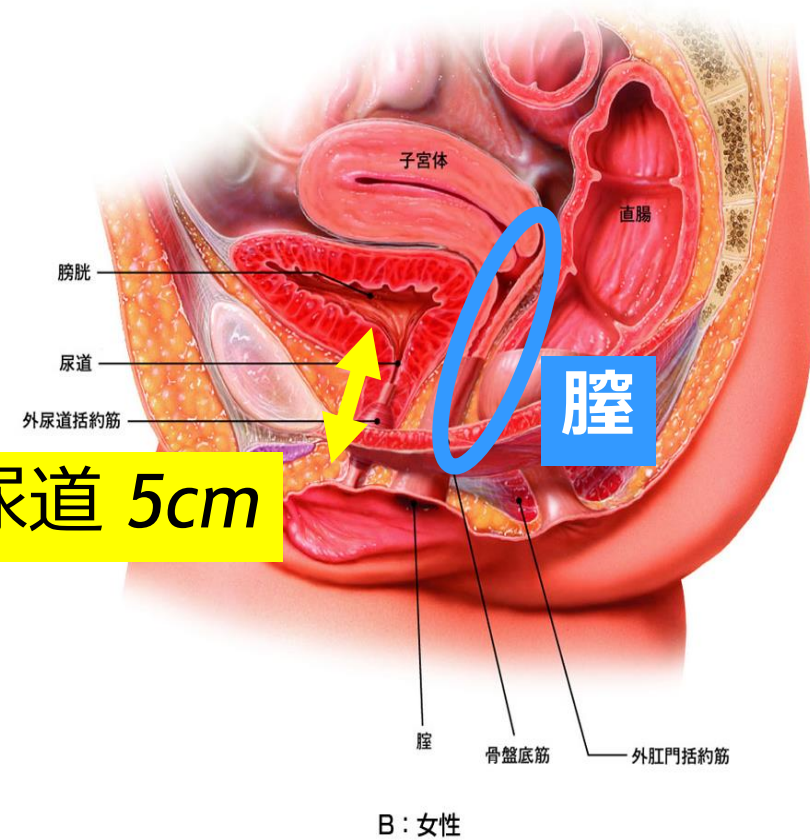
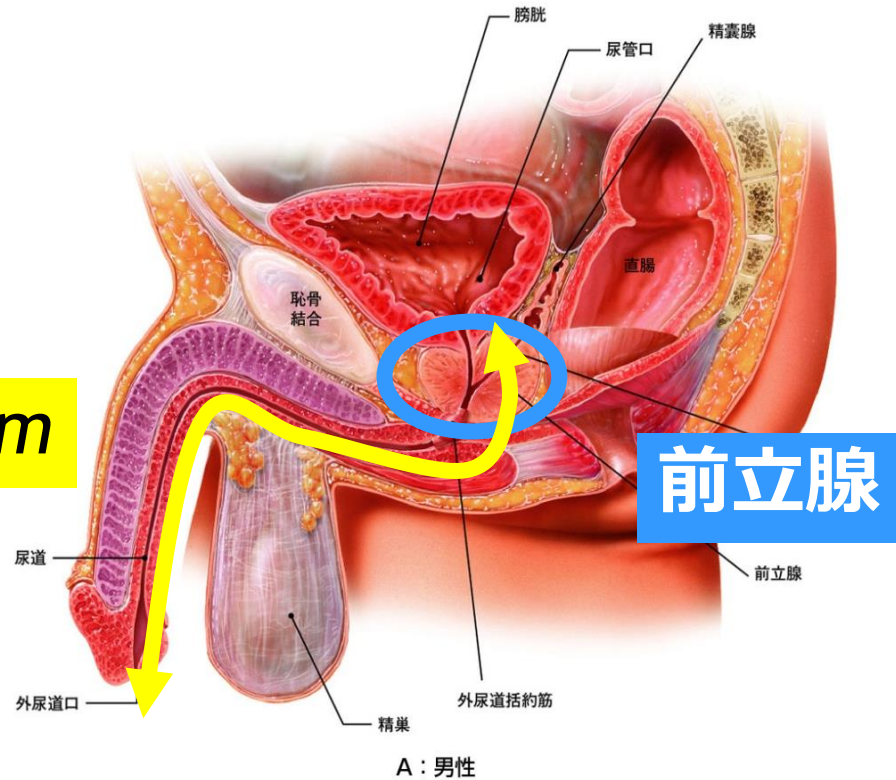
腎臓・膀胱について



膀胱・尿道の違い

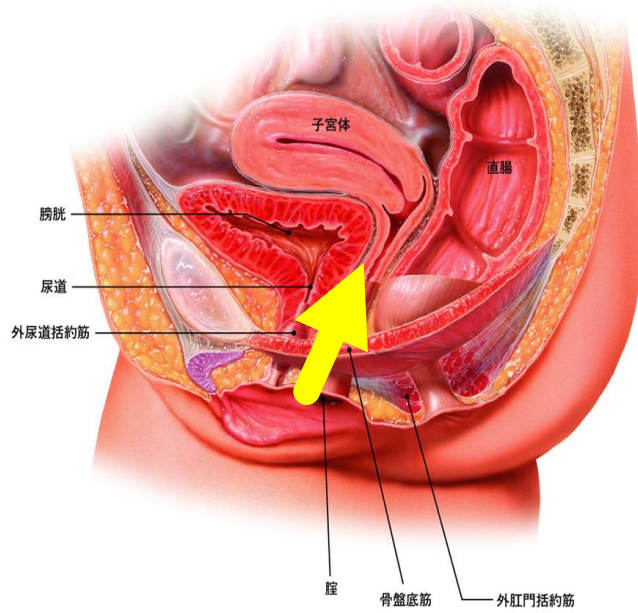
男性

女性



下部尿路の構造 (山口 脩, 他: 図説 下部尿路機能障害より)

細菌による膀胱炎



B: 女性

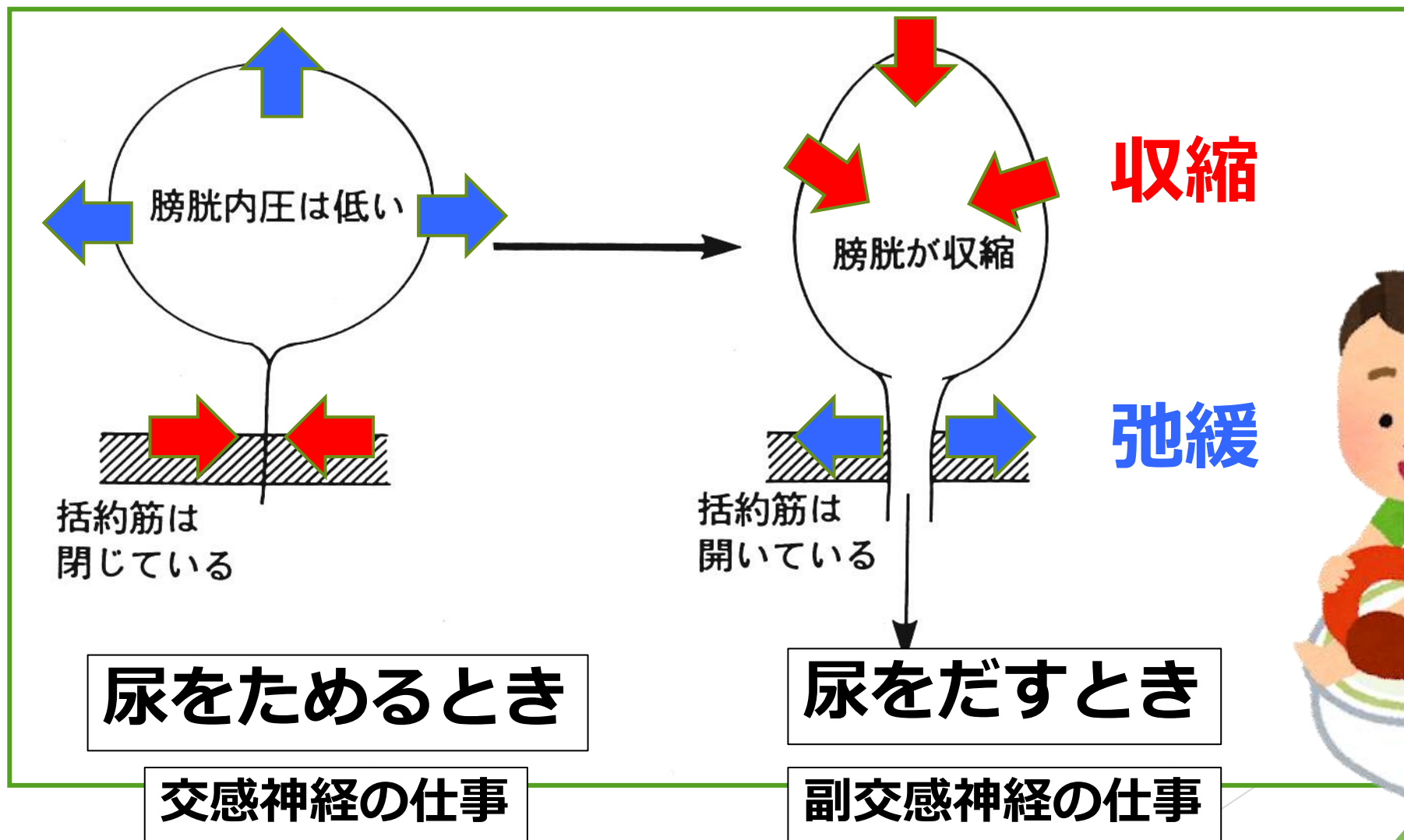
女性



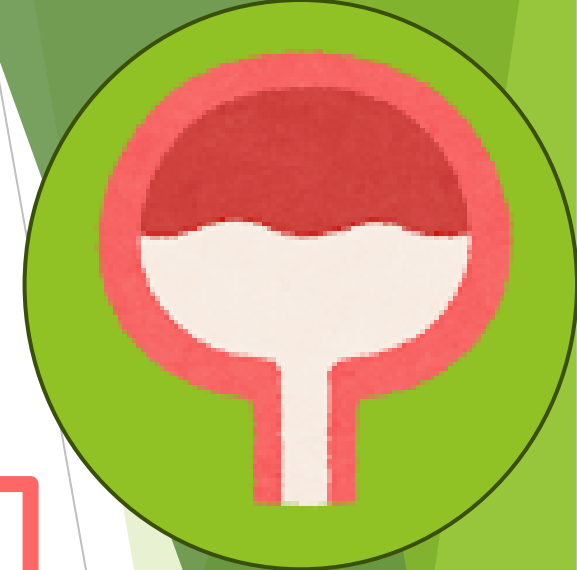
三大症状

- ①頻尿・尿の残った感じ
- ②排尿時痛
- ③血尿・尿混濁

「膀胱の働き」について



膀胱の働きの異常



過活動膀胱
尿がためられない

軽症



重症

頻尿
差し迫った尿意
(尿意切迫感)

尿漏れ

低活動膀胱
尿が出し切れない

軽症



重症

尿がだしきれない
(残尿)

尿がでない (尿閉)
尿があふれる (溢流性尿失禁)

尿のトラブルの代表選手

食事中に何度もトイレに行ってしまう



渋滞が怖い

頻尿 / 尿漏れ

=尿をためることが出来ない



長時間の運転で、トイレ休憩がおおい

外出時に
トイレの位置ばかり気にしてい
長時間の外出がでない

尿漏れパッド無では外出できない

バス旅行を含め、旅行には
トイレが心配でいきたくない

映画やコンサートが楽しめない

頻尿の種類

夜間の頻尿



昼間の頻尿

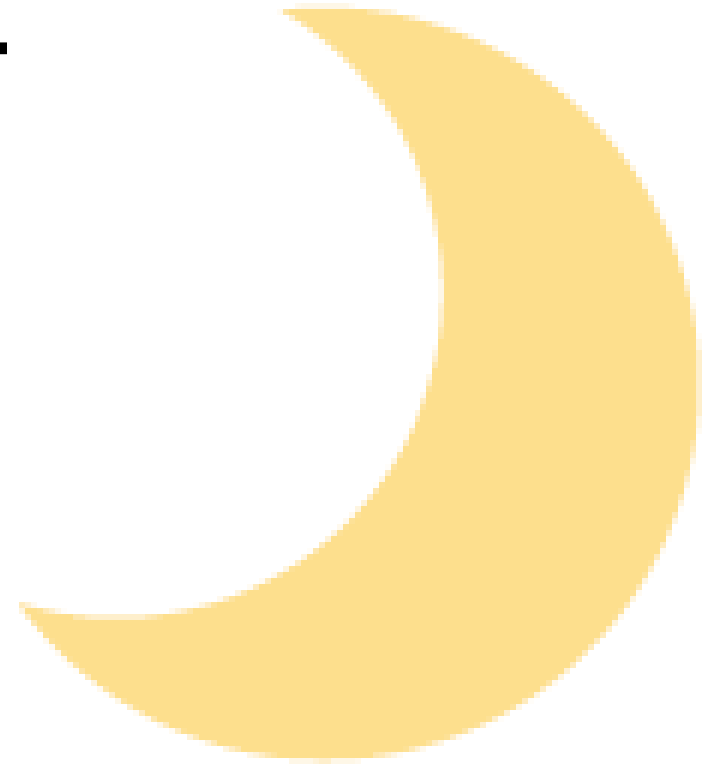


夜間の頻尿について

1 夜間多尿

2 睡眠障害

3 過活動膀胱（昼も夜も頻尿）



1. 夜間多尿



- ▶ 1日の飲水量、飲水時間をチェック
- ▶ 「排尿日誌」で夜間多尿かどうかを確認
(夜間尿量が全体の33%以上)

夕方～
飲水制限

原因：

- 1)多飲
- 2)下肢の浮腫
- 3)高血圧
- 4)不顕性心不全
- 5)睡眠時無呼吸症候群
- 6)肺気腫/慢性気管支炎
- 7)糖尿病
- 8)薬剤性 (一部の降圧薬、糖尿病薬) など

排尿日誌 (Bladder diary)

月 日 ()

起床時間: 午前・午後 _____ 時 _____ 分

就寝時間: 午前・午後 _____ 時 _____ 分

メモ

その日の体調など気づいたことなどがあれば記載してください。

排尿日誌

1日の尿量

就寝中および起床時の尿量

	時間	排尿 (○印)	尿量 (ml)	漏れ (○印)	
	時から翌日の		時までの分をこの一枚に記載		
1	8 時 00分		200ml		朝食
2	10 時 10分		120ml	8:00	ハットボトル500ml
3	13 時 30分		180ml		
4	16 時 30分		100ml	13:00	お茶200ml
5	20 時 30分		200ml		
6	23 時 15分		350ml	20:00	酒1000ml
7	3 時 30分		350ml	21:00	就寝
8	6 時 00分		400ml		
9	時 分		ml		
10	時 分		ml		
	時間	排尿	尿量	漏れ	

次のページへつづく

時間のところに
排尿した時間を記入

尿量の欄に
1回の排尿量を記入

尿が漏れてしまうことが
あれば○を付けます

備考欄には
排尿時の状況、
尿意切迫感の有無、
飲水量 など記載

夜間尿量
1100ml

1日の尿量
1900ml

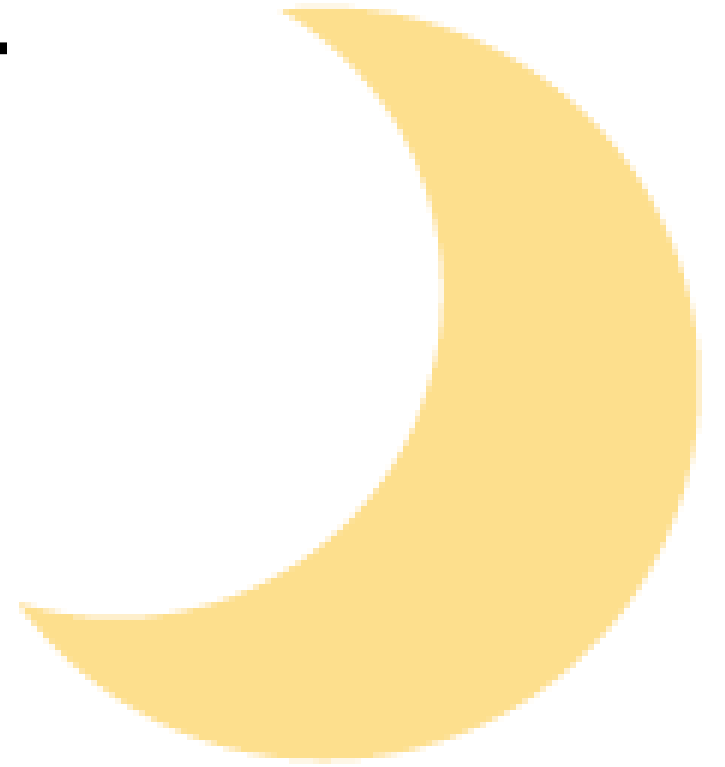
= 0.57
(57%)

夜間の頻尿について

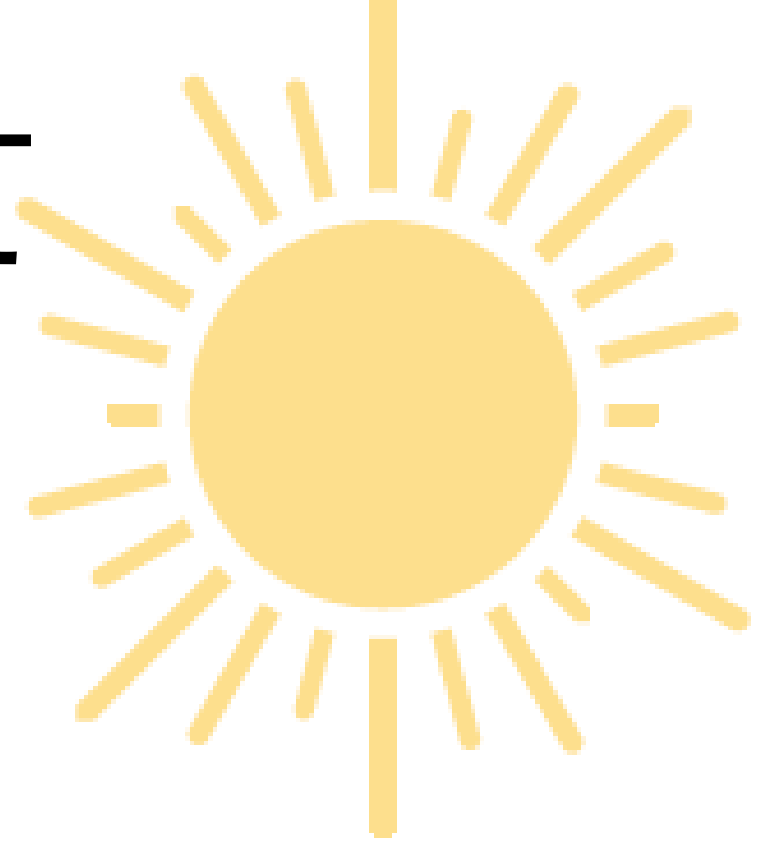
1 夜間多尿

2 睡眠障害

3 過活動膀胱（昼も夜も頻尿）



昼間の頻尿について



1 心因性

2 過活動膀胱

(男性：前立腺肥大症etc)

(女性：骨盤底筋群のおとろえetc)



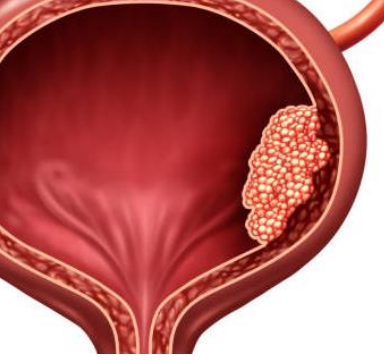
2. 過活動膀胱

尿意切迫感のある症状をいいます。

頻尿を伴い、尿失禁の有無は問いません。

具体的には、

- ・急に尿意を催して何回もトイレに行く
- ・トイレに間に合わず、途中で尿失禁する
- ・排尿してもすっきりせずに、すぐに尿がしたくなる
- ・水道の水をさわると尿がしたくなる



過活動膀胱

癌、尿路の結石、尿路感染症（膀胱炎等）、
残尿、多尿、心因性頻尿などを除外



脳脊髄の神経が原因（20%）

- 橋より上位の脳障害
脳梗塞、脳出血、
パーキンソン病 etc
- 橋～仙髄の脊髄損傷
脊髄損傷、脊柱管狭窄症 etc

そのほか（80%）

- 前立腺肥大症(初期)
- 加齢
- 骨盤底の脆弱化
- 突発性（女>男）

過活動膀胱の治療

- ▶ 生活習慣の改善
- ▶ 膀胱訓練
- ▶ 骨盤底筋体操
- ▶ 薬物治療

過活動膀胱の治療（薬物以外の治療）

1) 生活習慣の改善

過剰な水分摂取やカフェイン（珈琲・紅茶・エナジードリンクetc）、
香辛料（カプサイシンetc）、刺激物（わさび・からし）、柑橘系
ジュース等の摂取抑制。

日常生活で困るときは、こまめにトイレに行くことで、
タイミングを見計らって排尿の機会をつくっていく。

cf. 「マメにトイレに行く」「出かけるときはトイレに行く」
「放課になったらトイレに行く」「会議の前にトイレ」



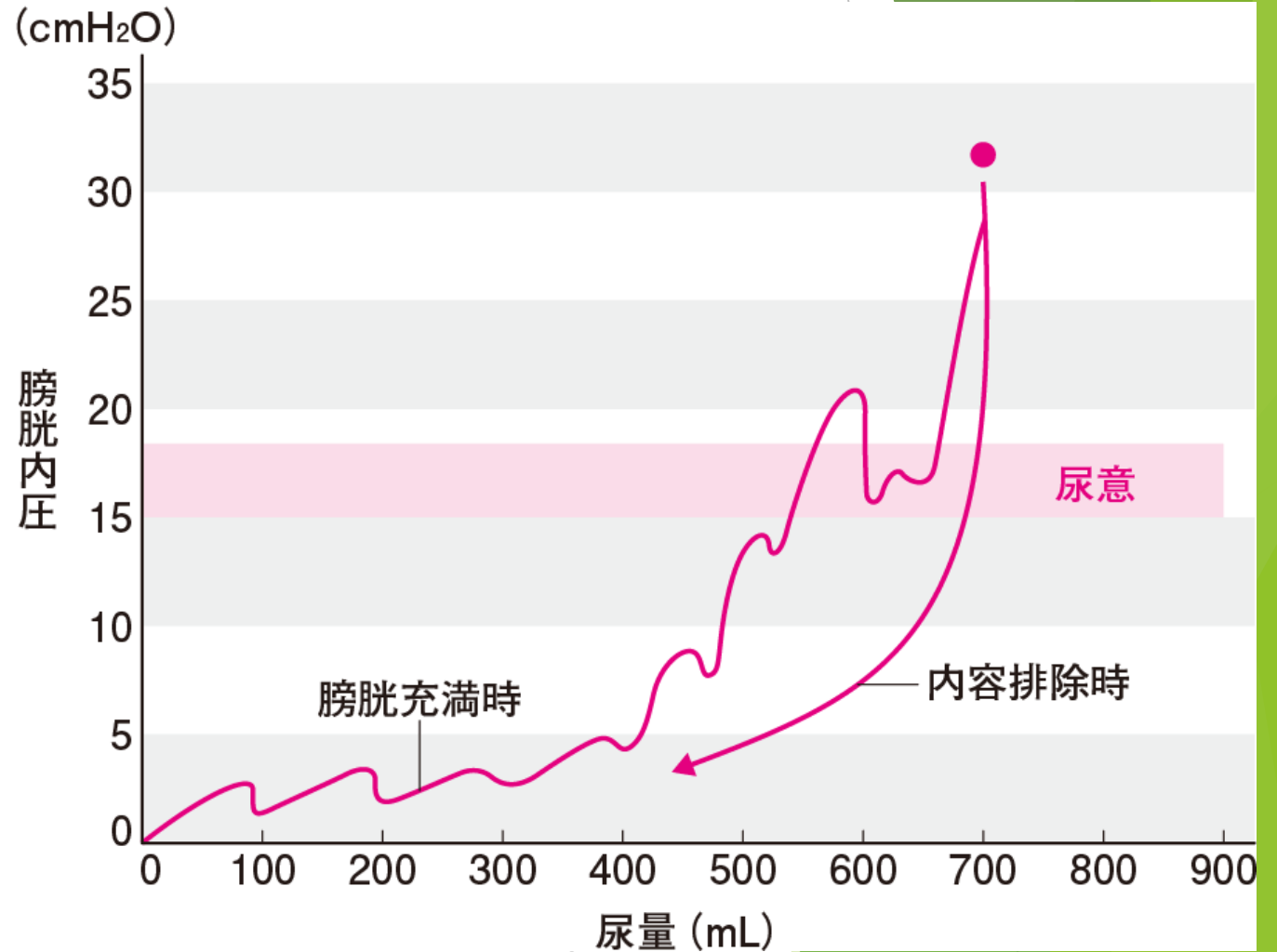
➡ 余裕があるときは、尿の我慢の練習（＝「膀胱訓練」）

過活動膀胱の治療（薬物以外の治療）

2) 膀胱訓練

膀胱訓練は少しずつ
排尿間隔を延長する
ことにより膀胱容量を
増加させる。

まず15分我慢する
練習をして、30分60分
と徐々に我慢する時間
を長くしていく。



排尿回数は平均**1日6回前後**
正常の1回の排尿量は平均**200-400ml**

1日1-2回程度
のトイレ回数!!

1回の貯める尿量は
1000ml以上!??

“ 貴人膀胱 ”

故宮の保和殿の玉座

過活動膀胱の治療

- ▶ 生活習慣の改善
- ▶ 膀胱訓練
- ▶ 骨盤底筋体操
- ▶ 薬物治療

過活動膀胱の治療（薬物以外の治療）

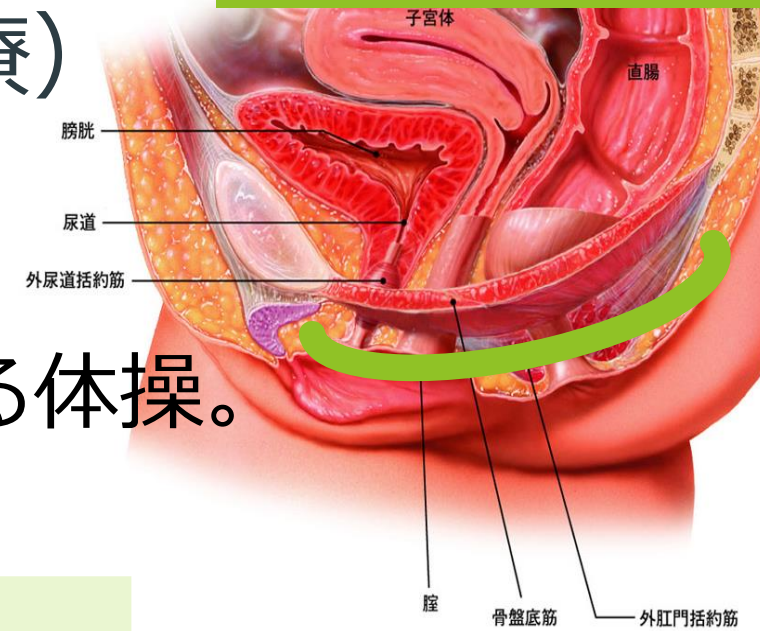
3) 骨盤底筋体操

腹筋に力が入らないように膣や肛門を締める体操。

咳・くしゃみの尿漏れ（腹圧性尿失禁）にも有効。

トイレで尿を止める筋肉、膣をしめる筋肉、
便を切る筋肉が骨盤底筋。

- ・尿を我慢するように。
- ・おならを我慢するように。

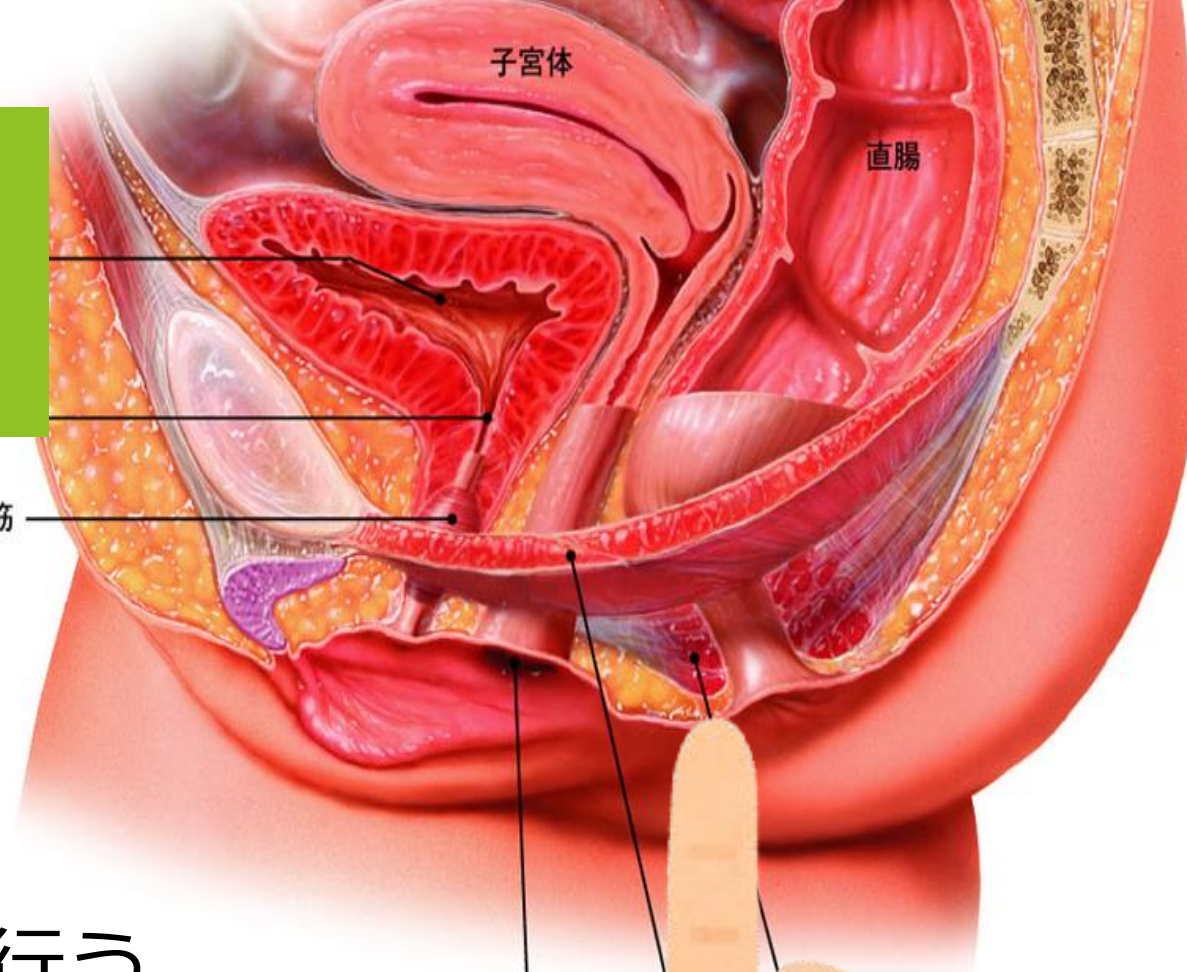


B: 女性

出典: 図説下部尿路機能障害

骨盤底筋の 収縮の確認

外尿道括約筋



【ポイント】

- 呼吸をとめずに行う
- 排尿最後に尿を切る感で行う
- 肛門に指をあてて、実際に収縮しているかを確認する

男性にも
有効です！

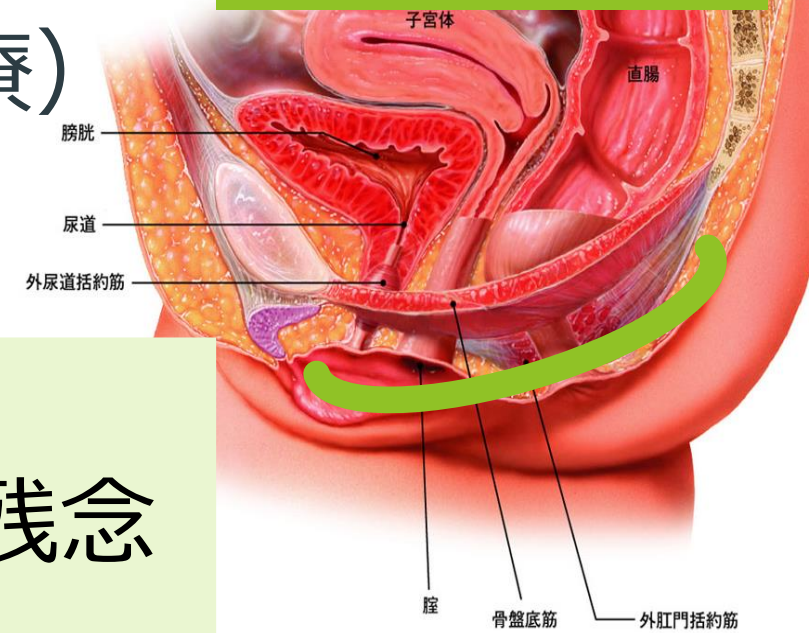
過活動膀胱の治療（薬物以外の治療）

骨盤底筋体操

目標は3か月継続！

万一、骨盤底筋が締められていないと残念なので、しっかり**会陰部の触診で、うまく収縮していることを確認**してから体操を継続していきましょう。

しっかりと収縮していることを確認したら、この筋トレを**長期的に継続**してみましよう。



出典 図説下部尿路機能障害

腹圧性尿失禁について

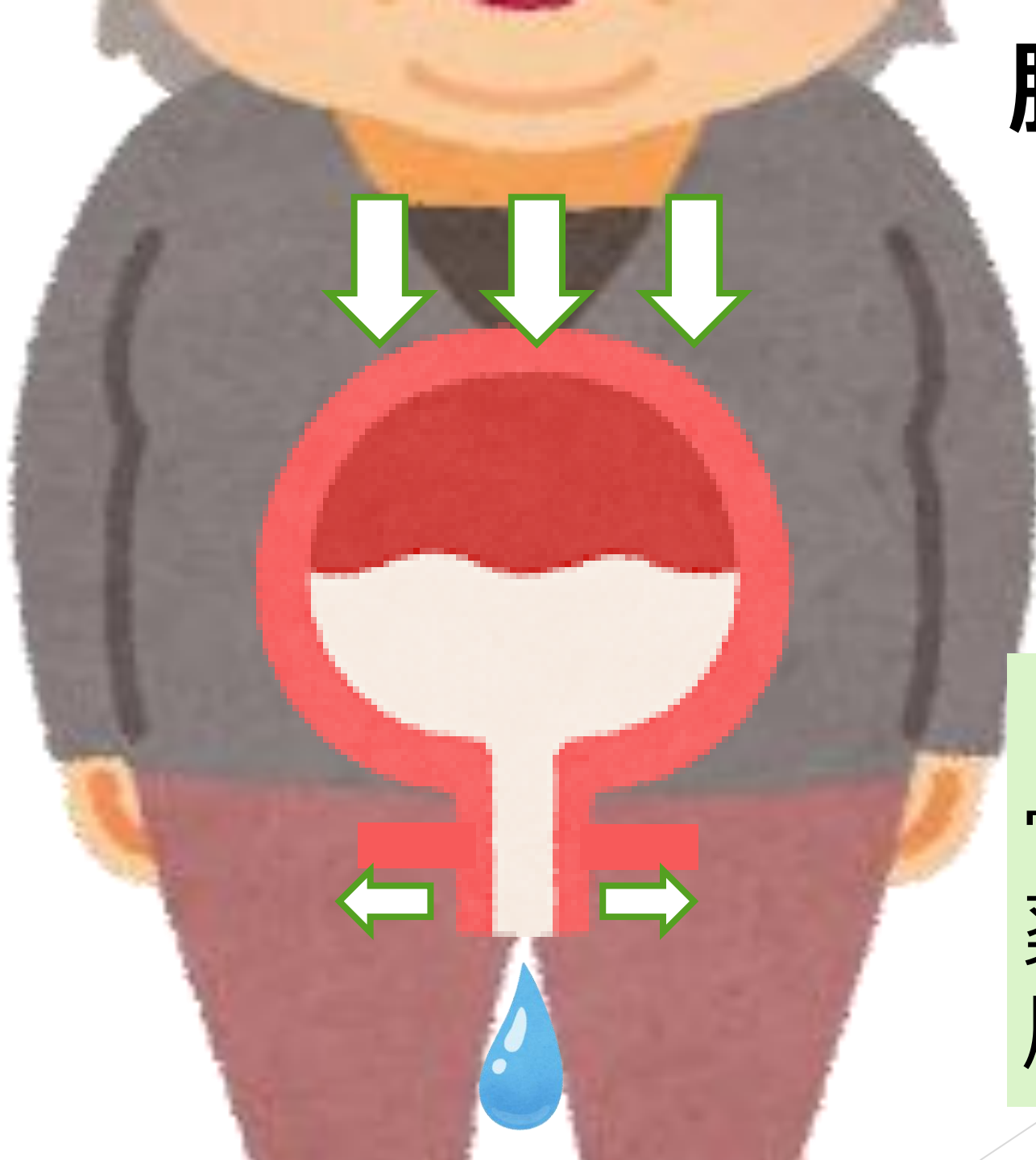


好発

- ①中高年以降の多産婦
- ②慢性咳嗽・慢性便秘
- ③肥満



腹圧性尿失禁



治療

骨盤底筋体操

薬物治療

尿道リング[®]手術

過活動膀胱の治療

- ▶ 生活習慣の改善
- ▶ 膀胱訓練
- ▶ 骨盤底筋体操
- ▶ 薬物治療

過活動膀胱の薬の治療

1) 西洋薬

①β3受容体作動薬（交感神経を刺激して蓄尿を促す）

蓄尿時の膀胱の拡張を促進し、尿意切迫感を改善する。口渇や便秘の頻度が少ない。

②抗コリン薬（副交感神経をブロックして排尿反射を抑える）

膀胱の収縮を抑えて、尿意切迫感も改善する薬剤。

口渇や便秘・排尿障害といった副作用を伴う。また閉塞隅角緑内障は禁忌。

2) 漢方薬

①西洋薬を使用する前に試す

②西洋薬と併用して使用

③西洋薬で口渇・便秘・排尿障害等の副作用が出た際に使用



頻尿の治療で使う漢方薬の代表

八味地黄丸：膀胱カタル（=膀胱炎）・前立腺肥大症

五苓散：尿毒症

越婢加朮湯：腎炎、

猪苓湯：尿道炎

五淋散：頻尿、

竜胆瀉肝湯：排尿困難、（帯下）

六味丸：排尿困難、

牛車腎気丸：排尿困難、尿閉

清心蓮子飲：残尿感、頻尿、排尿痛

猪苓湯合四物湯：排尿困難、排尿痛、残尿感、頻尿

多数

残尿感



漢方の世界観



世界四大医学

西洋医学

ギリシャ医学



東洋医学

(中医学・韓医学・漢方)

アラビア医学

(ユナニー)

インド医学

(アーユルヴェーダ)

五臓について

五臓は、生命活動の中枢を担っています。五臓は**お互いに助け合ったり抑制し合ったりしてバランスをとっている**ことで、私たちの体は心身ともに健康状態を維持しているとされます。

肝

- ①感情を調節する
- ②栄養素の代謝と解毒
- ③血を貯蔵し、全身に栄養を与える
- ④骨格筋の運動や平衡を制御する

心

- ①精神・意識・思考活動を統轄する
- ②覚醒・睡眠リズムの調節
- ③血を循環させる
- ④汗を分泌し体温を調節する

脾

- ①食物を消化吸収し、エネルギーを生成する
- ②血の流れを滑らかにし、脈外への漏出を防ぐ
- ③筋肉の形成と維持

肺

- ①呼吸により全身の気の流れを統轄する
- ②水液代謝を調節する
- ③皮膚の機能を制御し、その防衛力を保持する

腎

- ①成長・発育・生殖をつかさどる（腎精の貯蔵庫）
- ②骨格・歯の形成と維持
- ③水液の貯留・分布・排泄の調整
- ④肺と共同して呼吸を調節する

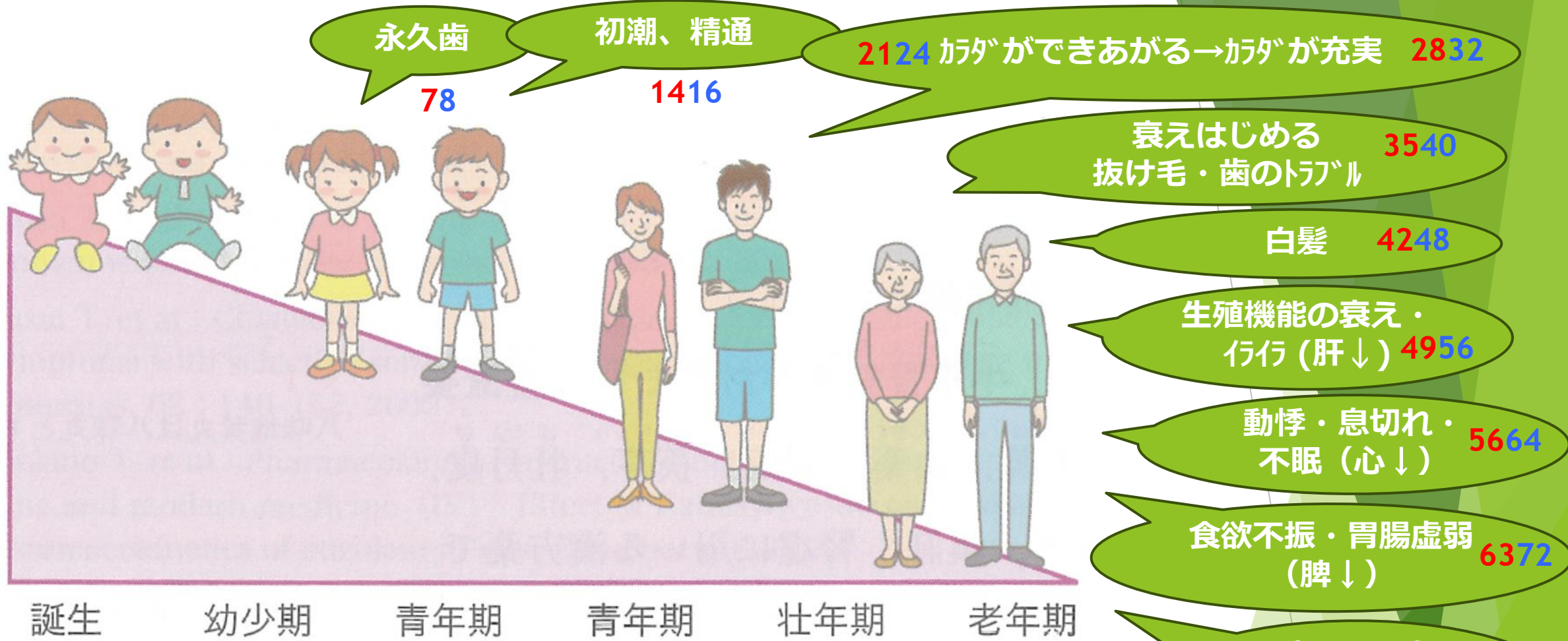
怒り

喜び

憂い

悲しみ

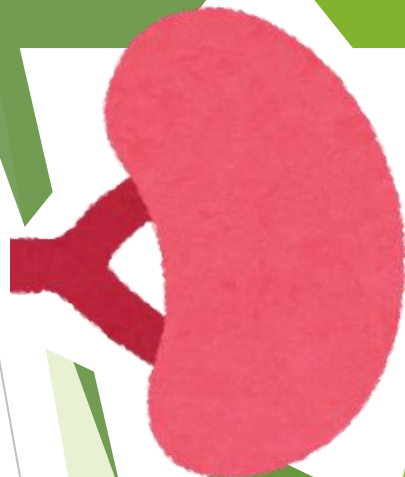
恐れ



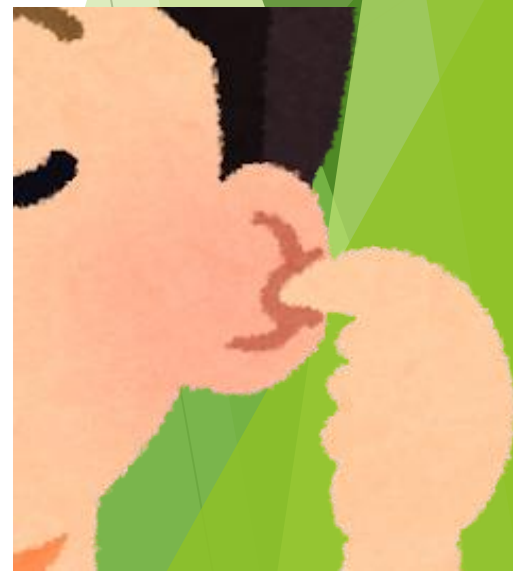
女性は7の倍数、男性は8の倍数の年齢の時に、
体調に変わり目が訪れる BY「黄帝内経」

五臓における「腎」について

五行：水 五腑：膀胱 五味：鹹 五主：骨
五志：恐 五色：黒 五華：髪 五窮：耳



- 1 「腎は**精**を蔵す（腎精）」
- 2 「腎は**骨**を司る」
- 3 「腎は**水**を司る」
- 4 「腎は**耳**と関係がある」
- 5 「**腰**は腎の府（容器）」



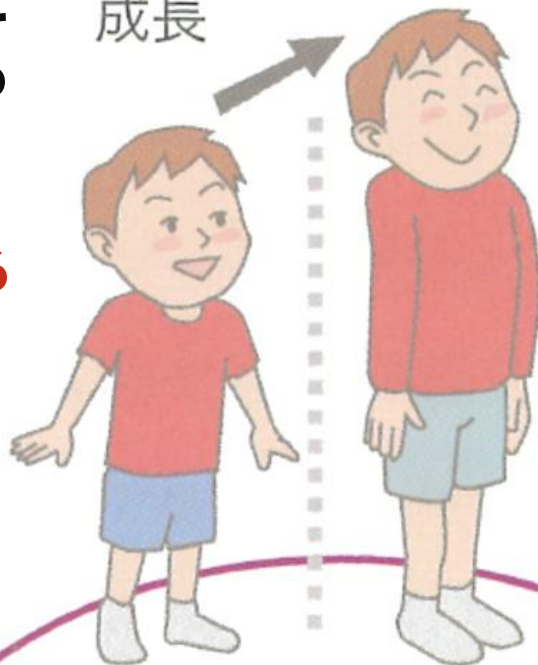
腎精を「先天の生命エネルギー」
として生まれたときに
父母からもらいうける

不足時：
先天性の病気がある、
カラダが弱く生まれてくる
成長・発育遅延
(寝返りやハイハイが遅い、
言葉の話始めるのが遅いetc)

腎精が、
成長・発育・生殖（性機能）
をつかさどる

不足時：
成長遅延・知能の成熟遅延
性機能、生殖機能の低下
(排卵異常、月経トラブル、
精子減少、不妊症、
インポテンスetc)

成長



腎精
の不足

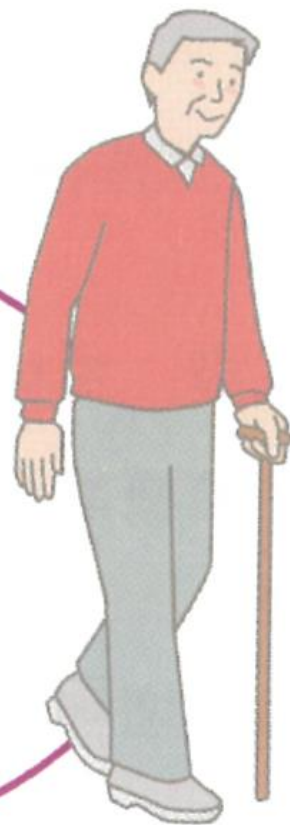
腎精の低下とともに
老化がすすむ

= 腎虚

誕生



老化



老化としての「腎虚」



脱毛, 白髪



難聴, 耳鳴り



皮膚の乾燥, かゆみ



腰痛, 骨粗鬆症



排尿障害, 失禁



下肢の冷え, だるさ

- 毛並みが劣化・毛量が減る
- 足腰がだるい
- 夜間に何度もトイレにおきる
- 疲れやすく、根気が続かない
- 恐れる気持ちが強くなる



①養生 ⇒ 食養生 (腎精を補う食事)



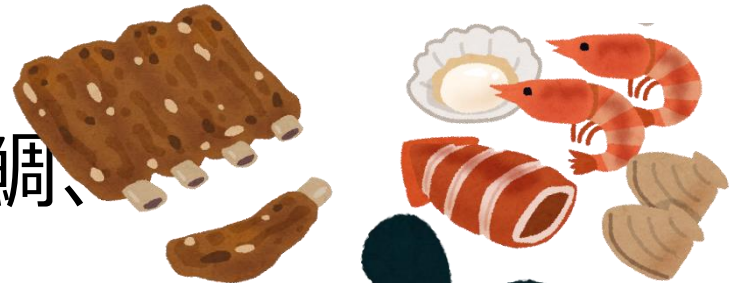
黒い食材

(ひじき、黒豆、黒米、黒キクラゲ、黒ゴマ、烏骨鶏)

骨付き肉/肉 (カモ肉、鶏肉、卵、鳥のレバー、豚肉、羊肉)

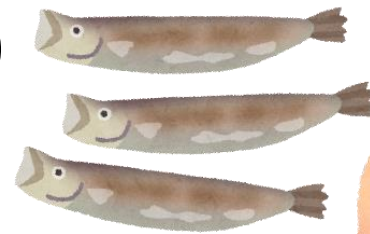
ナッツ (松の実、クコの実、ベリー、クルミ)

自然塩/海藻/魚介類 (うなぎ、ししゃも、鯛、



すっぽん、エビ、なまこ、牡蛎、貝柱)

旬の野菜/野菜 (山芋、えだまめ、ニラ)



長寿は粗食、正直、日湯、だらり、
ときおり下風あそばされかし





②養生 ⇒ 腎精を補う運動

「**腰**は腎の府(容器)」 「腎は**骨**を主る」から、
腎虚は骨が弱くなり、
腰と膝の痛みが出やすい

➔ 足腰・関節を鍛えると
腎精がチャージされる

おススメ：ウォーキング、階段を上る、スクワット etc



③養生 ⇒ 腎精を補う漢方薬

成長、発育、老化などの生命力・
泌尿器／生殖器系の働きの低下

腎虚

↓
八味地黄丸



八味地黄丸の歴史

八味地黄丸は200年頃に成立したという張仲景の医書が元となっており、現行の八味丸は『**金匱要略**』を出典としている。地黄、附子などの**8種類の生薬**粉末にハチミツを加えて丸薬にし、酒で服用することが記載されている。



金匱要略 原文

崔氏の八味丸、脚氣、上りて小腹に入り不仁するを治す

乾地黄八兩、山茱萸、薯蕷各四兩、沢瀉、茯苓、牡丹皮各三兩、桂枝、附子炮じ、各一兩
右八味之を末とし、**煉光にて和し梧子大に丸じ**、酒にて十五丸を下し、日に再服す

【訳】崔氏の八味丸は、下肢の病気で下肢から上って下腹部に入り麻痺するのを治す。

乾地黄八兩、山茱萸、薯蕷各四兩、沢瀉、茯苓、牡丹皮各三兩、桂枝、炮附子、各一兩を粉末にし、蜂蜜で煉って梧子大に丸め、酒にて十五丸をのみ、その日のうちにもう一度服用する

八味地黄丸の構成生薬と薬能

六味丸

補陽散寒

循環を促進して身体をあたため、
全身諸機能を高める



【桂皮】クスノキ科のケイまたは同属植物の樹皮。または周皮の一部を除いたもの



【附子】キンポウゲ科のハナトリカブトまたはその他同属植物の塊根

補腎益精

腎の機能を回復させ、身体を栄養・滋潤し抵抗力を高める



【地黄】ゴマノハグサ科のアカヤシオウまたは近縁種の根、またはそれを蒸したもの



【山茱萸】ミズキ科のサンシユウの偽果の果肉



【山薬】ヤマノイモ科のヤマノイモまたはナガイモの根茎（拒根体）

清熱

鎮静に働いたり、自律神経の興奮を鎮める



【牡丹皮】ボタン科のボタンの根皮



【沢瀉】オモダカ科のサジオモダカの塊茎で、通例周皮を除いたもの

利水

余分な水分を利尿作用
によって除く



【茯苓】サルノコシカケ科のマツホドの通例、外層をほとんど除いた菌核

徳川家康 が愛用していた八の字薬 1)-3)

「八の字薬」

= 八味地黄丸（八味丸）の変方



徳川家康は、「八の字薬」に海拘腎（オットセイの睾丸）⁴⁾を加えて愛用し、平均寿命が30歳代⁵⁾だったとされる時代背景の中、73歳まで長生きした。11人の息子と5人の娘の、合計16人もの実子あり。

海拘腎：【効能】温腎・補陽⁴⁾

1) 奥井伸雄：Phil漢方49, p.26(2014)

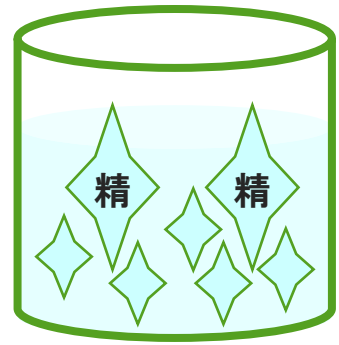
2) 宮本義己：戦国武将の養生法, 新人物文庫(2014)

3) 入江祥史：Phil漢方78, p.37(2019)

4) 米田諒典ほか：漢方のくすりの事典, p.43, 医歯薬出版株式会社(1994)

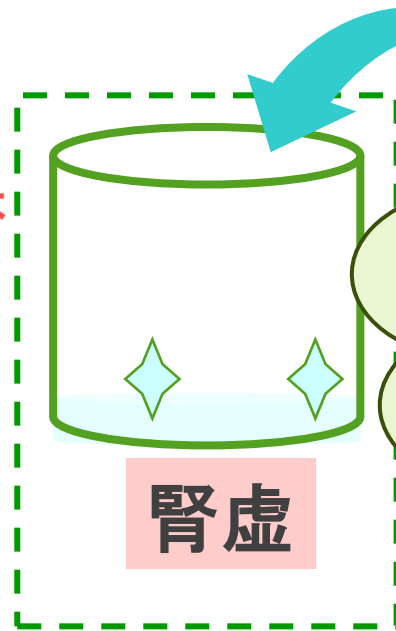
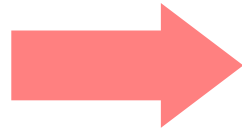
5) やまぐちかおり：寿命図鑑 生き物から宇宙まで 万物の寿命をあつめた図鑑, いろは出版(2016)

それ以外の腎精を補う漢方薬は？



腎

腎に蓄えられる精は
年齢と共に減少



腎虚

これらの総称は、
「腎気丸」

年齢と共に減少する精を補うことで年齢と共に衰えた機能を回復させる漢方薬

はち み じ おう がん

ろく み がん

ご しゃ じん き がん

八味地黄丸、六味丸、牛車腎気丸

あなたに合った「腎気丸」の選び方



寒

手足が冷える
寒がる

水滯はあるか？

むくみ、尿量が少ない

なし

あり

六味丸+冷え

桂皮・附子を加えて温める力を強かにプラス

はち み じ おう がん

八味地黄丸

ご しゃ じん き がん

牛車腎気丸

八味地黄丸+水滯

牛膝・車前子を加えてむくみの改善を強化

ろく み がん

六味丸



熱

手足がほてる
のぼせる

ろく み がん

六味丸

本日のおさらい

- ▶ 尿と膀胱の働きについて
- ▶ 尿トラブルについて
- ▶ 東洋医学における老化と頻尿
- ▶ 八味地黄丸について

ご清聴
ありがとうございました

