

他科の先生に  
知って欲しい

## 豆知識・・・泌尿器科編①

### おしっこのキレが悪いのはなぜ

津山東クリニック 赤枝輝明



職業がら高齢男性の排尿異常の訴えは多く聞きますが、その中でも排尿後のキレが悪く、終わったつもりがいつまでもだらだらとしたたり、下着やズボンを濡らしてしまう方は多いようです。これは、下部尿路症状の分類では排尿後尿滴下とされ、排尿後に不随意的に尿が出てくると定義されています。加齢に伴い尿道海綿体を取り囲む球海綿体筋の収縮力が弱くなり尿道に尿が滞留し、以後は重力に従って滴下するためです。

50才以上では、約4割の方が経験されるようです。前立腺肥大症による排尿困難があれば尿勢低下のために終末滴下をきたし、キレがより悪くなります。病的ではありませんが私の経験上、気持ちの悪さは格別で気温が高くなると尿臭が気になります。

どうにかならないかと訴えられる方は多いのですが、薬物療法はなく対症療法として、排尿後会陰部圧迫、骨盤底筋群体操、吸水ガード使用などがあります。私は、排尿後30秒ほどそのままであれば自然に2、3度したたり落ちますので、その後しまってください、と勧めています。陰茎を振るのもよいとの説もありますが、あせって振ってはいけません。振り子運動のため思いのほか遠くまで飛びます。公衆トイレで、小便器の手前に尿が溜まっていることがよくありますが、皆さん最後に振ったためなのです。混んでいる公衆トイレで後ろに並んでいる人を気にしながらじっと待つのはつらいですが、見栄は捨てて我慢です。

また勢いが悪いと小便器にできるだけ近づかなければ周囲に飛び散り、ズボンのすそにかかります。一步前へ。

「急ぐとも 心静かに前に出て 外にこぼすな 松茸の露」

最近の家庭では、便座トイレがほとんどのようですが、立って排尿するのは最悪です。便座の外への飛び散りは、小便器の比ではありません。

当外来でも尿流測定のために便座トイレで患者さんに排尿してもらいますが、立ってする方が半数はいます。トイレ掃除をする主婦にはすこぶる評判が悪く、最近の若い人は座ってされる方が多いようです。

司馬遼太郎さんの小説「義経」の中に平安時代の貴族は座って小用を足したとあり、小用の格好で貴族かどうか見分けられたと書かれています。

小用の時だけでも貴族の気分になってみますか。