

2019 11月

かりん TOPICS

No. 229

前立腺肥大症 について

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



* ご自由にお持ち帰りください *

前立腺について

前立腺は男性だけにある生殖器で、膀胱のすぐ下にあり、尿道を取り囲むように存在しています。大きさは成人でクルミ程度（20mL前後）です。

前立腺肥大症とは

前立腺は年齢とともに「男性ホルモン」などの影響を受けて肥大していきます。前立腺が肥大すると、尿道が圧迫され、尿が出にくくなるなどの「尿のトラブル」が出現するようになります。このような状態を「前立腺肥大症」といいます。

前立腺肥大症で見られる症状

- ・排尿症状（尿が出にくい）
 - …尿の勢いが弱い（尿勢低下）
 - ・排尿時にお腹に力を要する（腹圧排尿）
- ・排尿後症状（尿が出きらない）
 - …排尿後も残っている感じがする（残尿感）
- ・蓄尿症状（尿が十分にためられない）
 - …トイレが近い（頻尿）
 - ・急に尿意を催し、我慢できない（尿意切迫感）
- ・尿が出なくなる（尿閉）



前立腺肥大症の薬物療法

- 5α還元酵素阻害薬
 - ：前立腺肥大症の発症と進行に関わっている男性ホルモンを減らして、肥大した前立腺を小さくする。
- α1ブロッカー
 - ：「前立腺と尿道の筋肉の緊張」をゆるめて、尿を出しやすくする。
- 抗男性ホルモン薬
 - ：男性ホルモンの作用を抑えて、肥大した前立腺を小さくする。
- 漢方薬植物エキス製剤など
 - ：前立腺の炎症を抑えるなどして、前立腺肥大の症状を和らげる。
- 抗コリン薬
 - ：「膀胱の筋肉の緊張」をゆるめて、頻尿を抑える。（※前立腺肥大症の適応はない）

日常生活で注意すべきこと

- ◆軽い運動や散歩など適度な運動を
- ◆便秘にならないようにする
- ◆尿を我慢しないようにする
- ◆運転など長時間座った姿勢はとらない
- ◆夕食後のコーヒーは要注意
- ◆適度な水分をとる・過剰な水分を控える
- ◆下半身を冷やさないようにする
- ◆刺激の強い食べ物は避ける
- ◆アルコールを飲みすぎない



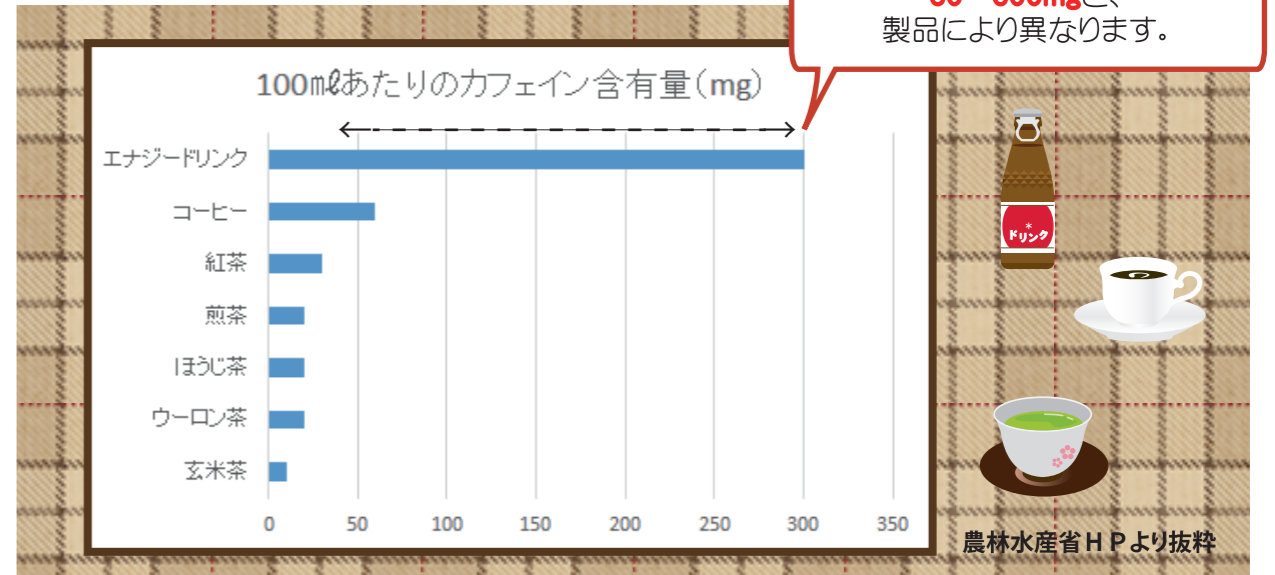
前立腺肥大症は、日常生活を少し工夫するだけで、症状をある程度軽くできる可能性があります。日頃から排尿状態を悪化させない生活習慣を心がけましょう。

カフェインの摂り過ぎに気を付けましょう！

カフェインとは、コーヒー豆や茶葉、カカオ豆などに天然に含まれている食品成分の1つで、コーヒーやお茶に多く含まれています。主な作用として、頭をすっきりさせ目を覚ます効果などがあげられます。現在では、カフェインを含んだエナジードリンクや眠気覚まし用の清涼飲料水なども発売されており、カフェインの摂取は増加の傾向にあります。そこで今回は、カフェインについてご紹介いたします。



エナジードリンクのカフェイン量は **30~300mg**と、製品により異なります。



カフェイン中毒とは？

カフェインを過剰に摂取することで引き起こされるのが、カフェイン中毒です。症状としてはめまいや不眠、心拍数の増加、吐き気などがあげられます。

カフェイン摂取量はどのくらいがいいの？

★健康な成人の場合

健康に悪影響が生じないと推定される1日当たりのカフェインの量は、個人差が大きい日本においても国際的にも設定はされていません。ただ、海外では1日400mgまでとしている国（※）もあります。日本では、農林水産省、厚生労働省などでカフェインの過剰摂取について注意喚起を行っています。

※アメリカ保健福祉省および農務省、カナダ保健省、欧州食品安全機関

★妊婦の場合

WHO（世界保健機関）は2001年に「胎児への影響を考慮しコーヒーの摂取を1日3~4杯にすべき」と発表しています。

最近では、カフェインの含まれていない「ノンカフェイン」や、カフェインを90%以上除去した「カフェインレス」の商品も多く販売されています。そのような商品もうまく活用し、カフェインの過剰摂取には注意しましょう！

参考：厚生労働省 農林水産省 消費者庁 食費安全委員会各ホームページ

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。