

前立腺肥大症



前立腺は男性特有の生殖器官で膀胱のすぐ下ので尿道を取り囲むように位置しています。

前立腺が肥大して尿道を圧迫し排尿障害などの症状を引き起こすことを前立腺肥大症と呼びます。

原因ははっきりわかっていませんが遺伝的な要因や肥満、食生活、高血圧、などの生活習慣病の影響や、男性ホルモンの分泌変化も関係しているとみられています。

前立腺肥大は男性であれば誰も加齢に伴い進み50歳で3人に1人、60歳では6割以上、80歳では9割近くになると言われています。

これは中高年になると男性ホルモンのバランスが崩れることが関係していると言われています。

しかし、この中でも治療が必要なのは約4分の1です。

主な症状は残尿感、夜間頻尿などで進行すると尿が出にくい、勢いが弱い、尿が出始めるまで時間がかかる、尿の切れが悪いといったことです。

それでも気になる時は必ず医療機関に受診をしましょう！

デスクワークが多い人は要注意です！

仕事で運転やデスクワークなどずっと同じ姿勢でいる作業が多くある人は下半身の血行が悪くなり排尿トラブルに繋がる懸念があります。

時々軽い体操などをしましょう。

飲酒をよくする方は前立腺の血管が充血し尿道が圧迫され排尿障害を起こしやすくなります。

また、治療中の方は要注意で肥大が進んでいるところに飲酒をするとむくみ尿が出ない尿閉状態を引き起こすこともあります。

前立腺肥大は加齢共に起こる現象です。

少しでも遅らすために食生活の見直し、軽い運動を取り入れていきましょう！

もう一点付け足しになるのですがトイレを我慢しない、下半身を冷やさないこともとても大切です。

