

地域在住高齢者の下部尿路症状に対する下部尿路リハビリテーションの効果—健康講話を通じて—

今西里佳¹⁾、松本香好美²⁾、山田里沙³⁾、中村真悠⁴⁾、横山つかさ⁵⁾、長谷川春香⁶⁾

- 1) 新潟医療福祉大学 リハビリテーション学部 作業療法学科
- 2) 高齢者総合生活支援施設あい・いからしの郷
- 3) 新潟脳外科病院 リハビリテーション科
- 4) 木戸病院 リハビリテーション科
- 5) 南浜病院 作業療法科
- 6) 総合リハビリテーションセンターみどり病院 リハビリテーション部

【背景・目的】 日本は超高齢社会に突入し、後期高齢者の増加と共に要介護高齢者が増加することが予想されている。要介護状態の主要因には骨折や転倒が挙げられ、骨折後には寝たきり状態や介護度が重度化するリスクがある。そのため、転倒予防が重要視されている。これまでに夜間頻尿や過活動膀胱、切迫性尿失禁等の下部尿路症状と転倒・転倒骨折との関連が報告されている。それゆえ、自立段階の高齢者に対して、下部尿路症状に対する排尿ケア・リハビリテーションを指導することも介護予防策の一つになると考える。

近年、地域住民からの依頼により、夜間頻尿・過活動膀胱・尿失禁等に対する排尿ケア・リハビリテーションの健康講話を実施する機会が増えている。今後、セラピストが実践する介護予防・転倒予防の一環として、「排尿ケア・リハビリテーションの普及・啓発」の推進も重要であると考える。今回、健康講話がどのような役割を果たしているのかを把握するため、講話後の受講者の取り組みやその効果を確認することを本調査の目的とした。

【方法】 新潟市北区在住の高齢者を対象として健康講話を実施した。健康講話では、質問票回答後に、夜間頻尿や尿意切迫感、尿失禁等の下部尿路症状の解説、下部尿路リハビリテーション（水分量調整、カフェイン摂取調整、運動、骨盤底筋訓練、膀胱訓練）の解説を行い、最後に「是非取り組んで下さい」と伝えた。講話内で用いる質問票は過活動膀胱症状質問票（Overactive bladder symptom score: OABSS）とし、6 か月後に、地域住民の協力を得て、質問票調査を実施した。質問票の内容は、OABSS や講演会に参加した理由、講演会の感想、満足度、興味を持った内容、講演後に取り組んだこと、取り組んだ内容の効果、感想・意見とした。

解析対象は、回答がすべて揃う受講者の回答とし、講話時と 6 か月後の OABSS を比較した。解析方法は、Wilcoxon 検定を用いた。なお、本研究は新潟医療福祉大

学倫理委員会の承認を受け、関連する利益相反はない。

【結果】 講話受講者は 83 名であったが、質問票は 74 名分の回収となり、回収率は 89.2%であった。また OABSS の解析対象は 59 名（平均年齢 73.3 歳）であった。OABSS 日中排尿回数は、平均 0.6 点→0.5 点に有意に減少した（ $p < 0.05$ ）。OABSS 夜間排尿回数は、平均 1.4 点→1.1 点に減少した（ $p < 0.05$ ）。OABSS 尿意切迫感頻度は平均 1.0 点→0.7 点に減少し（ $p < 0.05$ ）、OABSS 切迫性尿失禁頻度は平均 0.8 点→0.4 点に減少した（ $p < 0.01$ ）。過活動膀胱有病率は 27.6%→18.6%に減少した。

講演会に参加した理由は「今後の自分のために」という 59 名（79.7%）が最も多く、次いで「講演テーマに興味があった」54 名（72.9%）が多かった。講演会の感想は「よく理解できた・理解できた」が 94.5%であった。満足度は「非常に役に立つ・役に立つ」が 95.9%であった。興味を持った内容は、過活動膀胱に効く骨盤底筋訓練が 72.6%で、次いで過活動膀胱に効く膀胱訓練が 46.6%であった。受講後に取り組んだことは、骨盤底筋訓練が 63.0%、膀胱訓練が 39.7%、水分摂取量調整が 37.0%、カフェイン摂取調整が 27.4%であった。取り組んだ内容の主観的な効果としては、夜間排尿回数減少が 41.8%で最も多く、日中排尿回数減少が 31.0%、日中の尿意切迫感頻度減少が 10.8%と続いた。

【考察】 本調査において、多くの方が興味を持ち、取り組まれたのは骨盤底筋訓練であった。過活動膀胱に対する骨盤底筋訓練は、骨盤底筋の意図的な収縮により排尿筋収縮反射を抑制する¹⁾と報告されている。つまり、尿意切迫感の抑制に働くということである。骨盤底筋訓練実施の結果、尿意切迫感出現時に骨盤底筋を収縮することで、切迫性尿失禁を抑制し、尿失禁回数が減少したと考える。また女性における切迫性尿失禁に対しては膀胱訓練との併用が適当である²⁾と報告されている。骨盤底筋収縮を活用して膀胱訓練を実施したことから、膀胱容量が増え、日中および夜間排尿回数が減少したと考える。一方、取り組んだことによる主観的な効果としては、夜間排尿回数減少が最も挙げられている。骨盤底筋訓練や膀胱訓練のほか、水分量調整やカフェイン摂取調整も加えた結果として、夜間排尿回数が減少したものと考ええる。

【結論】 地域貢献活動としての健康講話は、地域在住高齢者の下部尿路症状改善に寄与する。

【文献】

- 1) 日本排尿機能学会ほか: 過活動膀胱診療ガイドライン, Blackwell Publishing, pp.30-32, 東京, 2005.
- 2) Burgio KL, et al: Combined behavioral and drug therapy for urge incontinence in older women. J Am Geriatr Soc 48:370-374,2000.