



2024年12月4日

## 大正健康ナビ、12/4 新着情報

### 「男性の頻尿(過活動膀胱/前立腺肥大症)」を公開！



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、12月4日に「男性の頻尿(過活動膀胱/前立腺肥大症)」を新着公開しました。

頻尿とは、以前に比べてトイレが近くなったり、明らかに尿の回数が多くなったりする症状のことです。頻尿は単にトイレが近いだけの問題ではありません。「いつトイレに行きたくなるのか分からない」「トイレが見つからなかったらどうしよう」といった不安から、家に引きこもりがちになり、体も心も弱ってしまうという「負のサイクル」に陥る危険性もあるのです。

今回は、マイシティクリニック 総院長 平澤 精一先生に男性の頻尿の原因、症状、予防法や治療法などを詳しくお伺いしました。

### 年齢のせいだから、と諦めていませんか？テストステロン値を高めよう！

性別にかかわらず、医学的には1日8回以上、夜間は2回以上排尿があれば頻尿とされます。また、60代以上の男性の場合、予備軍を含めるとその70～80%は夜間頻尿に悩んでいると考えられます。

頻尿の原因の一つとして、加齢によるテストステロン値の低下がありますが、テストステロン値を高めるのに大切なのが「適度な運動」なのです。運動をするのが苦手な人は、野球やサッカーなどのスポーツ観戦をするだけでもテストステロン値は高まるのだとか！ゲームがお好きなら、eスポーツにチャレンジするのもおすすめです。

## 専門医によるヘルスケアアドバイス

### 「男性の頻尿(過活動膀胱/前立腺肥大症)」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/639/>

#### 目次

#### 1. 男性の頻尿の原因

#### 2. 男性の頻尿の症状

#### 3. 男性の頻尿のセルフケア・予防法

- ・生活習慣や服装、環境を見直す（運動やスポーツ観戦でテストステロン値を高める）
- ・心身をケアする
- ・食事を見直す
- ・「腸活」も頻尿のセルフケアになる？

#### 4. 男性の頻尿の治療法

- ・頻尿の相談は泌尿器科へ
- ・過活動膀胱と前立腺肥大症の治療
- ・「排尿日誌」をつけるメリット
- ・健やかで楽しい毎日を諦めないで！

## 監修者プロフィール

### マイシティクリニック 総院長

#### 平澤 精一（ひらさわ・せいいち）先生

日本医科大学卒業。医学博士。日本医科大学付属病院、三井記念病院などを経て、1992年に「マイシティクリニック」を開業。2024年より現職。2014年から東京医科大学地域医療指導教授として医学生の教育にもかかわる。「テストステロン」の研究者として、「熟年期障害」の治療、高齢者の健康を守る取り組みを数多く実践している。著書に『こっそり治す「夜間頻尿」人に言いづらい悩みを泌尿器科の名医が解決！』（ワニブックス）などがある。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

**<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>**

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-3985-1153

白鞘 敬文 t-shirasaya@taisho.co.jp

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp