

スッキリ
イキイキ
のために



トイレのお悩み 相談してみませんか？

裏面に「**チェックシート**」を掲載しています。
トイレの悩みがどの程度生活に影響を与えているかを
チェックして、医師に相談してみましょう。

.. 監修 ..

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
副院長 泌尿器外科部長
吉田 正貴 先生

トイレの悩みまで

悩み

1

常にトイレの場所が
気になる



2

トイレのために何回も起きて、
ぐっすり眠れない



3

トイレに時間がかかり、
周囲が気になる



このようなお悩みがある方は**前立腺肥大症**の可能性
前立腺肥大症は、高齢男性に多い疾患で、膀胱の下に
「尿の勢いが弱くなる」「尿が残った感じがある」「ト
心当たりがある方は、裏面のシートでチェックして、

水に流していませんか？

悩み

4

トイレが気になって、
旅行、映画、長時間の
ドライブなどを控えてしまう



5

トイレの後に、
ズボンを汚してしまう



6

トイレのことを考えると、
老け込んだ気持ちになったり、
憂鬱になったりする



性があります。

にある前立腺が肥大することにより尿道が圧迫され、
「トイレの回数が多い」といった症状があらわれます。
医師に相談してみましよう。

“トイレの悩み”
チェックシートへ

トイレの悩み チェックシート

最近の以下の状態について、
あなたに一番よく当てはまる番号に○をつけてください。

	全く 気にならない (全く困らない)	少し気になる (少し困る)	気になる (困る)	かなり 気になる (かなり困る)	非常に 気になる (非常に困る)
外出先で常に トイレの場所が 気になる。	0	1	2	3	4
トイレのために 何回も起きて、 夜ぐっすり眠れない。	0	1	2	3	4
トイレで排尿に 時間がかかり、 周囲が気になる。	0	1	2	3	4
旅行、映画、 長時間のドライブ などを控えてしまう。	0	1	2	3	4
排尿時や 尿漏れにより 衣類を汚してしまう。	0	1	2	3	4
排尿のことを考えると、 老け込んだ気持ちに なったり、憂鬱に なったりする。	0	1	2	3	4



チェックをしたら、
このシートを持って医師に相談してみましょう。
あなたにあった治療が見つかるかもしれません。

医療機関名