

「健康な排尿は21秒間で終わる！」排尿に何秒かかる？尿流量測定検査とは？

文 佐々木裕

text by Hiroshi Sasaki

皆さん、こんにちは。今日は、排尿に関するお話です。皆さん、排尿にどのくらいの時間がかかっているでしょうか。10秒、20秒、30秒……。実際きちんと測定したことがある人は、少ないと思います。一般的には、おおよそ20秒前後が正常と考えられています。こんな研究があります。米ジョージア工科大学の研究チームが「体重が3kg以上の哺乳類では、排尿時間はすべて約21秒（誤差13秒）である」と報告し、2015年にイグノーベル賞（「人々を笑わせ、そして考えさせてくれる研究」に対して与えられるノーベル賞のお笑いやパロディ版）を受賞*しました。1哺乳類の膀胱のサイズはその個体によって異なりますが、排尿にかかる時間が約21秒でほぼ変わらないというところは非常に興味深いですね。

実際の排尿においては、排尿時間だけでなく、排尿量と勢いも重要なんです。下の写真は尿流量測定検査の検査結果です。排



尿障害を認めた場合、泌尿器科で行う検査の一つです。縦軸が排尿時間、横軸が尿流量速度で排尿にかかる時間や尿の勢いを客観的に評価することができます。一般的に、1回の排尿量は約200〜400mlです。簡単に確かめる方法もあります。通常の紙コップに排尿をしてみても、あふれるぐらい尿が出る方は問題ないと考えていいと思います。（一般的な紙コップの量は180ml前後です）量が出ていても、時間がかかる場合は、排尿に問題があると判断することができます。例えば、男性ですと前立腺が年齢とともに肥大します。これが前立腺肥大症です。前立腺の内部を尿道が通っているため、肥大が悪化すると尿道が圧迫され尿が出にくくなります。この尿流量測定検査を行うと、自分の尿の勢いが一般の方と比較していいのか悪いのか判断することができるようになります。排尿時間が短くても、量が少なく、回数が多いといった症状があればこれも排尿に問題があります。

排尿の検査なんて恥ずかしい、と思われるかもしれませんが、最近の尿流量測定検査の測定機器は、普通の便器に座ってトイレをするだけで測定できるものもあります。まず、トイレで排尿時間を数えてみてください。自分分は長いなど感じたなら、ぜひ泌尿器科でご相談ください。

* Yang PJ, et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014;111:11932-11937.

Profile

佐々木クリニック泌尿器科 芝大門 院長
慈恵医大 泌尿器科 非常勤講師
1973年生まれ。1999年、慈恵医大卒。虎の門病院、東海大学、トロント大学を経て慈恵医大で長く前立腺がんの研究・診断・治療を行ってきた。特に腹腔鏡・ロボット支援手術は2000例以上の執刀・指導経験を持つ。また、前立腺MRI/US融合標的生検の先進医療では、保険適用に尽力した。多くのがん患者さんが不安を持つなかで、少しでも安心に変えられるような施設の必要性を感じ、2022年11月、東京都港区に泌尿器科専門の佐々木クリニック泌尿器科芝大門を開院した。メンズヘルス医学会テストステロン治療認定医として男性更年期外来もやっている。

