症例報告 3－Ⅲ

―心身条件反射療法協会

「トイレが近い」

亀山真吾

【患者】

20代 男性
電子機器メーカー勤務

【主訴】

心因性頻尿　疲労感

【参考】

尿意切迫感（過活動膀胱）
何の前触れもなく突然我慢できないほどトイレに行きたくなる症状。行けない状況だと余計に行きたくなる。外出時は常にトイレマークを探してしまう。

【問診】

・外出時に10～20分間隔で尿意に襲われるため、トイレの場所が分からない所へ行くのが不安。
・以前、電車内でトイレに行けずパニックになり、各駅停車しか乗れなくなった。
・車で渋滞にはまると尿意が強くなる。
・電車やバスに乗る直前にトイレへ行っても残尿感がある。
・出勤～退勤（約8～9時間）の間に15～20回トイレに立つ
・会議でトイレにいけないと思うと行きたくなる
・泌尿器科を受診したが異常は見られず、気持ちの問題と判断された。
・抗コリン薬は効果無く、抗不安薬を処方されている。
・睡眠時は大丈夫

発症したのは約1年前で、思い当たる変化としては会社の新卒研修が終わったことくらい。

元々OJTだったのでやることが大きく変わった訳ではない。ただ、仕事を始めてから慢性的に疲労が続いている。性格は心配性。

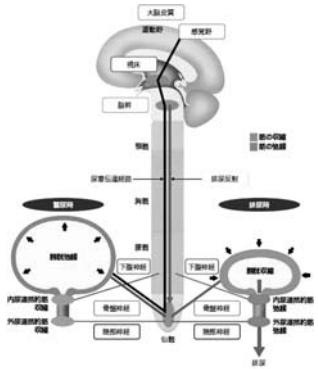
【検査】

主訴はあくまで尿意および残尿感であり、実際の排尿量はごく微量かゼロとのこと。今回のケースは主訴の再現が難しいため、患者の同意の上でアクティベータ・メソッド（以下AM）に加えて、初回からニューロパターンセラピー（PCRT）を導入した。

【施術・1】

AM＋PCRT

・過去最大の尿意→エスカレーターで生まれて初めて人を押しのけてトイレに駆け込んだ時の「不安」「焦り」を、用を足したあとの「安心」「喜び」に切り替え。



膀胱の神経支配

・尿意自体をイメージ→それを薄く小さく消しゴムで消すイメージに切り替え。

【施術・2】

会社でのトイレの回数が減った。出勤時に必ず行っていたのに気にならない日があった。

猫背が気にならなくなり、足裏の感覚がはっきりするようになった。

AM＋PCRT

・トイレに行けない不安→自宅にいる時の安心感に切り替え。
・様々な予期不安の場面＝電車・社内・会議などにも安心している自分のイメージを重ねて切り替え。

【施術・3】

会社でのトイレが2～3時間に延びた。

PCRT

・排尿後の安心感が持続する時間を2時間→4時間→昼食後に行ったら終業まで行かなくて大丈夫というイメージに切り替え。

【施術・4】

大分調子が良く、行かなきゃというより行っておこうかな？程度になった。

5時間くらい行かなくても平気な日があった。

AM＋PCRT

・関西の実家にお坊さんが来る日（法事）をイメージ→五感：視覚：拘束時間外

お坊さんがいつ来ていつ終わるのか？終わるまでトイレに行けない、という不安感を切り替え。

・ライブ当日の深夜をイメージ→感情：意欲・高揚

昼からグッズを買いに行こうかな？という興奮に対して切り替え。

【施術・5】

新型機開発プロジェクトの一環で、試作品を片道2時間掛けて車で輸送するよう上司に命じられ、再び尿意が増えた。

AM＋PCRT

・車で輸送しているイメージ→感情：優越感・自尊心・自信

プロジェクトに関わる思い、今の自分に対する焦り、自信のなさを切り替え。

【経過】

まだ治療は継続中ではあるが、社内でトイレに行く頻度は大幅に減り、急行電車にも乗車することが可能になった。更に、当初不安だったライブもトイレに行くことなく楽しめたとのこと。

ただ会議出席や車での遠方出張が予定に加わると、まだ予期不安が起こって尿意につながる気配が残っているので、今後も継続的に治療を行う予定である。

【考察】

まず泌尿器科において問題は無いと診断されている点、そして尿が出ずに尿意のみを催すことと抗コリン薬が効かないことから膀胱壁の伸縮による尿意ではない点、以上の2点から器質的な問題は考えにくい。それよりも「行けなかったらどうしよう」という予期不安、「トイレの場所が分からない」という恐怖感、実際に行けなかった時の焦燥感が様々な拘束状況で強くなり尿意として現れるという点から、脳幹・腎臓の抗利尿作用よりも上位、つまり理性・感情・記憶に関与している大脳皮質や辺縁系の誤作動が原因で感覚異常が起こっている可能性が高い。ただ姿勢保持力の低下も顕著なことから、中脳（排尿反射中枢あり）など脳幹部自体の機能低下も起こっている可能性もある。以上のことから脳機能自体の低下に対してはAM、理性や感情による誤作動に対してはPCRTと、ハード・ソフト両面から症状を改善させたケースであると考える。