



尿もれ・尿失禁について

年齢を重ねていくと、これまで感じたことのなかったような身体の不快な症状に悩まされることがあります。尿もれ(尿失禁)もその一つ。男性は排尿の後に少量の尿が漏れたり(排尿後尿滴下)、女性は男性に比べて尿道の長さが5分の1ほどしかないため、尿トラブルで悩む方が少なくありません。しかし多くの場合、骨盤を強化する体操や服薬などで改善することが可能です。不快な症状を改善させて、いきいきとした毎日を楽しみましょう。



▼尿失禁の種類▼

1)腹圧性尿失禁

重い荷物を持ったり、くしゃみや咳をするなど、急におなかに力が入ったときに尿がもれる症状です。出産直後や40歳代後半くらいからの女性に多く、女性患者さんの約7割がこの腹圧性といわれています。

○腹圧性尿失禁になりやすい人○

- ・出産経験者
- ・高齢者
- ・肥満の方
- ・便秘気味の方

○腹圧性尿失禁予防方法○

・体操をしましょう

膀胱を支えている筋肉「骨盤底筋群」が弱くなると、お腹へのちょっとした圧力で、尿漏れが起きてしまいます。

・適正な体重を保ちましょう

肥満になるとお腹の脂肪によって骨盤底筋群が圧迫され、尿漏れを起こしやすくなります。



2)切迫性尿失禁

トイレに行きたいと思うと我慢が出来なくなり、尿がもれてしまう症状です。一日に何度もトイレに行かなければならず、外出先でも常にトイレが気になり不便な思いをされている方も多くいます。

○切迫性尿失禁になりやすい人○

- ・膀胱が過敏な方

○切迫性尿失禁予防方法○

・水分を十分に摂りましょう

トイレに行きたくなるからといって水分を控えるとかえって症状を悪化させてしまう場合があります。ただし、膀胱を刺激するコーヒーやビタミンCの多い飲み物は控えましょう。

・心を落ち着かせましょう

・排尿日誌をつけましょう

1日の回数やどんな時に行きたくなるかなど、自分の排尿パターンを把握しましょう。

・体操をしましょう

腹圧性尿失禁に比べると効果はありませんが、予防体操を続けることで、尿意の間隔が延び、我慢できるようになる人も多いです。



※体操で改善が見られない場合は、医師に相談し、適切な指導を受けましょう

▼予防体操▼

どちらの尿失禁症状にも、骨盤底筋群を強くする体操が予防・改善になります。

下記の体操を毎日の生活に取り入れてみましょう。就寝前や朝起きたときなどに少しずつ行い、最低3ヶ月、継続することが大切です。

予防体操の基本は、肛門や膣周りの筋肉をゆっくり締めることです。まず3秒間、慣れてきたら10秒間閉めたまま維持します。

回数を目安：各体操で10回ずつ、2～3セット

あおむけ体操①

腹式呼吸と骨盤底筋群の体操



ポイント

息を吸うときに肩を上げないように、また、お腹をへこませないようにしましょう。

- ①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れます。
※肛門をきつく締めるように力を入れます。

あおむけ体操②

骨盤底筋群と股関節の筋肉(内側)の体操



ポイント

呼吸のリズムは普通にしましょう。

準備：膝の間に丸めたタオル、またはボールを挟みます。

- ①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、膝に挟んでいるタオルまたはボールをつぶします。

あおむけ体操③

骨盤底筋群と股関節の筋肉(外側)の体操



ポイント

呼吸のリズムは普通にしましょう。

準備：両膝を腰ひも等できつめに巻いて縛ります。

- ①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、足を外側に向かって開きます。