

不安解消!!

自分でできる尿失禁(尿漏れ)対策

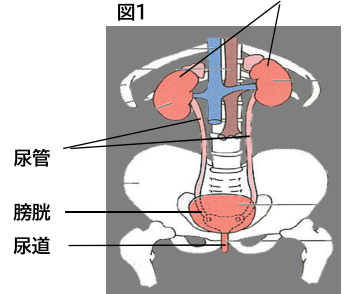


尿失禁は、尿意とは関係なく尿が漏れ出ること、トイレの場所を気にするなど日常生活で困ることが多くなります。加齢とともに多く見られ、女性においては出産を機に出現しやすくなります。特に女性と高齢者で多く見られ、40歳以上の女性の約4割に見られるという報告もあります。尿失禁にはどのようなものがあり、なぜ引き起こされるのか。セルフケアを知り不安を解決しましょう！

■■ 排尿のメカニズム ■■

- ①尿は、腎臓で作られ、尿管を通して膀胱に貯められる(図1参照)
膀胱下にある尿道は、筋肉(尿道括約筋)に囲まれ、普段は尿道括約筋が収縮し尿道が閉じている
- ②膀胱が満杯になり、その情報が膀胱から神経を通して脊髄・脳へと伝達され、尿意を自覚する
- ③尿道括約筋が緩み、尿が尿道を通ると同時に、膀胱の筋肉が収縮し、尿を体外へ押し出す

図1



出展：看護師・看護学生のためのレビューブック

このメカニズムが何らかの原因で上手く機能しない時に尿失禁(尿漏れ)が起きる

■■ 種類 ■■

① 切迫性尿失禁

突然、尿意が起き我慢できずに漏れてしまう

【原因】 多くは特に原因がないのに膀胱が勝手に収縮してしまう過活動膀胱、脳や神経の病気、細菌性膀胱炎など膀胱の病気

② 腹圧性尿失禁

せきやくしゃみをした、笑ったり、体を曲げたり、物を持ち上げたりしたときにお腹に力が入ることにより尿が漏れる

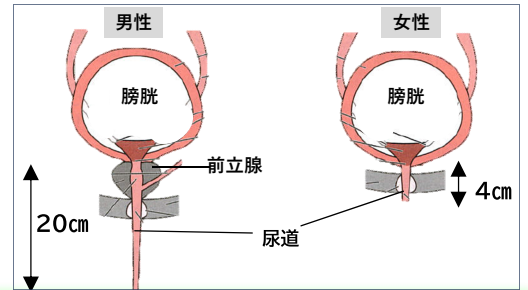
【原因】

肥満、加齢や出産後の骨盤底筋群の緩み

※骨盤底筋群は骨盤の底にある4つの筋肉の集まりで尿道を締めている



図2



出展：看護師・看護学生のためのレビューブック

腹圧性尿失禁は女性に多い!

女性は、尿道口や膣口など開く構造のものが多く、もともと男性より骨盤底筋群による尿道を閉める力が弱い。また男性より尿道が短いこと(図2)、前立腺がなく尿道を閉める力が弱いことから腹圧性尿失禁を引き起こしやすい

いつりゅう

③ 溢流性尿失禁

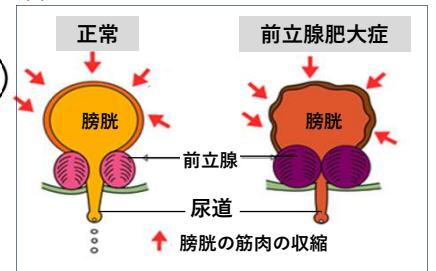
膀胱に尿がたまり、尿意を感じるが出にくく、気付かないうちに少しずつたまった尿が漏れ出る

【原因】

- ・尿道が狭くなる前立腺肥大症(図3)、前立腺がんなど
- ・直腸や子宮など膀胱の周辺にある臓器の手術後などにみられる神経障害による膀胱の収縮力低下



図3



出展：(一社)日本泌尿器学会

■■ セルフケア ■■

肥満の人は肥満を改善しましょう。また、水分摂取の調整、骨盤底筋群、膀胱訓練の運動が尿失禁対策の有効です。

【水分摂取の調整】

- ・水分は1500ml/日を目安にする
- ・尿量を増やす塩分の摂取を控える
- ・利尿作用があるアルコールやカフェインは控える



【骨盤底筋群の運動】

- ①仰向けに寝て、全身の力を抜く
- ②女性は肛門、膣、尿道を、男性は肛門と陰茎の付け根をへその方へ引き上げる意識で、ギュッとすぼめるように締める

↑ 特に腹圧性尿失禁に効果的



【膀胱訓練】

- ①強い尿意を感じたら、尿道をギュッと締める
⇒5秒ほど締めると尿意が和らぎ、トイレに行くタイミングが5分~10分ほど先延ばしできる
- ②次に尿意を感じたら、再び尿道をギュッと締める
⇒これを繰り返し行うことで、先延ばしにする時間を長くしていくことができる
※いつでもトイレに行ける環境で行う



尿失禁の状態や原因に応じた治療法があるので、年のせいと諦めずに、我慢せずに泌尿器科を受診しましょう