

こんな悩み ありませんか？

※ 女性のためのトイレのおはなし ※

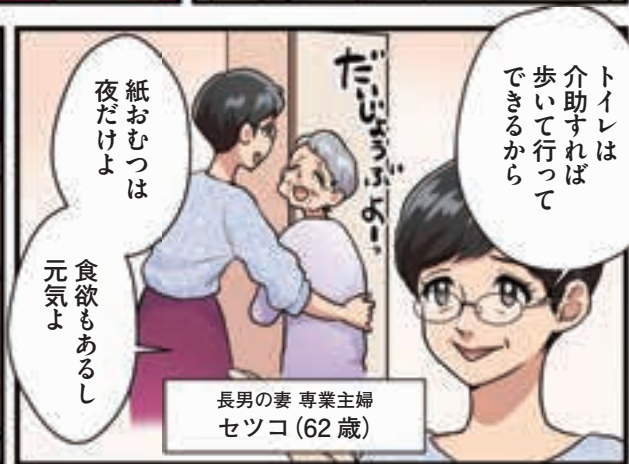
監修：巴 ひかる先生

東京女子医科大学東医療センター 骨盤底機能再建診療部 泌尿器科 教授



【あらすじ】

長男の妻・セツコは、義母の介護をしています。
長女・リョウコ、次女・フクコが、母の様子を見るため
実家に帰ってきました。義理三姉妹、女性同士の
おしゃべりで出てきた意外な悩みは……。





え？ お義姉さん
どこが悪いの？

知らなかった
介護の疲れ？

いや
ちよっとね…

違うわ…



病院は？

恥ずかしくて
行けないわ



お義姉さん
遠慮しないで
言って

大したこと
じゃないのよ



私…これ
使ってるのよ



お母さんの
介護をお願い
してるんだもの

何でも言っ
て！

…実は



尿もれ用
パッド…!?

お義姉さんが
使ってるの!?

トイレが
間に合わなくて…



そんなに急に?

がまんが
できないのよ
したいと思っ
たら
すぐに出
ちやう



お世話中
に
がまんでき
なくて
もらした
り



キッチンで
水に触った
途端
おしっこし
たく
なるの

あと一步の
ところ

トイレのドアノブに
手をかけた瞬間に
出たり

もう
恥ずかしくて…

そういえば
私も…

パートの仕事中
やたらとトイレに
行きたくなるわ

スーパーの
食品売り場は
冷えるものね

冷えるなー
と思ったら
すぐトイレ

1時間おぎこ
行くことも
あるわ

またあつ…

すまません…

リョウコさんも
尿もれ用パッド
使ったら？

いやー
50代で
抵抗あるわ

娘の生理用
ナプキンを
使ってるの

でも尿の吸収は
よくないわね

そりやそうよ
生理用と尿もれ用では
パッドの材質が
ちがうんだもの

私は
『義母用です』って
顔して
買ってるけど…

介護でー

大変ですね！！

本当は
自分用！

…やだ！

人のこと
笑って
られない

大笑いした
ときに出ちゃう
ことない？

よくあるわ

それから
くしゃみ
したとき

花粉が...
ズズズ!!

花粉症の季節は
尿もれもつらいわね

ママさんバレーや
子どもと縄跳び
したときも

ジャンプしたら
出ってしまったら
困ったことが
あったっけ

トイレといえは
最近ダンナも
夜何回も起きるわ

兄さん睡眠が
こまぎれたわね

ファミリリー
みんなおしっこ
問題あり...

笑うに笑えない
話だわね
笑ったら
もれるから

2月20日は
尿もれ克服の日!

ちょっと待って！
テレビで尿もれ
特集してるわよ

2月20日は
尿もれ克服の
日って…何…？

あー！
この健康番組
参考になるのよね

尿もれには
タイプがあり

女性の尿道は
短くもれやすい
構造です

肥満の女性に
多くみられます

ワタシだ

くしゃみや咳を
したとき
重い荷物を持ち
上げたときなど

腹圧がかかると
もれるタイプを
「**腹圧性尿失禁**」
といいますが

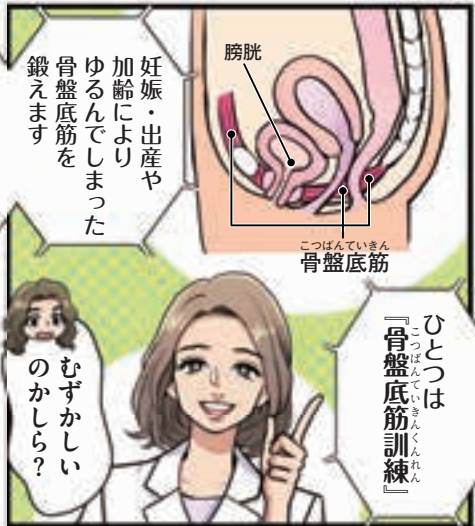




肛門や膣
尿道口をすぼめる
イメージで

毎日どこでも
できます

ギューッ!!!



妊娠・出産や
加齢により
ゆるんでしまった
骨盤底筋を
鍛えます

膀胱

骨盤底筋

ひとつは
『骨盤底筋訓練』

むずかしい
のかしら？



どんな訓練？

切迫性
尿失禁の方は
『膀胱訓練』も



中高年の
女性にとって

おしっこの
トラブルは
めずらしく
ありません

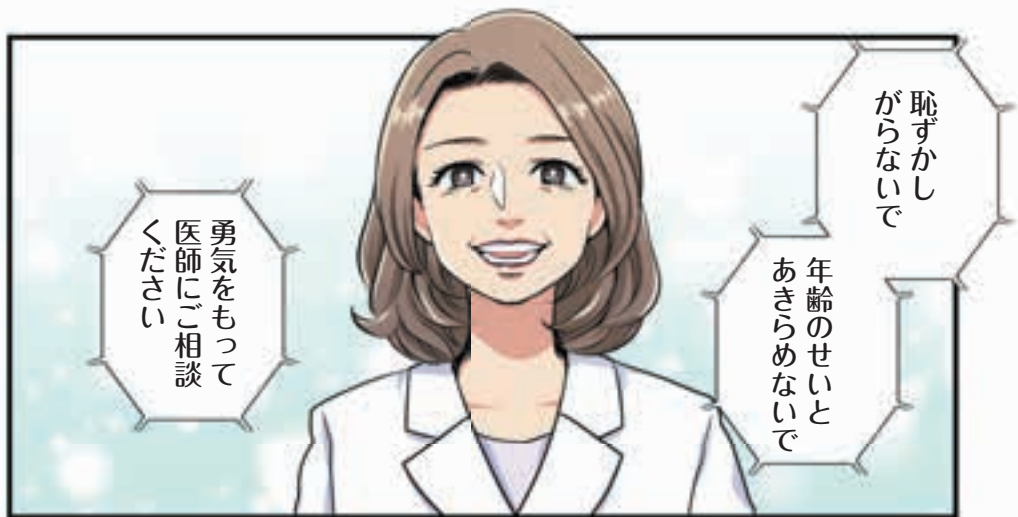


少し
延長させて

ちっとだけ
がまん!!!

切迫性の方は
もらさないように
早めにトイレに
行きがちですから

『あと5分したら』
というように



女性の尿もれ

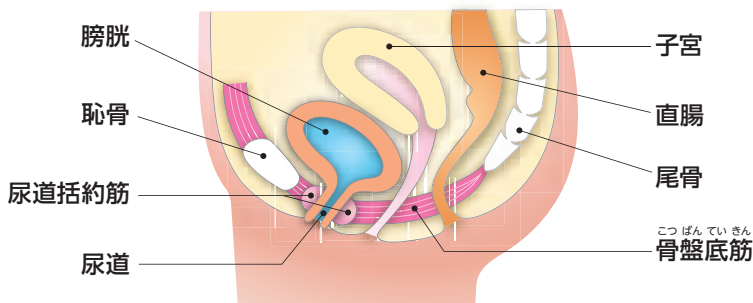


女性の尿もれば、なぜ起こるのでしょうか。
尿もれの原因、もれ方のタイプ、改善法について
わかりやすく解説します。

監修 巴 ひかる先生 東京女子医科大学東医療センター 骨盤底機能再建診療部 泌尿器科 教授

Q1 女性はなぜ尿がもれやすい？

女性の尿道は、男性に比べて短く、直線的に下に向かうもれやすい構造になっています。
また、出産や加齢で、膀胱・子宮・直腸など骨盤内の臓器を支えている骨盤底筋こつぱんていきんがゆるむことにより、膀胱尿道がぐらつき、尿道を閉じる力が弱まるために尿もれが起こります。



Q2 尿もれで悩む女性はどれくらい？

40歳以上の女性の4割以上が尿失禁の経験があるとされています¹⁾。女性の尿失禁のなかでもっとも多いタイプの「腹圧性尿失禁」を週1回以上、経験している女性は500万人以上といわれています¹⁾。恥ずかしいためがまんしている方がほとんどですが、多くの女性が尿失禁で悩んでいます。

尿失禁の経験

約4割
ある

1) 本間 之夫ほか:日本排尿機能学会誌14(2): 266-277, 2003



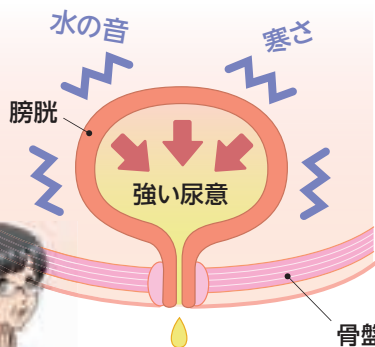
Q3

尿もれにはどんなタイプがある？

女性に起こりやすい尿もれには、3つのタイプがあります。

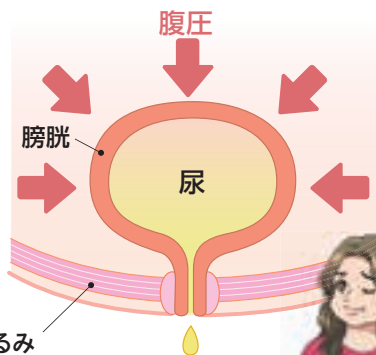
せつばくせいようしつ きん 切迫性尿失禁

突然強い尿意を感じ、トイレまでがま
んできずにもれるタイプ。膀胱の筋肉が
過剰に働くこと(排尿筋過活動)が原因で、
過活動膀胱と呼ばれます。加齢とともに
増加します。



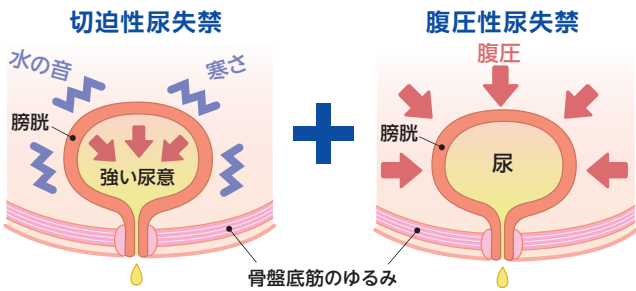
ふくあつせいようしつ きん 腹圧性尿失禁

くしゃみや咳をしたとき、急に走ったり
ジャンプしたとき、重い荷物を持ち上げた
ときなど、腹圧がかかるともれるタイプ。
出産を経験した女性や肥満の女性に
多くみられます。



混合性尿失禁

切迫性尿失禁と腹圧性尿失禁が混在するタイプ。
閉経後の女性に多くみられます。



Q4

尿もれを改善するために、日常生活でできることは？

こつ ばん てい きん くん れん 骨盤底筋訓練

腹圧性・切迫性尿失禁の方に

ゆるんだ骨盤底筋を鍛えるトレーニングです。身体の力を抜いて、リラックスして行いましょう。毎日続けることが大事です。

こんなにカンタン!

- 1 肛門や膣や尿道口をすぼめるように、10数秒かけてゆっくりしめる
- 2 次に、ゆっくりゆるめる

1, 2 を繰り返す **10回** 1セット × 1日3~5回

ポイント 肛門の脇に指先をあてて、しめたりゆるめたりすると、肛門周囲の筋肉（骨盤底筋）の収縮を確認できます。



いろいろなポーズで!

夜寝る前や起床時に布団の上で、テレビを見ながら、家事の合間に、電車で行き革につかまってなど、日常生活のいろいろな場面で行うことができます。

仰向け



膝を立てて、おなかの上に手をのせます

座って



椅子に腰かけて、軽く足を開きます

テーブルに手をつけて



足は肩幅に開いて、両手をテーブルなどにつき、上半身の体重をかけます

ぼうこうくんれん 膀胱訓練

切迫性尿失禁の方に

尿がもれないように早めにトイレに行きがちですが、トイレに行きたくなくなったときに、少しがまんする訓練です。「あと5分したら、あと10分したら…」というように、徐々にトイレに行く間隔を延ばしていきます。膀胱に尿をためられる量を増やしていくことが目的です。



そのほか心がけたいこと

体重を減らす
(肥満の方)



水分を
とり過ぎない



身体を
冷やさない



Q5

治療法について教えてください

薬物療法

切迫性尿失禁(過活動膀胱)の治療には、主に、抗コリン薬(膀胱の過剰な収縮を抑える薬)や β_3 アドレナリン受容体作動薬(膀胱をゆるめて、尿をためる機能を高める薬)を使用します。

また、腹圧性尿失禁の治療には、 β_2 アドレナリン受容体作動薬(尿道内圧を高め、尿もれを抑える薬)があります。

手術療法

腹圧性尿失禁では、ポリプロピレンメッシュのテープを尿道の下に通してぐらつく尿道を支える手術があります。身体への負担が少ない手術です。

尿もれの

こんな症状 ありませんか？

チェック



- トイレが近く、回数が多い(1日8回以上)
- 急に尿意を感じ、がまんできずにもらす
- 冷えや寒さで急にトイレに行きたくなる
- 笑ったり、くしゃみや咳をしたときにもれる
- 急に走ったり、ジャンプしたときにもれる
- 重い荷物を持ち上げたときにもれる

尿もれの悩みは恥ずかしいことではありません
年齢のせいとあきらめないで
医師にご相談ください