

みんなの悩み「尿もれ・頻尿」

高齢者の約7割が「尿もれ」や「頻尿」などのトイレの悩みを抱えています。実はかなりの割合で改善する見込みがあります。放置すると、尿もれ等を気にして外出を控えるようになり、次第に閉じこもりがちになることで、生活の活動量が低下して、老化が進む危険があります。

膀胱や骨盤底筋群を鍛えて、尿もれや頻尿を予防しましょう。

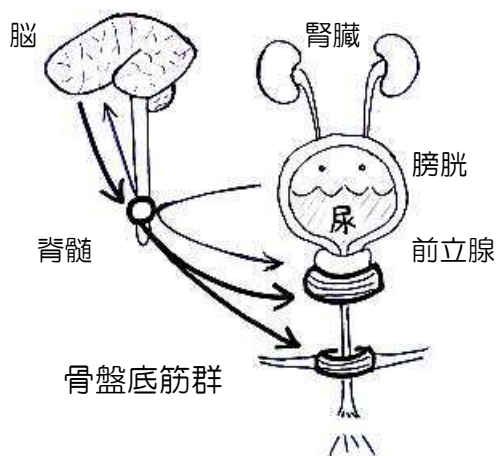
尿もれ（失禁）の種類と原因

○腹圧性尿失禁

特徴： クシャミや咳、動作などにより、
お腹に力が入った拍子に失禁する。

原因： 尿を我慢する筋肉、膀胱などを
支える筋肉の衰えによる。

⇒ 〈骨盤底筋訓練〉が効果的です。



○切迫性尿失禁

特徴： 前触れも無く、急に排尿したくなり、トイレに間に合わず失禁する。

原因： 脳や脊髄、膀胱や尿道の病気などにより、
尿を貯める・我慢する機能が不調になるため。

⇒ 〈薬物療法〉〈膀胱訓練〉が効果的です。

* 〈骨盤底筋訓練〉も補助的に有効です。

* 薬物療法には医師の処方が必要です。かかりつけ医にご相談下さい。



○機能性尿失禁

特徴： 排尿の機能には問題がないのに、トイレに間に合わずに失禁する。

原因： 認知症や足腰の衰えによる。

⇒ 足腰の筋力トレーニングやトイレ動作・環境の見直し、
介助方法の見直し、住環境整備、福祉用具の活用など。



○溢流（いつりゅう）性尿失禁

特徴： 尿が膀胱に残っていっぱいになり、少しずつ持続的に失禁する。

原因： 尿が出にくい排尿障害があり、尿を出し切れずに残ってしまうため。

⇒ 排尿障害の改善が必要です。泌尿器科で治療を受けましょう。

頻尿について

尿もれを心配して、早め早めにトイレに行き続けていると、習慣的になり、膀胱の伸縮性が低下します。尿を少量しか貯めることができなくなり、すぐに膀胱が満杯になってトイレに行きたくなります。

⇒ 〈膀胱訓練〉〈骨盤底筋訓練〉が効果的です。



尿もれ・頻尿を予防するために

〈膀胱訓練〉 尿意を我慢し、膀胱にたっぷり尿をためて、膀胱を広げる訓練。

訓練方法： 軽い尿意を感じてもトイレに行かず我慢します。
何度かの尿意の後で、急がず我慢しながらトイレに行きます。
まずは5～15分の我慢から始め、我慢できる時間を長くします。

訓練注意： 尿もれを気にして、水分を控えていたのでは訓練になりませんし、体にも悪影響があります。
適度に水分を取りましょう。

* 「尿もれ」予防のために、頻繁にトイレに行くのは止めましょう。膀胱がますます小さくなり、逆効果です。



〈骨盤底筋訓練〉 肛門・膣・尿道をしめる運動で、尿を我慢できるよう訓練。

訓練方法： 肛門をしめた後、さらに尿道と膣を5秒間しめ、
ゆっくりと徐々に力を抜く。
朝・昼・晩・就寝前の毎日4回、10～20回ずつ行う。
効果が出るまで3ヶ月くらいかかるので、訓練を継続しましょう。

訓練姿勢： イスに座った姿勢、机などに手をついて立った姿勢、
肘をついた四つ這い姿勢、あお向けに寝て膝を立てた姿勢 など

〈骨盤底筋訓練〉〈膀胱訓練〉をしばらく続けても

効果がでない場合は、医師に相談しましょう。

『尿とりパット』を活用しよう

多少の尿もれがあっても、活動的な生活をして活動量を保ちましょう