

# トイレの悩み



～あなたも「トイレの悩み」ありませんか？～

頻尿・尿もれなどの排尿トラブルで、  
多くの中高年の方が悩んでいます。

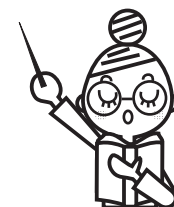
## こんな症状ありませんか？

- 尿の回数が多い
- 急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがある
- 我慢できずに、尿をもらすことがある
- せきやくしゃみで、尿がもれることがある

こんな症状がある方は、排尿に関する病気が原因  
かもしれません。

ひとりで悩まず、かかりつけ医や専門医に  
相談しましょう。

排尿トラブルの多くは生活の工夫・  
トレーニング・薬物療法・手術などで症状  
の改善が可能です。



かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2012 9月号

# 一頻尿・尿もれの原因のひとつ

かかつどうぼうこう

## 過活動膀胱

### ■ 症状 ■

#### ● 尿意切迫感

急に尿意をもよおし、もれそうで我慢できない

#### ● 切迫性尿失禁

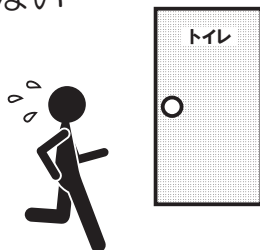
トイレに間に合わず、もらしてしまう

#### ● 頻尿

日中の排尿が8回以上になる

#### ● 夜間頻尿

夜中に、何度もトイレに起きる



### ■ 原因 ■

#### ● 脳や脊髄の神経系トラブル

脳卒中や脳梗塞、パーキンソン病などが原因となって、脳からの信号にトラブルが起きてしまい、膀胱が過敏な働きをするようになります。

#### ● 前立腺肥大症

男性の場合、前立腺が大きくなり、尿道が圧迫され、尿の出が悪くなります。

#### ● 加齢

加齢に伴う影響で、膀胱が敏感になります。

#### ● 骨盤底筋のトラブル

女性の場合、出産・加齢によって、膀胱・子宮・尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなり、排尿のメカニズムが働かなくなります。

#### ● 原因不明

原因不明の場合も少なくありません。



## 過活動膀胱

### ■ 治療 ■

日常生活に支障がある場合は、医療機関を受診しましょう。トレーニングと薬による治療を行います。

#### ◇ 膀胱訓練

トイレをできるだけ我慢し、排尿の間隔をあけるようにする訓練です。

1~2か月かけて訓練を行い、最終的には2~3時間ほどの間隔があくようにします。

※有効ではない場合もありますので、医師の指導に従ってください。

#### ◇ 骨盤底筋体操

肛門の辺りの筋肉を締めたり緩めたりして、骨盤の底にある筋肉を強化する体操です。膀胱が勝手に収縮するのを抑えることにも効果が期待できます。

7ページで詳しくご紹介します。

#### ◇ 薬物療法

膀胱を収縮させる「抗コリン薬」などを使用します。

### ■ 日常生活で気をつけましょう ■

○利尿作用のあるアルコールやカフェインが入った飲み物を、就寝前に飲まない

○尿意を感じたら、すぐにトイレへ行く

○外出先ではトイレの場所を事前に確認しておく





## 治療

せきやくしゃみをした際などに尿がもれる程度の軽い症状は、骨盤底筋体操で様子を見ましょう。しかし、頻繁に尿もれがあり、生活に支障が出る場合は、医療機関を受診しましょう。

### ◇薬物療法

尿道をひきしめる働きのある薬を使用します。

### ◇手術

緩んだ骨盤底筋の代わりに、メッシュ状のテープを使用して尿道を支えます。体への負担が軽い手術です。

## 日常生活で気をつけましょう

○骨盤底筋の緩みの原因となる、便秘や肥満を改善する

○頻尿や尿失禁につながるのを、体を冷やさない

○利尿作用のあるアルコールやカフェインが入った飲み物の摂りすぎに注意する

○尿もれパッドなどを活用し、セルフケアを心がけ、活動的に過ごす



### ～排尿トラブル・その他の原因～

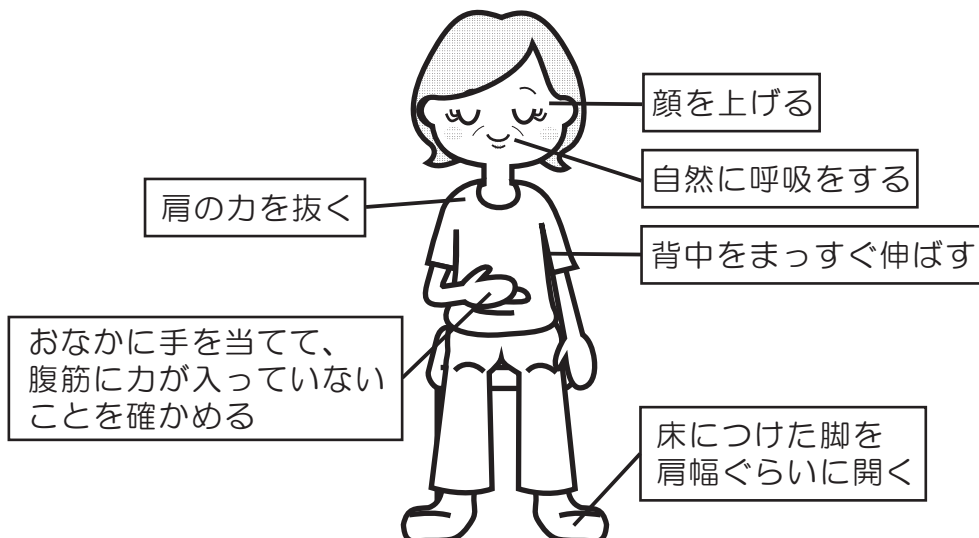
- ・感染症（膀胱炎、腎盂腎炎）
- ・尿路結石
- ・神経性頻尿（心因性の頻尿）
- ・膀胱がん
- ・子宮内膜症
- ・薬によるもの など

さまざまな病気などによっても起こります。ひとりで悩まず、まずは、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。



## 骨盤底筋体操

骨盤底筋体操は、肛門や膣の辺りをキュッと締めることによって、尿道を締める骨盤底筋群を鍛え、尿もれを予防改善する体操です。軽い腹圧性尿失禁に効果が期待できます。特別に時間をとらなくても、電車やバスに乗っているとき、家でくつろいでいるときなどに手軽にトライしてみてください。早い方では、約2週間で効果が出てきます。反対に、3ヶ月以上続けても効果が見られない方は、かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。



①肛門や膣の辺りの筋肉を1～2秒間キュッと締め、1～2秒間緩めます。5回繰り返します。

②肛門や膣の辺りの筋肉を締め、胃のほうへ引き上げるようにして、1から5まで数えてから5～10秒間緩めます。5回繰り返します。

※①と②を1セットとし、1日10セットを目安に毎日続けます。

