

# トイレのお悩み



間に合わない



近い

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
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

## 間に合わない・近い

### 悩んでいる人は多い

トイレが近くなったり、少しもれてしまう、焦ってトイレに駆け込むけれど間に合わない…というような経験がある人は多く、決して珍しいことではありません。

でもそれは病気ではないと思っていたり、恥ずかしい気持ちから病院に行かない人が多いのが現状です。

ガマンできないほどの尿意が突然起こり、間に合わなくてもれてしまう

くしゃみやせきをするとき少しもれることがある

尿もれ

トイレが近い

夜間、尿意で何度も起きてしまう

ひんによ

頻尿



### 症状は改善できる

尿もれや頻尿の症状があると、出掛けるのが不安になり、行動の範囲が狭くなるなど、生活に不便を感じたり大きなストレスになることもあるでしょう。

思い当たったら、ひとりで悩まず、早めに改善策を考えてみませんか。

専門医を受診して一人ひとりに合わせたケアや治療などを行えば、よくなる可能性が高まります。

間に合  
わない!

# 尿もれ



## 主な2つのタイプ

尿もれには様々なタイプがあり、代表的なものは「腹圧性尿失禁」「切迫性尿失禁」の2つです。

ふくあつせいによしつきん

- **腹圧性尿失禁** お腹に圧力がかかると尿がもれる。

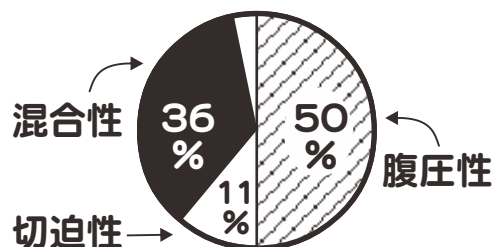
せっぱくせい

- **切迫性尿失禁** 急に強い尿意を感じ、ガマンするのが困難になる。

この他に

- **混合性尿失禁** 上記2つが合わさったタイプ。
- **溢流性尿失禁** 排尿障害のため、尿を出そうとしても出にくく、たまった尿が少しずつ通常時にもれてしまう。
- **機能性尿失禁** 認知症が進んでトイレの位置がわからなくなったり、歩行が困難でトイレに間に合わないなど。

タイプごとの割合 女性の場合



尿もれは、40歳以上の女性の40%以上が経験しているというデータがあります。

タイプ別の割合は「腹圧性」が約50%、「切迫性」が約11%、「混合性」が約36%です。

## 腹圧性尿失禁

### 症状

尿意を感じていないのに、お腹に力が入って腹圧がかかると尿もれを起こします。



こんな時に  
もれやすい

- ◆せきやくしゃみをした時
- ◆重い荷物を持った時
- ◆運動した時や走った時
- ◆大笑いした時
- ◆坂道や階段を上り下りした時

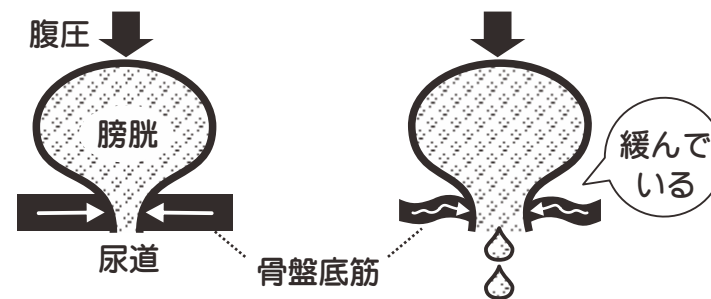


### 原因

膀胱や尿道を支えている「骨盤底筋こつばんていきん」という筋肉が緩むために起こります。骨盤底筋が緩んでいると膀胱が下がって尿道を締める力が弱まり、そこへ腹圧がかかるともれやすくなります。骨盤底筋は、加齢や肥満によって緩みやすく、女性の場合は妊娠・出産も原因のひとつです。

【正常】

【腹圧性尿失禁】



# 腹圧性尿失禁

## こうして改善

腹圧性尿失禁では、重度の場合は薬での治療や手術が必要になりますが、軽度や中度であれば骨盤底筋を鍛える運動（骨盤底筋訓練）が症状の軽減に役立ちます。

### こんなことも 気をつけよう

- ◆便秘…排便する時、お腹に力を入れすぎてしまう
- ◆肥満…骨盤底筋に重みがかかる
- ◆きついガードルや下着…お腹を締めつける

## ◎ 骨盤底筋訓練 ◎

10回で1セットとし、  
1日に5セット行う

緩んだ骨盤底筋を鍛えるトレーニングです。  
根気よく訓練することで、尿道を閉じる力が強くなり、  
尿もれの改善効果が期待できます。



- ①足を肩幅に開き、深呼吸して全身の力を抜く。
- ②肛門（女性の場合は+膣、尿道口）を  
お腹に引き上げる感覚で、ギュッと締める。
- ③そのまま5つ数える。
- ④緩めて元に戻す。

例えばこんな時に、気付かれずにトレーニング。  
・家事の合間に…立ったまま台に手をつけて  
・電車やバスで…椅子に座って背筋を伸ばして  
・布団の上で…あお向けに寝てひざを立てて

手術後や疾患のある方、妊娠中の方などは医師に相談してから行いましょう。  
体調に不安がある場合には無理をせず、中止しましょう。

# 切迫性尿失禁

## 症状

少し前にトイレに行ったのにもかかわらず、  
またすぐに強い尿意を感じ、トイレに着くまで  
ガマンできずにもれてしまうことがあります。

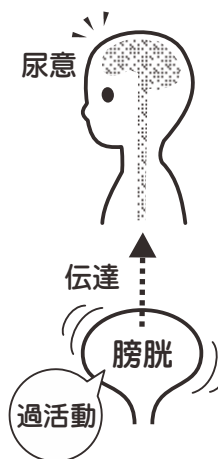


- ◆こんな時に  
もれやすい
- ◆帰宅して玄関の鍵を開ける時
- ◆洗い物などで水に触れた時
- ◆トイレで下着を下ろす時

## 原因

膀胱炎や膀胱結石、脳や脊髄など神経の障害、前立腺炎や  
前立腺肥大（男性）など原因は様々ですが、最も多いのは  
「過活動膀胱」によるものです。

【過活動膀胱】 自分の意思とは関係なく膀胱が収縮し、トイレに行く  
回数が異常に増えたり、ガマンできないほど強い尿意  
が起こり、トイレに間に合わないことがあります。  
過活動膀胱には「神経因性」と「非神経因性」の2つ  
がありますが、非神経因性のうち、はっきりとした  
原因がわからない「特発性」の場合がほとんどです。



### 神経因性

病気の後遺症などで脳に障害があり、  
大脳からの伝達が上手く伝わらない

### 非神経因性

- ①加齢による骨盤底筋の緩みなど
- ②特発性  
膀胱にも神経系にも異常はないのに、  
膀胱の知覚神経が過敏になっている

# 切迫性尿失禁

## こうして改善

切迫性尿失禁は、膀胱の筋肉を緩め、収縮を抑える薬を服用する治療が中心です。

骨盤底筋訓練や膀胱訓練も症状の軽減に役立ちます。

### こんなことも 気をつけよう

- ◆お腹や足元など、下半身が冷えないようにする
- ◆尿意の波を知る
  - …強い尿意がある時、慌てて行くともれやすい
  - …尿意が弱まった時にトイレに行くとうい

## 膀胱訓練

ためられる尿量を増やすトレーニングです。尿が膀胱に少ししかたまっていないのにトイレに行くのを繰り返していると、ためられる尿量が少なくなってしまうため、意識してトイレに行く間隔を延ばすことで膀胱の容量を増やします。

- ①尿意を感じてもすぐトイレに行かず、骨盤底筋を締めたり他のことを考えて気を紛らわし、まず5分ガマンする。
- ②ガマンする時間を5→10→15分と少しずつ延ばしてみる。

◎ ガマンしすぎないようにしましょう。体調に不安がある場合は中止しましょう。◎

最初は無理をせず、  
時間と気持ちに余裕が  
ある時に（自宅で）行う



トイレの間隔は  
2～3時間おきが  
目標です。

また  
トイレ!

# 頻尿



## 症状

尿の回数が通常の状態より多いことです。

### 頻尿の目安

起きている間に8回以上トイレに行く  
就寝の間に2回以上トイレに行く

## 主な原因

いろいろな原因が考えられます。

### 過活動膀胱

膀胱が異常に収縮してしまい、急な尿意がガマンできず、尿意切迫感を伴う頻尿。

### 低活動膀胱

膀胱の収縮の力が弱いため、尿の出が悪く残尿感があり、頻尿になりやすい。

### 膀胱炎（特に女性）

女性は男性より尿道が短いため、細菌が容易に侵入しやすく、膀胱炎になりやすい。

### 前立腺肥大症（男性）

膀胱の近くにある前立腺が肥大すると尿の出が悪くなり、頻尿になりやすい。

### 糖尿病

糖尿病の初期には喉が渇きやすく、水分を摂り過ぎて尿量が増え、頻尿になりやすい。

### こんなことも 気をつけよう

- ◆体を冷やさない
- ◆強い緊張やストレスをためない
- ◆コーヒーやお茶、アルコールを飲みすぎない

## 尿もれ対策グッズ

「尿もれパンツ」や「尿もれパッド」は素早く尿を吸収する機能と消臭効果があり、吸収量に応じたタイプが選べます。

「間に合わないかも…」と不安な気持ちで過ごすより、あらかじめ準備しておく外出する時なども安心ですね。

サイズやデザインの  
種類も豊富です

