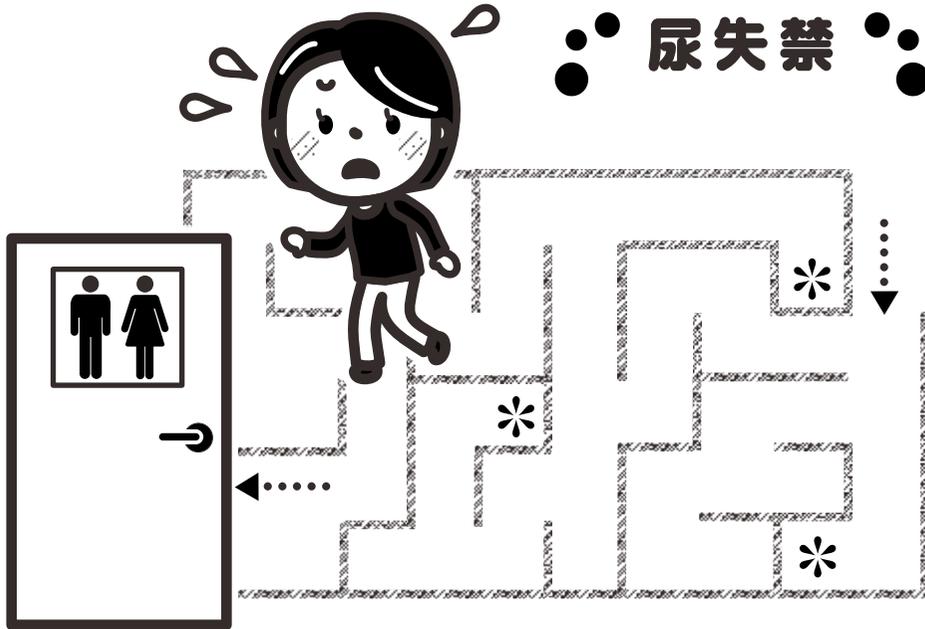


# 気になるもれ

尿失禁



## 『もれ』…尿失禁とは…



年齢や性別を問わず、誰にでも起こる症状です。  
恥ずかしいから…と1人で悩まずに、  
適切なケアを始めましょう。

通常は膀胱に尿がたまると信号が脳に伝わり、  
脳が「排尿」「ためる」「我慢する」を判断します。  
尿失禁は、何らかの理由でこの働きがうまく機能せず、  
自分の意志とは関係なく尿がもれてしまう状態です。

高齢の方に限らず  
若い年代にも  
増えています

- ◆くしゃみをしただけでもれる
- ◆前触れなく急な尿意を感じる
- ◆我慢がきかず、もれてしまう

といった症状があると、生活に支障が生じたり、  
不安感から外出を楽しめなくなることもあります。

実は多くの方に  
『もれ』のお悩みが  
あります

### 膀胱・尿道の構造

尿は腎臓で作られ、尿管を通して膀胱に蓄えられます。  
男女では、尿道の長さや尿道周りの構造が異なります。

【男性】

【女性】

尿道は17~20cmと  
長く、途中2カ所で折れ  
曲がっています。  
尿道の開閉に関わる  
骨盤底筋が強く、  
尿道の周囲は前立腺が  
囲んでいます。



尿道は3~4cmと  
短く、まっすぐです。



◆加齢に伴って  
前立腺が肥大化する傾向があり、  
尿道が狭くなり、尿が出にくくなる  
ことがあります。尿道がたるんで  
折れ曲がった所に尿が残り、排尿後に  
無意識にもれることもあります。

◆加齢に伴って  
尿道の位置の変形や骨盤底筋の  
機能低下が起こりやすく、腹圧が  
かかった時の尿もれや、トイレまで  
我慢がきかない尿もれが起こり  
やすくなります。

宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品  
げんき君 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



# 尿失禁のタイプ



尿失禁は大きく4つのタイプに分けられます。  
中でも「腹圧性尿失禁」が約5割を占めると言われています。

## 腹圧性尿失禁

咳やくしゃみをした時、  
重いものを持った時など、  
お腹に圧力が加わると  
尿が少量もれてしまう。

## 溢流性尿失禁

排尿障害があり、  
膀胱にたまった尿が  
あふれて少量ずつ  
もれてしまう。

## 機能性尿失禁

脳卒中の後遺症や  
アルツハイマーなど  
他の病気が原因となり、  
トイレではない場所で  
もれてしまう。

## 切迫性尿失禁

強い尿意が突然訪れ、  
トイレまで我慢できずに  
もれてしまう。

4つのタイプが合わさって発症することもあります。  
女性では腹圧性と切迫性の混合型が多くみられます。  
また、尿道に細菌が入り炎症を起こす「尿路感染症」が  
原因となる場合もあります。

## 症状からタイプを知る

	腹圧性	切迫性	溢流性	機能性	(尿路感染症)
尿意がわからない			○	○	
咳・くしゃみ・重いものを持つ・笑うなど 腹圧がかかった時に尿がもれる	◎		○		
下着をおろすのが間に合わず、あるいは トイレに行くまでに我慢できずに尿がもれる		◎			○
お腹に力をいれて、いきんで排尿している			◎		
尿意がないのに、知らないうちに 尿がもれている	○		○		
排尿後に残尿感がある			○		
排尿に勢いが無い			○		
頻尿(昼間8回以上、夜間3回以上)である	○	◎	◎		
冷たい水で手を洗うと急に尿意をもよおす、 あるいはもれる		○			

○…可能性がある ◎…可能性が高い という目安です。医療機関で診察を受けましょう。

# 腹圧性尿失禁

ふくあつせいによしっきん



## 症状と原因

咳やくしゃみをした時、重いものを持った時など、  
お腹に圧力が加かった時に少量の尿がもれる症状です。  
40歳以上の女性の約4割にこの症状があるとされています。

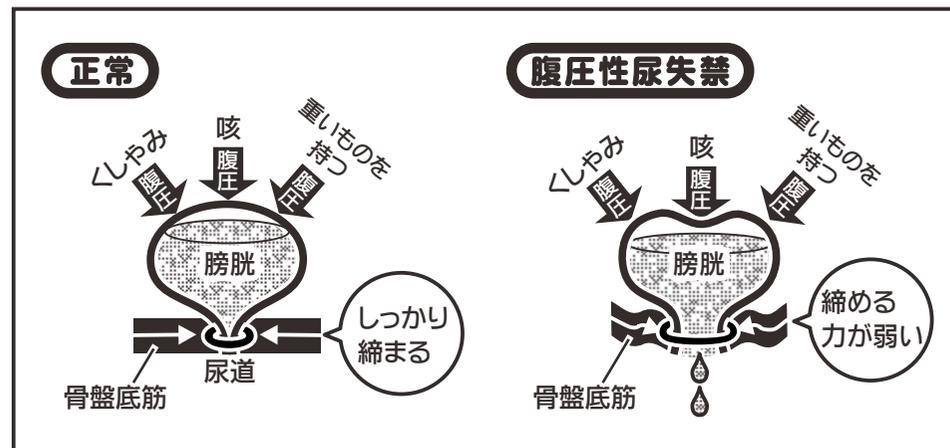


女性に多く、原因の大半は  
尿道を締める骨盤底筋が緩んで起こります。

尿道の周りの筋肉が緩んで、尿道を締める働きが弱くなって  
いることが主な原因です。

女性は尿道が短く、膀胱・尿道や子宮を支える骨盤底筋が  
妊娠・出産によって緩んだり損傷し、尿道を締める働きが弱まると  
尿もれを起こす場合があります。

また更年期に女性ホルモン(エストロゲン)の減少によって  
筋肉が弱くなることや、便秘や冷え性も原因になることがあります。



…… 尿道は自分の意志で動かすことができませんが、  
尿道を締める筋肉は自分の意志で動かすことができます。

# 咳やくしゃみでもれる…腹圧性尿失禁の対処法… 治療・対策

軽症であれば高い効果があるのが骨盤底筋トレーニングです。  
薬による治療・コラーゲン注入、あるいは手術などの方法もあります。

## 骨盤底筋 トレーニング

尿道を締める骨盤底筋を自分で鍛える方法です。  
3カ月を目安にきちんと行えば3人中2人に  
効果があると言われています。

全身をリラックスして腹式呼吸を  
しながら息を止めずに、肛門や膣・  
尿道を強く締めて骨盤底筋を  
引き上げ、その後、緩めます。

①②×2～3セット  
朝・昼・夕・寝る前



①引き上げる→緩める、を  
リズムカルに5回繰り返します。

②引き上げた状態を5～10秒  
キープする→緩める、を5回  
繰り返します。

どんな姿勢でもOK!  
・仰向けでひざを曲げて  
・立って・座って

症状が治まっても  
この運動は続けて  
行いましょう

## 薬物療法

尿道や肛門を締める作用のある薬が使われます。  
根本的な治療ではありませんが、ある程度は症状が  
緩和されます。  
骨盤底筋トレーニングの補助的な治療と考えましょう。  
薬の使用には医師の診断と処方せんが必要です。

## コラーゲン 注入療法

尿道の周りにコラーゲンを注入して尿道を狭くします。  
治療は短時間で済みます。数カ月後に再発することも  
あり、平均2回の注入が必要とされています。

## 手術療法

尿道が下がらないように吊り上げる手術などがあり、  
骨盤底筋トレーニングや薬の投与では十分な効果が  
得られない場合に勧められます。

# 切迫性尿失禁

せっぱくせいにようしっきん

## 症状と原因

ふいに訪れる突然の強い尿意のためトイレまで我慢できずにもれてしまう症状です。腹圧性尿失禁よりもれる尿の量は多く、高齢の方に多い病気です。



急にトイレに行きたくなり、  
コントロールが難しい状態です。



通常は膀胱に200～400mlの尿がたまると尿意を感じ、それを我慢するか排泄するかは脳が命令を出して尿道付近の筋肉を締めたり緩めたりします。

切迫性尿失禁では、脳と膀胱の動きがうまく連携せず、  
排尿のコントロールができなくなってしまう。  
膀胱に尿が少したまるだけで尿意を感じやすくなるため  
多くは頻尿を伴います。  
また膀胱炎などの感染症が原因になる場合もあります。

## 「過活動膀胱」も原因の一つ

過活動膀胱とは、自分の意志とは関係なく膀胱が勝手に収縮し、  
尿もれを起こしたり頻尿になったりする症状です。



◆過活動膀胱の症状  
急に尿意を感じ我慢できなくなる「尿意切迫感」  
日中に8回以上トイレに行く「昼間頻尿」  
夜に1回以上トイレに起きてしまう「夜間頻尿」

肥満、便秘、ストレス、運動不足、水分摂取量が多すぎる・または  
少なすぎる人がこの病気になりやすいとされ、40歳以上の女性の  
10人に1人が過活動膀胱を経験しているというデータもあります。

## 我慢できずにもれる…切迫性尿失禁の対処法… 治療・対策

薬による治療とトイレを我慢するトレーニングがあります。  
また、骨盤底筋トレーニングも効果的です。  
膀胱炎などによる場合は、原因となる病気の治療に取り組みましょう。

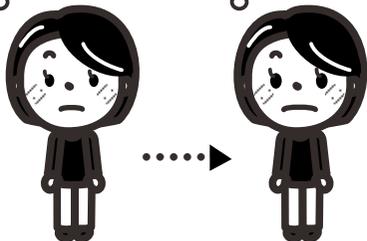
### 膀胱 トレーニング

尿意が起こってもすぐにトイレに  
かけ込まずに我慢する訓練です。  
始めのうちは5分から徐々に15分と  
我慢する時間を延ばしていきます。

無理をしすぎ  
ないように  
しましょう。

5分ガマン…

15分ガマン…



効果の目安として、  
3時間程の間隔が  
あけられると、自分の  
意志でコントロール  
できていると考えられ  
ます。

他の病気が原因の場合は、かかりつけの医師または泌尿器科の  
医師に相談し、膀胱トレーニングを行うか判断しましょう。

### 薬物療法

膀胱が勝手に収縮するのを抑える薬が使われます。  
膀胱トレーニングも合わせて行くと効果的です。  
他に、電気刺激による治療法もあります。

薬の使用には医師の診断と処方せんが必要です。

### 骨盤底筋 トレーニング

骨盤底筋を自分で鍛える方法です。(4ページ参照)  
他の筋肉に力が入らないよう、骨盤底筋だけを意識して  
行うのがポイントです。

## 溢流性尿失禁

いつりゅうせいによしっきん

トイレで出そうとしても尿が出にくいのに、膀胱にたまった尿が  
意に反して少量ずつもれてしまう状態です。

前立腺肥大で尿道が狭くなるなどの排尿障害が主な原因のため、  
まず原因を治すことが改善につながります。泌尿器科を受診しましょう。

## 機能性尿失禁

きのうせいによしっきん

脳卒中の後遺症で思うように体を動かせないためトイレに  
間に合わなかったり、アルツハイマーなどの病気により正しく  
判断ができず、トイレ以外の場所で尿がもれてしまう状態です。

トイレに間に合うよう生活環境を見直す、介護を工夫するなどの  
改善方法があります。医師や介護福祉士に相談しましょう。

### 「もれ」でお困りの時は

トイレが心配な時は、尿もれケア用品をあらかじめ準備  
しておくことで安心感が得られ、快適に過ごせます。

\* 尿もれ用パッドやナプキン  
少量のもれ用、消臭効果の優れた  
もの、トイレに流せるもの、肌に  
優しいものなど、バリエーションも  
多く、薬局やスーパーで気軽に買う  
ことができます。

\* 尿もれ用パンツ  
外見は普通の下着と変わらず、  
周囲に気付かれず抵抗なく履ける  
タイプや、吸水防臭機能のあるもの  
もあります。



生理用品・介護用品・下着  
売り場などにあります。  
通信販売で購入できる  
ものもあります。



『もれ』が気になったら、恥ずかしいと考えずに泌尿器科を受診しましょう