

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

社会医療法人財団 石心会 埼玉石心会病院 泌尿器科顧問

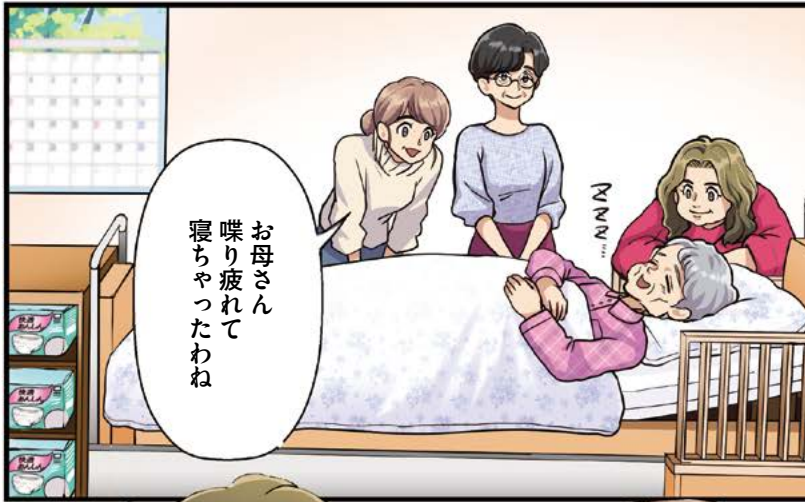


「3分でわかる過活動膀胱」動画 [こちらから→](#)



【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……。



お母さん
喋り疲れて
寝ちゃったわね



最近
お母さんは
どうですか？

次女 OL・独身
フクコ (45歳)

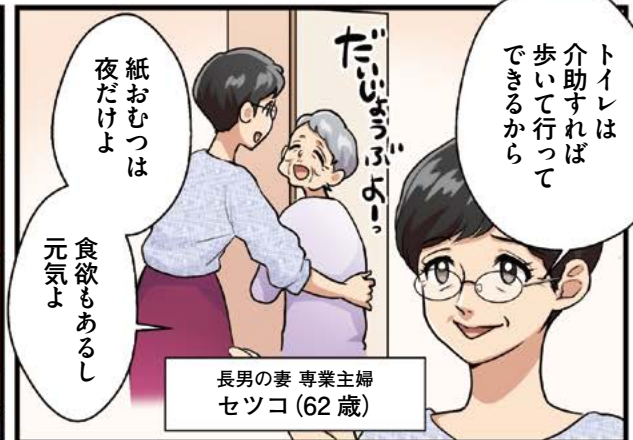


お義姉さん
いつも母の
お世話を
ありがとう

長女 兼業主婦
リョウコ (55歳)



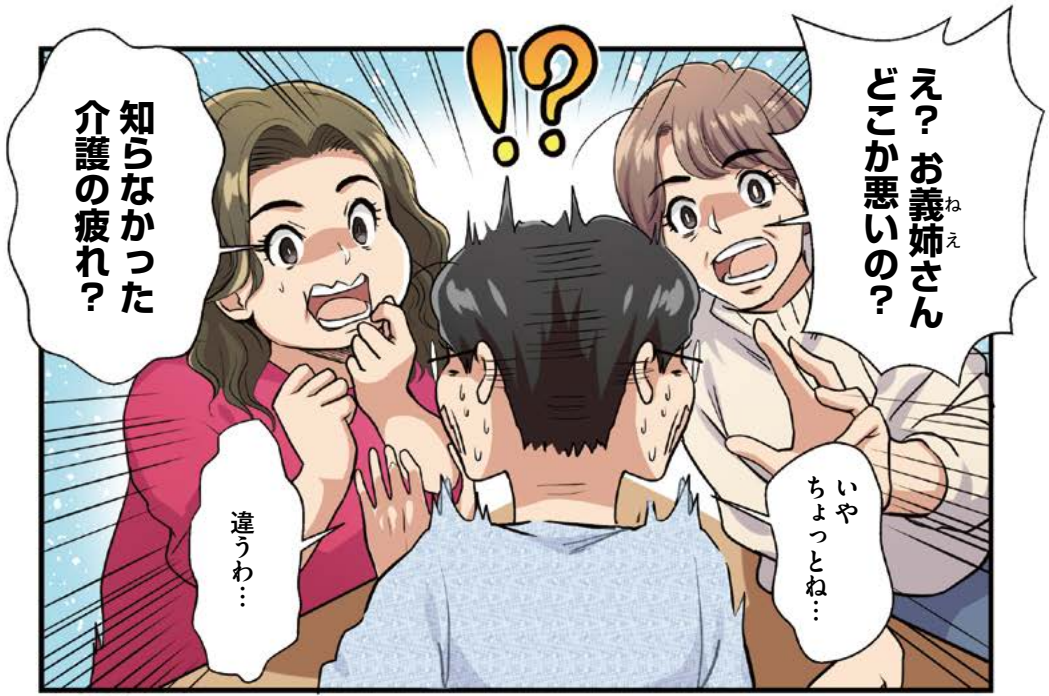
…それより
私のほうが…



紙おむつは
夜だけよ

食欲もあるし
元気よ

長男の妻 専業主婦
セツコ (62歳)



え？お義姉さん
どこか悪いの？

知らなかった
介護の疲れ？

いや
ちょっとね…

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



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
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
と思ったら
すぐトイレ

1時間おきに
行くことも
あるわ

またあ？

すみませ〜!!

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
ナフキンを
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

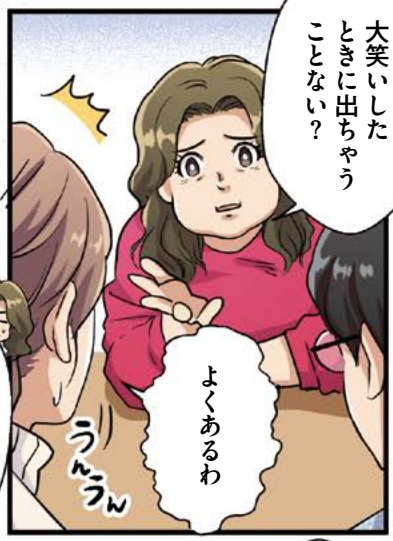
大変ですね！！

本当は
自分用！

…やだ！

人のこと
笑って
られない

大笑いした
ときに立ちやう
ことない？



よくあるわ

うんうん

それから
くしやみ
したとき

花粉が...
ふんふん!!

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
出でまわって
困ったことが
あったつけ



トイレといえは
最近ダンナも
夜何回も起きるわ



おん

トイレ
トイレ

兄さん睡眠が
こまざれたわね

ファミリー
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



尿もれは
治療が可能です

ちょっと待って！
テレビで尿もれ
特集してるわよ

尿もれって
治療できるん
ですって！

あー！
この健康番組
参考になるのよね

女性の尿道は
短くもれやすい
構造です

尿もれには
タイプがあり

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

肥満の女性に
多くみられます

ワタシだ

突然強い尿意を感じがまんできずに
もれるタイプは
『**切迫性尿失禁**』
です

これがワタシかな

膀胱の筋肉が過剰に働いて
収縮するため
『**過活動膀胱**』
と呼ばれます



腹圧性と切迫性が混在するタイプは
『**混合性尿失禁**』
です

閉経後の女性に多くみられます

どっちも!!

まさにワタシね



尿失禁で悩む患者さんは

くしゃみや咳の度に下着が汚れる
外でトイレの場所が気になるなど

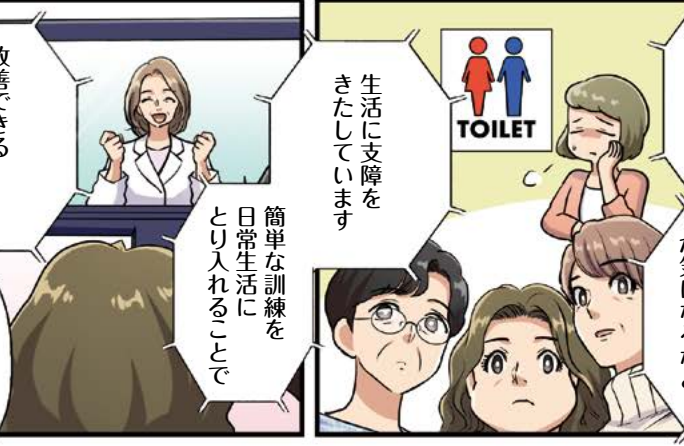


生活に支障をきたしています

簡単な訓練を日常生活にとり入れることで

改善できる可能性が
あります

簡単な訓練って!?



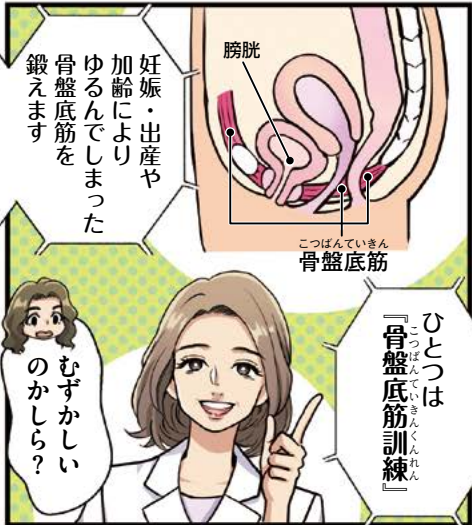
(※) 過活動膀胱の診断には、問診や検査等も踏まえた医師の診断が必要です。
自己判断をせず、まずは医師に相談しましょう。



肛門や膣
尿道口をすぼめる
イメージで

ギューッ!!!

毎日どこでも
できます



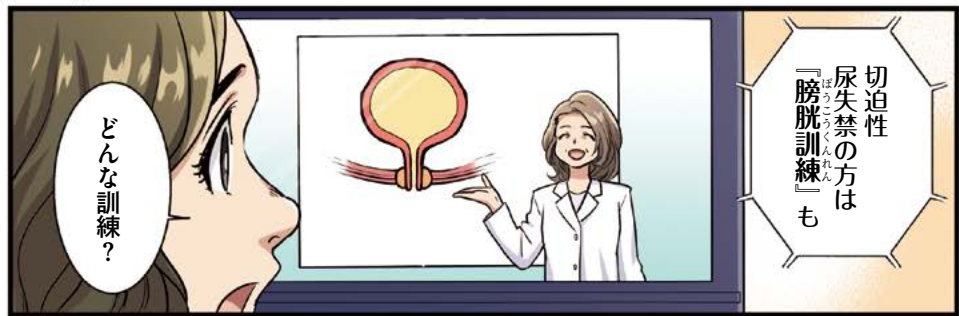
妊娠・出産や
加齢により
ゆるんでしまった
骨盤底筋を
鍛えます

こつぱんていきん
骨盤底筋

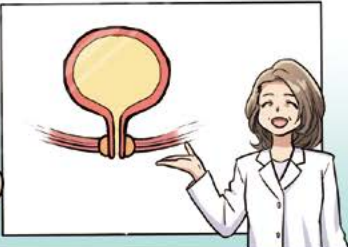


むずかしい
のかしら？

ひとつは
「骨盤底筋訓練」



どんな訓練？



切迫性
尿失禁の方は
「膀胱訓練」も



中高年の
女性にとつて

おしっこ
のトラブルは
めずらしく
ありません

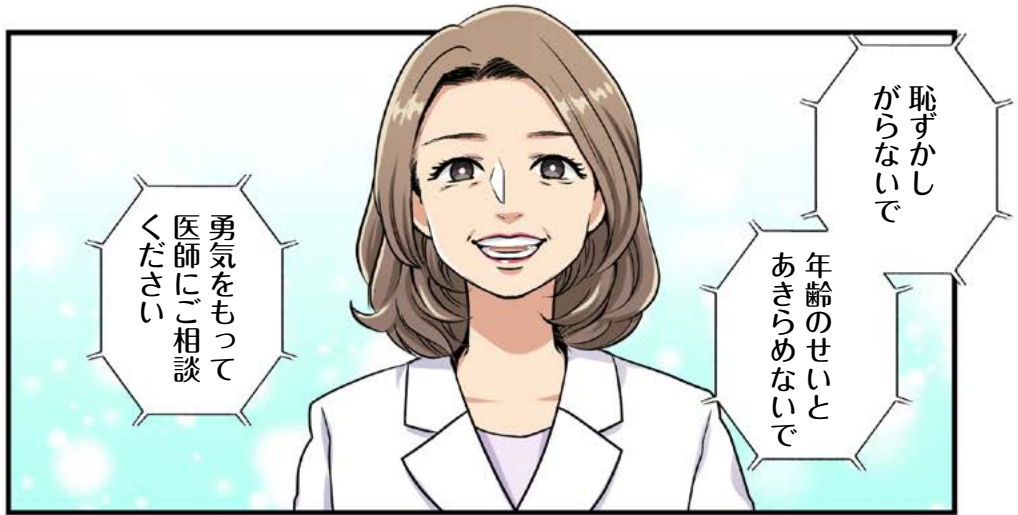


少し
延長させて

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

「あと五分したら」
というように



女性の尿もれ

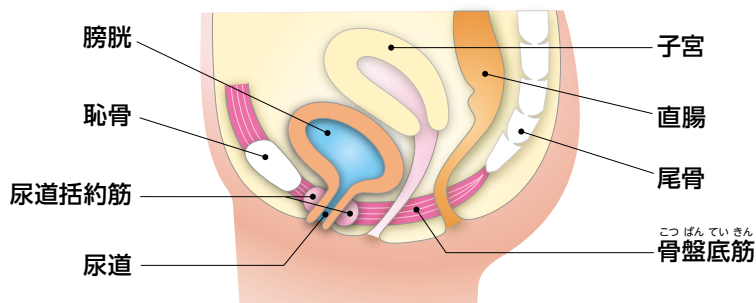


女性の尿もれは、なぜ起こるのでしょうか。
尿もれの原因、もれ方のタイプ、改善法について
わかりやすく解説します。

監修 巴 ひかる先生 社会医療法人財団 石心会 埼玉石心会病院 泌尿器科顧問

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ば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いわれています¹⁾。女性に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500万人以上と報告されており、相談できずに悩んでいる方が多くいます¹⁾。

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

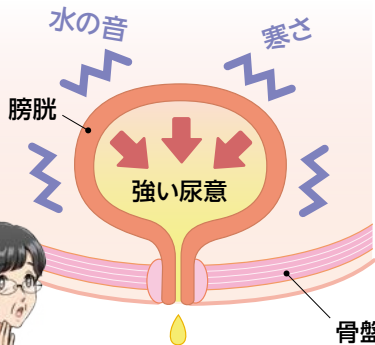
Q3

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。

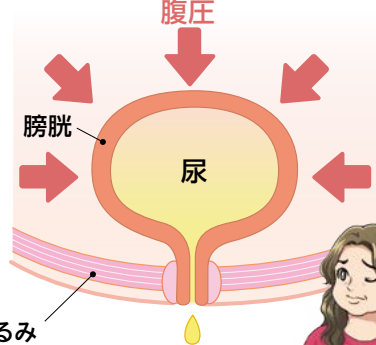
せつ ぱく せい によしゅう ぎん 切迫性尿失禁

突然強い尿意を感じ、トイレまでがま
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。



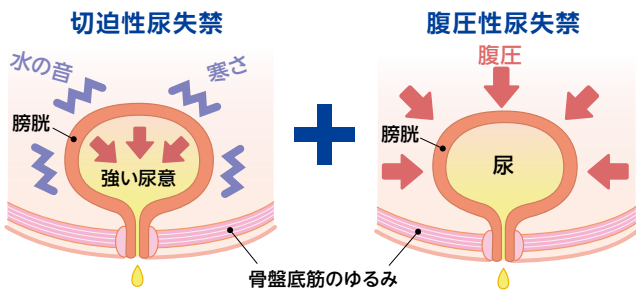
ふく あつ せい によしゅう ぎん 腹圧性尿失禁

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セット

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、電車ですり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

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といわれています。

尿もれの

こんな症状 ありませんか？

チェック



してみましょう

- 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

管理用コード



キョーリン製薬

改訂年月：2022.06
ICBV0003