



[特集: 過活動膀胱 尿もれの原因と予防]

尿意切迫感: 急にオシッコに行きたくなって我慢できない。頻尿: トイレに行く回数が増える。尿もれ(尿失禁)の3つの症状が過活動膀胱の三大症状です。

1日の尿量の正常値は、500ml~2000mlの範囲が正常ライン・成人の膀胱容量 300~500ml・尿が膀胱に150mlほど溜まってくると膀胱壁が刺激され、「おしっこをしたい」と感じます。尿意がない時に、トイレ以外の場所でいくらかの尿がもれてしまい、生活する上で困ることが起こったり、衛生上でも問題となったりするものを尿もれ(尿失禁)と言います。命にかかわる病気ではないため、「恥ずかしい」という羞恥心から誰にも言えず一人で悩んでいたり、「年のせいだから仕方ない」とあきらめてしまっていたり、「病気かどうかわからなくて相談できない」と困っている人がとても多いのが特徴です。「尿もれ」は、れっきとした病気です。たくさんの方が抱えている「良くある症状」ですが治療をすればよくなる病気です。今回は多くの女性が悩んでいる腹圧性の尿もれに焦点を当てて説明します。

<尿もれの種類>

尿がもれるという現象は同じでも、尿もれの起こる原因やもれ方にはいくつかのタイプがあります。

- ・腹圧性尿もれ: 咳やくしゃみなど、お腹に力がかかった拍子にもれる
- ・切迫性尿もれ: トイレに行きたいと思ったら我慢できない(膀胱炎などの時)
- ・その他の尿もれ(真性尿もれ、反射性尿もれ、溢流性尿もれ、機能性尿もれ)



<腹圧性尿もれの原因>

骨盤底の筋肉が緩んでしまったことによると考えられています。女性の骨盤の中には、子宮や膣、卵巣、膀胱、尿道、直腸、肛門などの色々な臓器がおさまっています。これらを下からしっかり支えているのが骨盤底筋です。妊娠出産や更年期のホルモン低下、又は肥満が原因となり、骨盤底筋が弱くなってたんでしまうのです。

<腹圧性尿もれで悩む人の症状や特徴>

腹圧性尿もれではお腹の力が入った時に尿がもれます。

- ・咳やくしゃみをした時、思わず大笑いした時に、ちよろっと尿がもれる
- ・更年期や閉経を過ぎて尿もれが始まり、ひどくなる。
- ・長時間歩いていると尿がもれる
- ・立ち上がろうとした時にもれる
- ・太っている
- ・出産経験がある(特に2回以上)
- ・トイレに行きたいと思っていないのに、ふとしたはずみに尿がもれる
- ・重いものを持ちたり、持ち上げたりした時に尿がもれる

お腹に力が入った時に漏れる



~予防と日常生活の注意~

<骨盤底筋体操>

- ・肛門や膣を10秒くらい、ぎゅーっと締め、その後は力をゆるめて30秒くらいリラックスする。これを1セットとして10セット繰り返します。
- ・その後に肛門や膣を素早く締めたりゆるめたりする運動、「キュッ(締める)パツ(ゆるめる)」を1セットとして「キュッパツ、キュッパツ」と、10セットします。
- * 尿もれの症状が改善しても、この体操を続ける事が大切です。腹圧性尿失禁の予防にもなります。

<日常生活での注意>

- ・肥満・便秘: 膀胱を圧迫して尿をためにくくします。食事を注意し、適度な運動を心掛けましょう。
- ・出産: 多産や難産の人は骨盤底筋群が緩みやすく、腹圧性尿失禁がおこりやすくなります。出産後から骨盤底筋体操を始めると予防になります。
- ・膀胱炎: 切迫性尿失禁の原因になることがあります。膀胱炎の予防には、水分を十分にとり、下半身が冷えないように注意します。
- ・糖尿病: 頻尿の原因になることがあります。糖尿病が進むと末梢(まっしょう)神経が障害され、溢流性尿失禁の原因になることがあります。カロリーの摂り過ぎに注意し、糖尿病の予防を心掛けましょう。