



はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

0595-44-6776

一鍼灸院

検索

頻尿・尿漏れ、恥ずかしがらずに相談ください

失禁・女性20〜60才の6割が経験

「夜に何度もトイレで目がさめる」「急にトイレに行きたくなったが間に合わなかった」

年齢にかかわらず、6割くらいの方が経験している尿漏れ。しかし、恥ずかしさや問題意識の低さで相談する方は少ないそうです。

腹圧性尿失禁

重い荷物を持ち上げたり、ジャンプ、咳やくしゃみをした時など、お腹に力が入った時に尿が漏れてしまうのが腹圧性尿失禁です。女性の尿失禁の中で最も多く、週一回以上経験している女性は50万人以上といわれています。これは骨盤底筋群という骨盤底の筋肉が緩むために起こり、加齢や出産、排便時の強いいきみなどがリスクとなります。

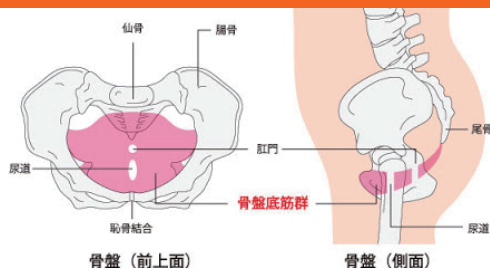
切迫性尿失禁

急に尿がしたくなり、我慢できずに漏れてしまうのが切迫性尿失禁です。脳血管障害などによりそのコントロールがうまくいかなかった時など原因が明らかになることもあります。多くの場合、特に原因がないのに膀胱が勝手に収縮してしまい、尿意切迫感や切迫性尿失禁をきたしてしまいます。男性では前立腺肥大症、女性では膀胱瘤や子宮脱などの骨盤臓器脱も切迫性尿失禁の原因になります。

溢流性（いつりゅうせい）尿失禁

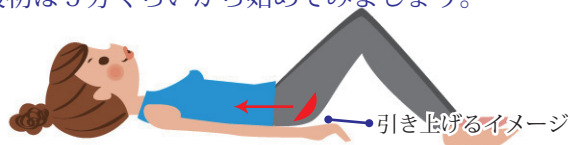
自分で尿を出したいのに出せない、で尿が少しずつ漏れ出てしまうのが溢流

失禁予防の基本「骨盤底筋体操」「下肢筋力」「姿勢」



骨盤底筋群とは、骨盤の底を支える筋群で、内臓が下がるのを予防し、尿道を締めて失禁予防に重要な筋群です。

- ①仰向けに寝て膝を立て、足を肩幅に開きます
- ②肛門、尿道、膣を締め、陰部全体を引き上げるように締め上げます。
- ③締める、リラックスするを3秒毎の間隔で繰り返します。
- ④最初は5分くらいから始めてみましょう。



- ⑤寝て練習をしてイメージがつかめたら、体育すわり、椅子で座って、立ってなど色々な体位で練習してみましょう。
- ⑥陰部を引き締めるイメージがつかみにくい方は、膣に指を入れて締めたり、トレーニング用の道具を使うと効果的です。



- ⑦骨盤底筋群のトレーニングだけでなく、お腹、お尻、太もも、ふくらはぎ等の筋力や、立ち方や座り方等の姿勢も重要な要素です。トータルで考えて失禁予防に取り組んでいきましょう。

尿漏れの解決方法

尿失禁です。前立腺肥大など尿が出にくくなる排尿障害が前提にあり、男性に多くみられます。直腸癌や子宮癌の手術後などに膀胱周囲の神経の機能が低下してしまっている場合にもみられます。

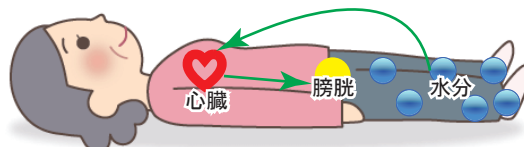
明らかな原因（脳血管障害や神経障害など）がない場合は、生活習慣の改善やトレーニング、鍼灸などのケアで改善するケースが多くあります。水分の摂り方、カフェイン・アルコールの摂り方、足のムクミの対処、骨盤底筋・下肢筋力の強化、膀胱トレーニング、姿勢改善、仙骨神経・陰部神経などへの効果的な刺激など多岐にわたりますが、その人にあった方法で対処する事が大切です。尿トラブルをお持ちの方は、恥ずかしがらずにご相談ください。

会陰部刺激で頻尿予防

頻尿や失禁で問題となる膀胱の過活動。少し尿が溜まっただけで、尿意を感じて何度もトイレに行きたくなります。最近、会陰部への優しい刺激が膀胱への副交感神経を遮断して、過活動を抑える事がわかってきました。専用のローラーや、ティッシュのコヨリなどでやってみましょう。



夜間頻尿の仕組み



※夜間頻尿の多くは、足のムクミが原因です。寝てる時に水分が足から心臓に戻ると、血圧が高くなったと判断した心臓で利尿ホルモンが作られ尿量が増えます。就寝前のムクミ対策が大切です。