



元気にな～れ

276

人には言えないその悩み・・・

～たかが尿もれ、されど尿もれ～

保健師 成田妃佐美です。

これから活動的となる季節に向け『尿もれ』のお話をします。「えっ、なんで尿もれ？」と思いました？実はこの悩みがもとで、お出かけしたくても外出を控えている人や水分を控えている人って多いんですよ。

★尿もれを引き起こす二大要因

「トイレが間に合わない!」、「くしゃみをした拍子に…」、「夜中に何度もトイレに起きる」いわゆる『頻尿』と『尿もれ』の症状ですが、単に「としだから」ですませたくない問題です。この症状の陰にはいくつかの原因があります。

①腹圧性尿失禁

重い荷物を持った時やせき・くしゃみをした時など、お腹に力が入ったときに尿がもれてしまうのがこのタイプ。女性特有の尿もれです。

原因は女性の骨盤の底にある筋肉が弱ってしまったためです。妊娠や出産のために弱くなることもあるし、老化、肥満も腹圧性尿失禁の要因となります。

②過活動膀胱

一方、「急に強い尿意を感じる」「夜中に何度もトイレに起きる」という状態をもたらすものがこのタイプ。

尿がたいしてたまっていないのに膀胱が勝手に収縮を始め、強い尿意を感じ、場合によってはもれてしまうのが「切迫性尿失禁」。そこまできなくても、40代以降のかなりの方が過活動膀胱に悩まされているといわれます。

★尿もれは治せます!

腹圧性尿失禁には「骨盤底筋体操」という筋力をつける運動が役立ちます。

過活動膀胱では、尿を我慢して膀胱を拡大するための膀胱訓練という治療もあります。症状によってはお薬や手術によって改善できる場合もあります。

★家事のついでに「骨盤底筋体操」をやってみましょう

右の図を参考にして、1日に①～③を10回程度繰り返しましょう。効果が出るまでに1～3ヶ月はかかりますが、あきらめず必ず効果はあらわれます。がんばってみましょう。

経験者でなければわからない苦しみ、尿もれにはあります。

「夜中に何度もトイレに行くためいつも寝不足」。「万一もれたら恥ずかしい」という気持ちで外出を控える人や、好きだったスポーツや趣味をあきらめてしまう人、尿がたまるのが怖くてほとんど水を飲まずに行動し、脱水症状を起こしてしまう場合だってあります。「たかが尿もれ」と考えがちですが「されど尿もれ」です。改善・予防で元気はつつつ人生を楽しみましょう!!

