



尿の悩みについて

今回は、尿の悩みについてお話したいと思います。

【過活動膀胱・腹圧性尿失禁とは？】

40歳以上の8人に1人が尿の悩みを持っているとされています。

過活動膀胱という病気には、次のような症状があります。

- ・尿意切迫感：急な尿意、漏れそうで我慢できない
- ・頻尿：トイレが近い（1日8回以上）、夜間に何度もトイレに起きる
- ・切迫性尿失禁：トイレまで我慢できずに尿が漏れてしまう



腹圧性尿失禁といって、咳・くしゃみ・重いものを持ち上げるなどお腹に強い力がかかったときに尿が漏れてしまう病気もあります。

【原因は？】

過活動膀胱には脳梗塞・パーキンソン病など脳と膀胱を結ぶ神経のトラブルで起こる神経因性のもの、神経トラブルと関係ない非神経因性のもの、加齢によるもの、原因不明なものがあります。腹圧性尿失禁は骨盤底筋が弱くなるために起こることが多いです。難産・多産、加齢や肥満などが原因となります。

【治療は？】

内服加療、身体を冷やさない、便秘に気を付ける、アルコールやお茶やコーヒーなどのカフェイン類を控える、骨盤底筋体操などがあります。

【骨盤底筋体操とは？】

腹圧性尿失禁に対しての治療法の1つで、副作用もなく費用もかかりません。骨盤の筋肉を鍛える方法です。妊婦さんにも勧められています。

- ①排便・排尿や放屁を我慢するように肛門を締めます。
- ②トイレで尿を途中で止めるように膣・尿道を締めます。
- ③息を吸いながら肛門・膣を胃の方へ吸い上げるような感じで持ち上げます。
- ④そのまま3つ数えたら息を吐きながら全身の力を抜いて元へ戻します。

この動作を毎日数十回から百回程繰り返すと約3ヵ月頃から効果が現れるとされています。横になって、座ってテレビを見ながら、家事の合間にテーブルを支えにしながら、いろんな姿勢で日常生活のふとした時に試してみると良いかもしれません。

尿の悩みはなかなか相談しにくいことかと思いますが、大間病院で解決のお手伝いができるかもしれません。一度病院にご相談ください。

大間病院の年末年始休診日のお知らせ

12月	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
	休診	休診	休診	休診	休診
1月	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)
	休診	休診	休診	休診	診療

※12月27日(土)から1月4日(日)まで、年末年始のため休診とします。

なお、救急患者については随時受付します。