

# 尿漏れケア

保健師からの  
ちょっと  
いいはなし

担当：山口

膀胱に尿がたまると尿意を感じますが、トイレに行くまでは尿道の周囲にある筋肉の『骨盤底筋』が縮んで、尿をせき止めています。骨盤底筋は、骨盤の底にハンモックのような形で張り渡されている筋肉です。しかし、骨盤底筋は出産や加齢が原因で緩み、くしゃみやせき、運動などでおなかに圧力がかかると、尿が漏れてしまします。それに加え、女性は男性に比べて尿道が短く、もともと尿道を締める筋肉が弱いのです。女性の尿漏れの7割を占めるのがこの『腹圧性尿失禁』です。

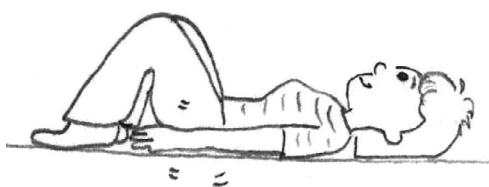
症状が軽い場合は骨盤底筋を鍛える体操で改善が期待できます。イラストを参考に、行なってみてください。筋肉を鍛えるので、効果が出るまでに時間がかかりますが、あきらめずに続けてみましょう。

さらにこれから時期は汗をかいたり薄着で過ごすので、ニオイにも敏感になると思います。おりものシートや生理用ナプキンでとりあえずの代用ができますが、今は尿漏れとニオイの両方を解消する専用品が発売されています。

尿漏れには『腹圧性尿失禁』以外にもいくつか原因があります。症状や治療法はそれぞれ異なりますので、一人で悩まず泌尿器科に相談しましょう。

## 骨盤底筋体操

① あお向けの姿勢



- 尿道、肛門、脣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2回～3回繰り返します。
- 次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2回～3回繰り返します。
- 引き締める時間を少しずつ延ばしていきます。
- 1回5分間程度から始めて、10分～20分まで、だんだん増やしていきましょう。

基本姿勢でできるようになつたら、いろいろな姿勢でやってみましょう。家事をしながら、入浴中でもできるようになります。

② イスに座った姿勢



- 足を肩幅に開いてイスに座り、足の裏の全面を床につけます。

簡単にできますので、ぜひ試してください。

