



健康豆知識

尿失禁予防について

皆様、こんにちは。9月になりましたが暑さがまだまだ続いていますね。体調はいかがお過ごしでしょうか？今回は、尿失禁についてお話をしていきたいと思います。

●尿失禁とは？

自分の意志とは関係なく尿がもれてしまうこと。これにより社会的・衛生的に支障を生じるものと定義されている。60歳以上の方の50%以上が尿失禁があると報告されており、その数は300万～400万人と言われています。

●尿漏れの種類

- ・**腹圧性尿失禁**→急に立ち上がる。重い荷物を持ち上げる。咳やくしゃみをするなどお腹に力が入った時に尿が漏れてしまう失禁。
- ・**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失禁。
- ・**溢流性尿失禁**→自分で尿を出したいのに出せない、でも尿が少しずつ出てしまう状態。
- ・**機能性尿失禁**→排尿機能は正常だが、身体運動機能の低下や認知症が原因の尿失禁。

●骨盤底筋とは？

尿道、膣、肛門を締める重要な役割を果たしている。骨盤の底でハンモックのように膀胱、子宮、直腸が下がらないように下から支えている。

男女共に加齢により弱くなりますが、女性は出産時に骨盤底筋が傷つき機能低下することがある。

●骨盤底筋体操

- ①お腹の力を抜き、体を楽にする。
- ②人前でおならが出そうなときに肛門を締めて我慢する状態で締めた後、緩める動作を繰り返す。
- ③排尿している状態をイメージし、途中で尿を止める感じで尿道を強く締め、緩める動作を繰り返す。
- ④肛門を締めたまま、尿道を締め、緩める動作を繰り返す。

ポイント！

- ・1セット10回前後、1日50回を目安とする。
- ・リラックスするため、息を吸うことより吐くことを意識する。
- ・排尿時に行うのは逆効果。お手洗いを済ませ、リラックスした状態で行いましょう。
- ・「ぎゅっ」と速く締める方法と、「ぎゅーっ」とゆっくり長く締める(5秒程度)方法の二つを併用して行う。

●体操と一緒に取り組もう！

- ・お茶やコーヒーなどのカフェインは利尿作用があるのでノンカフェインの飲み物を摂りましょう。
- ・正しい姿勢を心掛けましょう。
- ・排尿時はリラックス。排尿時に力んでいると、骨盤底筋に負担がかかります。

●一人で悩まず、相談しよう！

- ・原因となる症状によって、治療法が異なります。自己判断せず専門医に相談をしましょう。
- ・心配なときは尿漏れパットを活用しましょう。パットがある安心感で、楽しく活発的に過ごせます。

☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！スタッフの小島です。

9月に入りましたが、なかなか気温が下がらないですね。そこで、今月はまだまだ暑い季節でも涼しい室内で、且つ時短できる、上半身+下半身の両方を兼ねた一石二鳥の筋トレを紹介します。1つ目は踵上げ+気を付けの姿勢から腕を横に上げる運動(ふくらはぎ+肩の筋肉)。2つ目はもも上げ+肘を後ろに引く運動(腿の付け根+背筋)。3つ目はスクワット+アームカール(下半身+力こぶの筋肉)。回数は10回以上を目指しましょう。2つのトレーニングを同時に行うので脳トレにもなりますよ！詳しい実施方法はプラムでお答えできますので是非お越しくださいね。