

## 尿失禁

自分の意思とは関係なく洩れてしまう、尿失禁。尿失禁は、生死に直接かかわるわけではありませんが、日常生活に支障が起こる場合もあります。圧倒的に女性に多く、50歳以上の女性の二人に一人は尿漏れを経験しているといわれます。恥ずかしい、仕方がない、と受診をためらっている方が多くおられますが、いろいろな治療法があり、効果を上げています。

### 尿失禁の種類

#### 腹圧性尿失禁

クシャミ・せき・走るなど、お腹に圧力がかかると起こる。女性に多く、4割を超える女性が悩まされているといわれる。

#### 切迫性尿失禁

何の前ぶれもなく尿がしたくなり、トイレに間に合わない。高齢者に多い。

#### 溢流性尿失禁

パンパンに膨れた膀胱から尿があふれ出る。男性に多い。背後に尿が出にくくなる排尿障害（前立腺肥大、前立腺がん、尿道狭窄などによる）がある。

#### 機能性尿失禁

排尿機能は正常だが、運動障害があるためトイレまで間に合わなかったり、痴呆があるため判断不能のためトイレ以外でしてしまったりする。

### 体操で改善できる腹圧性尿失禁

尿道は男性の場合、15～20cmあって長く屈曲しています。女性は4～5cmしかありません。女性の筋肉は男性よりも弱いということがあり、腹圧性尿失禁が女性に多く起こります。誘引は、肥満・運動不足・ホルモン不足（閉経女性）などです。腹圧性尿失禁は、体操で改善するといわれます。

#### 予防には骨盤筋底体操

1. 肩お腹の力を抜いてリラックスする。
2. トイレでおしっこを途中で止めるように肛門腔、尿道だけをきゅっと締め、ゆっくりゆるめる。できれば、ゆっくり五つ数えるまで締めた状態を保つ。
3. 1日4～5回繰り返す。  
半年から1年くらいで効果が現れてくることが多く、続けることが大切です。



成人女性がかかる尿失禁の95%は治癒可能であり、高齢者でもその70%が治癒または改善させることができるといわれます。尿失禁があるために日常生活に支障が出ている人は、恥ずかしがらずに医師に相談するといいいでしょう。