

あきらめないで！ 尿トラブル

「尿もれ」「トイレが近い出にくい」など、
排尿に関するトラブルをあきらめていませんか？



男女を問わず多くの方が尿トラブルに悩んでいます。気になって人と会うのをためらったり、外出を控えたりするようになることも少なくありません。毎日を楽しく過ごすためにも、まずは尿トラブルについて正しく知ることから始めましょう。日常生活の見直しや適切な治療で、尿トラブルは改善できます。

監修

特定非営利活動法人CRECネット「排泄ケアを考える会」会長、産業医科大学名誉教授
九州栄養福祉大学リハビリテーション学部理学療法学科教授

松本哲朗

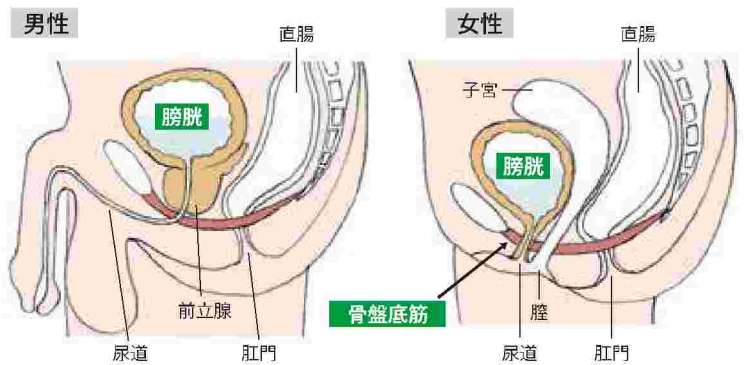
橋元 隆

北九州市

ご存知ですか？尿トラブル

からだの仕組みを 知みましょう！

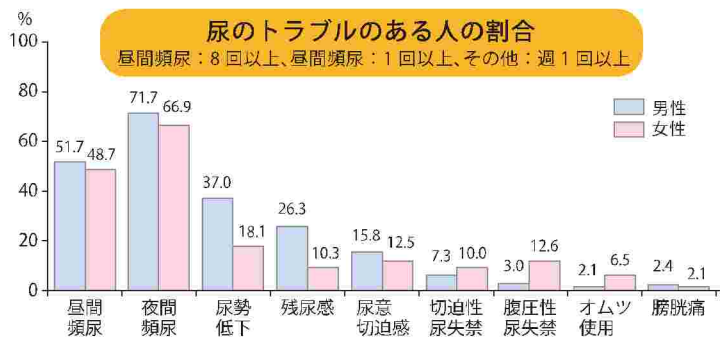
男性は膀胱の下に前立腺があり、尿道は長くて約20cm。一方、女性は膀胱の上に子宮が覆いかぶさるようになって、尿道の長さは約3cmと短く、骨盤の底にある骨盤底筋がハンモックのように上にある臓器を支えています。このように、女性は男性に比べて尿がもれやすい構造になっているのです。



尿トラブルの 種類と頻度

尿トラブルの症状はさまざまです。中でも頻尿は40歳以上の2人に1人、失禁は10人に1人と、高血圧に匹敵するほど。決して他人事ではありません。

(40歳以上の男女を対象にしたアンケート結果)



本間之夫 他：日本排尿機能学会誌 14(266,2003)

尿トラブルの 原因

同じ症状でも原因（病気等）が違うことがあります。原因を正しく知ることが、尿トラブルを改善する第一歩です。

泌尿器の病気

腹圧性尿失禁、過活動膀胱、前立腺肥大症など



その他の病気

糖尿病などによる膀胱の神経障害、脳梗塞や脊髄損傷などによる中枢神経系の障害など



薬の副作用

向精神薬 など



その他

水分のとりすぎ、精神的な緊張や不安、加齢、日常生活動作や認知の問題（尿意がわからない、トイレの場所がわからない、下着がおろせない、便座に座れない、後始末ができない、下着があげられない）など



主な病気

代表的な病気、その病態や症状、治療法について紹介します。

前立腺肥大症

どんな
病気？

前立腺は膀胱の出口から尿道を取り囲むようにあり、年齢とともに大きくなります。前立腺が肥大すると尿道を圧迫して狭くするため、下記のような症状が出ます。

主な症状は？

出始めまでに時間がかかる（排尿遅延）
尿の勢いが弱い（尿勢低下）
尿を出すためいきむ（腹圧排尿）
排尿中に尿が途切れる（尿線途絶）
尿の切れが悪い（終末時滴下）



残った感じがある（残尿感）
急にこらえきれない強い尿意をもよおす（切迫感）
急にこらえきれない強い尿意をもよおして、もれる（切迫性尿失禁）
排尿回数が多い（頻尿）

治療法

薬の内服
手術

暮らしの中で気をつけたいこと

前立腺がんを見分けることが大事ですので、PSA健診（血液検査）を受けましょう

アルコールは控えましょう

メタボリック症候群にならないよう注意しましょう

※PSAとは前立腺で特異的に作られるたんぱく質の一種で、PSA値が高いほど前立腺がんが疑われます。



腹圧性尿失禁

どんな
病気？

腹圧がかかる（咳、くしゃみ、笑う）と尿がもれてしまう状態のことです。骨盤底支持力が低下することで生じると考えられていて、中高年の女性（特に経産婦）に多く、前立腺手術後の男性でも起こることがあります。

主な症状は？

咳・くしゃみ・笑う・重い物を持つ・なわとびなどで腹圧がかかると尿がもれる。



治療法

骨盤底筋体操→次ページ参照
薬の内服
手術

暮らしの中で気をつけたいこと

適正な体重を保つよう心がけましょう
骨盤底筋体操を身につけましょう



過活動膀胱

どんな
病気？

頻尿、こらえきれないような強い尿意（切迫感）が生じる病気です。ほとんどが原因不明で、男女ともにみられ、年齢とともに増加します。

主な症状は？

こらえきれないような強い尿意をもよおす（切迫感）
排尿回数が多い（頻尿）
これら2つが必須です。

※こらえきれないような強い尿意とともに実際にもれてしまう（切迫性尿失禁）こともあります。



治療法

薬の内服
膀胱訓練
骨盤底筋体操→次ページ参照

暮らしの中で気をつけたいこと

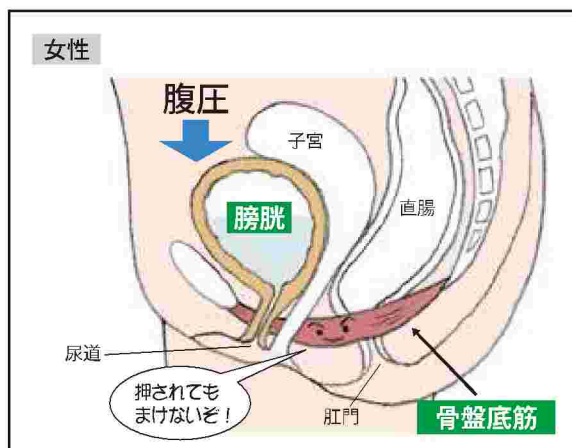
極端に水分を控えすぎたり、とりすぎたりしないようにしましょう



特に腹圧性尿失禁に有効とされています

骨盤底筋体操を始めてみませんか！

骨盤底筋とは、骨盤の底で内臓などが下がらないように支えている筋肉の総称です。これらの筋肉がゆるむと、尿道や膣が十分に締まらなくなってしまいます。ゆるんだ骨盤底筋を鍛えて、尿失禁を改善しましょう。



ストレッチ

上体と股関節のまわりをストレッチします。
息を吐きながら、痛みのない範囲で、ゆっくりと7秒程度、筋肉を伸ばします。



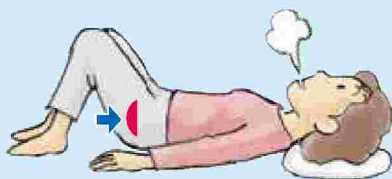
腹式呼吸

骨盤底筋体操の基本となる腹式呼吸をします。

リラックスした状態で、鼻から息を吸い、お腹に空気を入れます。次に、口からゆっくり息を吐きます。



骨盤底筋体操



①寝ころんで…



②座って…

1. 寝た姿勢、または座った姿勢でリラックスします。
2. 腹式呼吸で、鼻から息を吸います。
3. おしっこを止めるように、骨盤底筋を軽く締めます。締めたままで、口からゆっくり息を吐きます。

※おしっこを途中で止めるときと同じところに力が入ります。トイレの時に確認してみましょう！

骨盤底筋を締める時間は少しずつ延ばして、7秒くらいできるように。

●例えばこんな時に…

立って…

① ② が十分にできるようになったら、日常生活に取り入れ、10回を2～3セットくらい行いましょう。

お鍋をかき混ぜながらやってみようかしら！



歩きながら…

あそこのスーパーまで頑張ってみようかしら！



今の自分の 状態を知り ましょう！

今のあなたの排尿は
どういう状態ですか？
正常な排尿と
比べてみましょう。

排尿回数

日中 8 回以上・夜間 1 回以上だと頻尿とされます。ただし、排尿の回数は、気温や発汗、摂取水分量、緊張などの精神状態によって変わります。

1 回の排尿量

膀胱に約 150 ～ 250mℓ の尿がたまると「トイレに行きたい」と感じ(これを「初発尿意」といいます)、成人では約 300 ～ 400mℓ たまるまではトイレをがまんすることができます。

※糖尿病や認知症の方など、個人差があります。

1 日の総排尿量

1000 ～ 2000mℓ 程度です。ただし、正常な場合でも、気温や水分摂取の状態、体調などで尿の量は変化します。

1 回の排尿時間

10 ～ 30 秒程度です。ただし、たまった尿の量にもよります。

排尿の量や回数、時間などは、個人差があるのはもちろん、気温・気候などの環境や生活態度などの影響を受けやすいため、必ずしもこれらの数字が絶対ではありません。排尿トラブルを考える上での目安として参考にしてください。

チェック
して
みましょう

気になったら早めにご相談を

尿もれ、頻尿、尿失禁など、排尿の問題には様々な状態がありますが、早期の対処により解決も望めます。

下のチェックリストにあてはまる場合や、気になることがある場合は、裏面の相談窓口やかかりつけの医師に相談するなどし、1 日も早く快適な生活を取り戻しましょう。

- ☐ せき・くしゃみ・笑うなどお腹に力が入った時だけ尿がもれる。
- ☐ 尿が出にくいのにトイレも近く、尿がもれることがある。
- ☐ 尿意が起きると、トイレまで我慢ができないことがある。
- ☐ 排尿時、尿の勢いが弱かったり、尿が途切れ、力まないと出にくいことがある。
- ☐ 尿の切れが悪くパンツを濡らしたり、汚すことがある。
- ☐ 昼間は 8 回以上、夜は 2 回以上おしっこに行く。
- ☐ 尿意が鈍かったり、わからないことがある。
- ☐ 尿をした後に、まだ残っている感じがする、痛みがある等。

お気軽にご相談を！

北九州市では主に尿もれや頻尿、尿失禁などの排泄に関することでお悩みの高齢者やそのご家族、あるいはかかりつけ医やケアマネージャー、ヘルパーなどの高齢者を支援する方々が気兼ねなく相談できる排泄ケアの専門相談窓口を設置しています。

様々な相談にお答えできるよう排泄ケア専門の相談員が対応します。どんな小さな悩み・ご質問でもお気軽にご相談ください。

高齢者排泄ケア電話相談

オムツゼロ

さわやか相談ダイヤル0620

相談専用
フリーダイヤル

 0120-54-0620

受付時間：火～日曜日（月曜日・祝日・年末年始を除く）
午前9時00分～午後5時30分

医療機関への相談

症状が改善せず、お悩みの際は、
お近くのかかりつけ医や泌尿器科専門医へ相談しましょう。

①いつ頃から？ ②どんな時に？ ③どんな風に困っている？

まずは気軽に「相談」しましょう。

北九州市認知症支援・介護予防センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1

TEL **093-522-8765** FAX **093-522-8773**