

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

# すこやか大陸

焦らないで!  
尿もれを知って予防しよう!

2017年  
67号

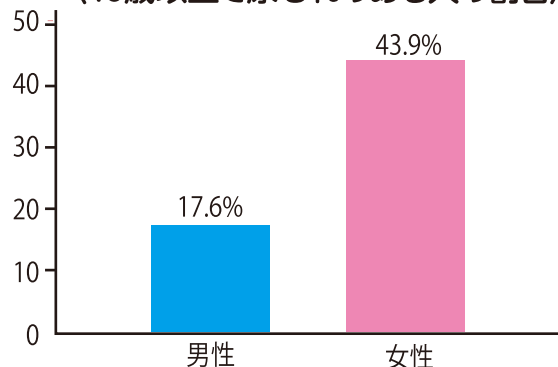


## 中高年に多い「尿もれ」

ふとした拍子に尿がちよっともれる!そんな経験をする人が40歳を超えると増えてきます。右の図は、40歳以上の人で尿もれのある人の割合になります。特に女性に多く見られ、高齢になるほど多くなっていきます。

でも、あきらめないで!これらの症状は、トレーニングなどを行うことで解消できることがあります。一人で悩まないで正しく理解して尿もれを解消しましょう!

＜40歳以上で尿もれのある人の割合＞



グレード1 (軽度) 以上の頻度で尿失禁のある人の割合 (参考文献1から)

# 尿もれの種類について知ろう

くしゃみをしたたり重いものを持った時にもれる、あるいは急にトイレに行きたくなくなって間に合わなかったり、知らないうちにもれていたたり、中高年になると、こんな尿もれでお困りの方が増えてきます。

尿もれの原因は様々ですが、加齢や出産等により骨盤の底にあり、内臓を支えている骨盤底筋が弱って起こることも多く見られます。

## タイプ① 腹圧性尿失禁

咳き込んだ時や、重いものを持ち上げた時など、腹圧がかかった時に尿がもれてしまうタイプです(図1)。軽度から中等度では、骨盤底筋トレーニングを行うことで改善が期待できます。また、内服治療を併用することもあります。日に何枚も尿とりパッドを使用し、ぐっしょりもれるような重症例では手術をすることもあります。(詳細は泌尿器科にてご相談ください)

## タイプ② 切迫性尿失禁

急に尿がしたくなり(尿意切迫感)、我慢できずにもれてしまうのがこのタイプです(図2)。治療は基本的にお薬による治療です。骨盤底筋トレーニングも3割程度の方に効果があると言われており、おすすめします。

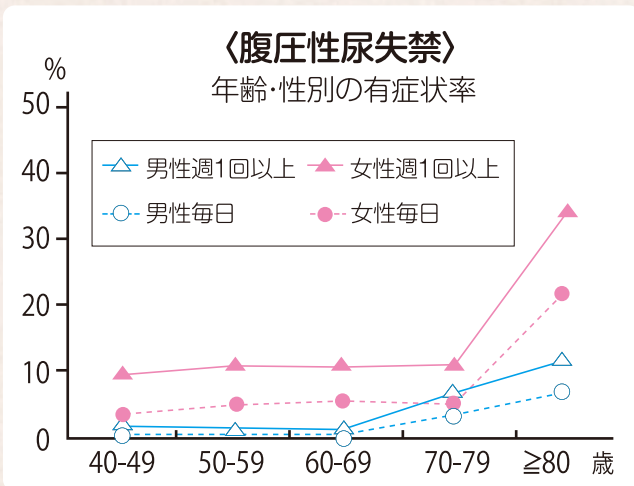


図1:腹圧性尿失禁/年齢・性別の有症状率(参考文献1から)

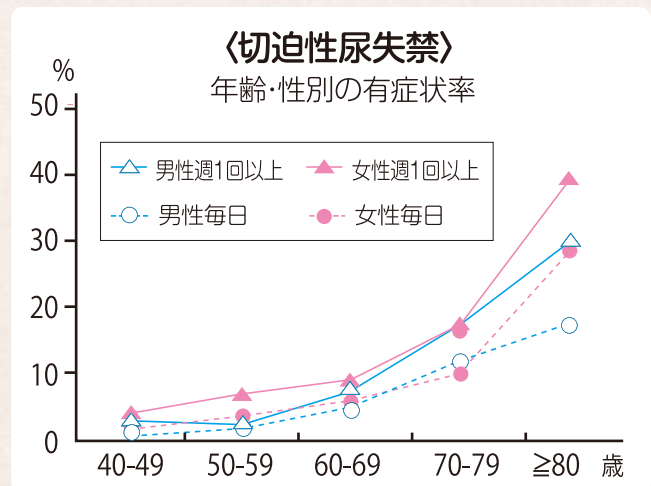


図2:切迫性尿失禁/年齢・性別の有症状率(参考文献1から)

## ご存知ですか?縁の下の力持ち「骨盤底筋」

骨盤底筋とは、骨盤の底にあって内臓すべてを支えている筋肉群です(図3)。

この筋肉が弱くなると尿もれなどの不具合が生じてしまいます。女性はもともと男性に比べて骨盤腔が広い上に(図4)、尿道口、膣口、肛門が近接しているため、骨盤底を支える力が弱くなりやすい構造になっています。骨盤底筋トレーニングを行い筋肉を鍛えることで、支える力を維持するようにしましょう。

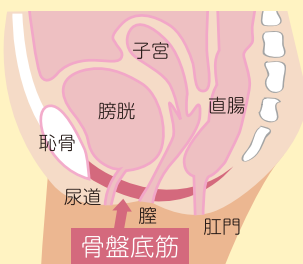
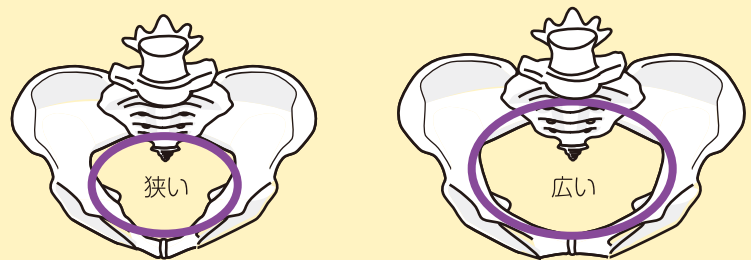


図3:骨盤底の図解



男性の骨盤(上面)

女性の骨盤(上面)

図4: こんなにも違う! 男性と女性の骨盤の違い

# 妊娠・出産も尿もれの原因に!

妊娠・出産は骨盤底筋に大きな負担をかけ、図5のように出産の様式が尿もれに大きく影響します。また、初産年齢が高いほど、出産人数が多いほど、尿もれの人の割合が多いと言われています。

そのような出産後の尿もれの悩みにも骨盤底筋トレーニングは効果的ですので、無理をせず、少しずつ始めましょう。

## 尿もれを起しやすいタイプは?

2012年に発表された、出産後20年経過した女性5,000人以上を対象としたスウェーデンでの研究から、帝王切開に比べ経膈分娩で出産した女性の方が、尿もれのある人の割合が高いことが分かりました。同じような報告がヨーロッパを中心に多数報告されています。そのため、最近では出産後の早い時期から、骨盤底筋トレーニングをすすめる医療機関が増えています。



尿失禁の割合	経膈分娩	帝王切開
	40.3%	28.8%

図5: 出産後20年における尿失禁の割合 (参考文献2から)

## 肥満を防ぐことも尿もれ防止に

体重が増えると重みで骨盤底筋に負担がかかり、支える力が弱くなってしまいます。体重を増やさないことは尿もれ防止にもなり、病気全般の予防にもいい影響を及ぼします。

脂肪は体内に蓄えられているエネルギーですが、過剰な脂肪は肥満につながります。余分についてしまった脂肪は、体を動かすか、食事制限を行って消費することで減らすことが出来ます。内臓脂肪を減らすには、バランスのとれた食生活と適度な運動を行うことがポイントになります。手軽に出来るお勧めの運動は早歩きです。少し息が弾む程度の早歩きが一日合計20分以上になるよう、毎日行うとよいでしょう。



## 骨盤底筋が弱くなることでこんなことも!

### 骨盤臓器脱について

女性では、高齢になると膈から臓器が出てきてしまう「骨盤臓器脱」で悩まれる方が多くいます。

骨盤底筋が弱くなることにより、骨盤底にある臓器を支えきれなくなるのです。図6は正常な状態と子宮脱の図です。その他にも膀胱瘤、直腸瘤などがあります。軽度であれば骨盤底筋トレーニングにより改善しますが、手術が必要なこともあります。「女性泌尿器科」という専門の医療機関、もしくは産婦人科での診療をお勧めします。

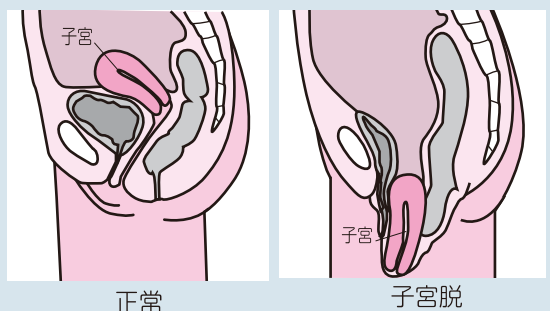


図6: 骨盤臓器脱の例

#### [参考文献]

- 1) 「排尿に関する疫学的研究」 本間ら 日本排尿機能学会誌 14(2): 266 -277, 2003
- 2) The prevalence of urinary incontinence 20 years after childbirth: a national cohort study in singleton primiparae after vaginal or caesarean delivery. Gyhagen et al. BJOG. 120(2):144-51, 2013
- 3) 「泌尿器科医からみた女性の骨盤底脆弱化に伴う疾患と治療のコツ」 巴らWhite 3巻2号: 93-98, 2015
- 4) 「骨盤底筋が衰えるとうなるの?」 五十嵐ら 泌尿器ケア20(11): 1174-1180, 2015.

# 尿もれ予防トレーニング

尿もれ予防には、骨盤底筋を鍛えたり、姿勢を良くしたりすることが重要です。できるトレーニングからやってみましょう。

※無理をせず、少しずつ始めることが大切です。

トレーニングの効果には個人差があります。トレーニングは継続が一番！3ヶ月は継続してみましょう！尿もれタイプによって効果は異なります。泌尿器科など専門外来を受診することもお勧めします。

## 骨盤底筋トレーニング

おしりの穴（肛門）と膣（膣口）を上を引っ張るように「しめる」、「ゆるめる」を繰り返すトレーニングです。深呼吸をして、全身をリラックスした状態で行いましょう。



### しめるときのポイント

「おしっこ」や「おなら」を我慢する感じ、便を肛門で切る感じ

- 姿勢** 下の4つの写真のいずれか、行いやすい姿勢で行いましょう！
- 種類** 体操① 5～8秒息を吐きながら「しめる」、10秒「ゆるめる」を10回繰り返します。  
体操② 2～3秒息を吐きながら「しめる」、2～3秒「ゆるめる」をリズムカルに5回繰り返します。これを5回行います。
- 頻度** 1日に体操①と②をそれぞれ行います。慣れてきたら1日に2～3回、毎日行うと効果的です。

### あおむけ



### 四つばい



### いす座位



### 立位



- 息を止めないようにしましょう。
- お腹やおしり、内ももなどに余分な力が入らないようにしましょう。

◎咳やくしゃみ、重い物を持ち上げる時には意識的に骨盤底筋をしめる習慣をつけると、尿もれが防げますよ！

## 姿勢を良くするトレーニング

姿勢が良くなると骨盤底筋を使いやすくなります！



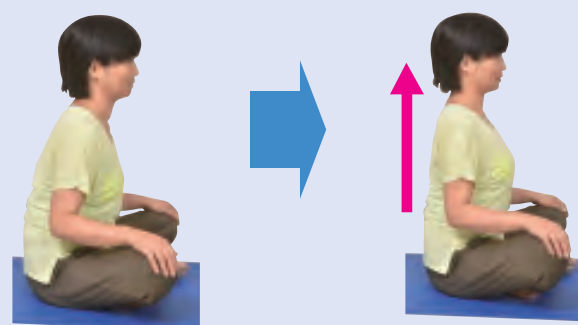
悪い姿勢



良い姿勢

## ポイント 心地良い程度で！ 呼吸に合わせて！

### 背のばし



あぐらで座り息を吐いて楽にする。

息を吸いながら、天井に向かって背筋を伸ばす。(10呼吸)

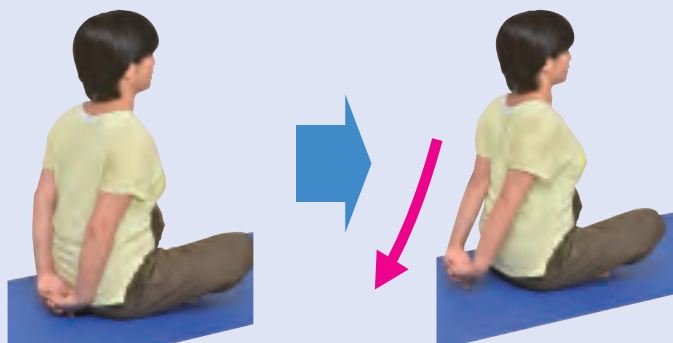
### 股関節ひらき



両足の裏を合わせる。

両ヒザを軽くテンポよく上下する。(数分)

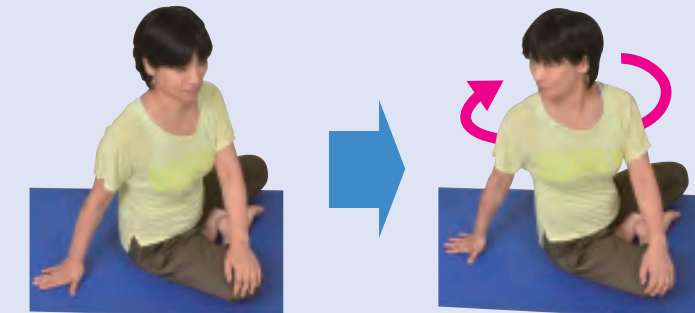
### 胸はり



あぐらで腕を後ろで組み、息を吸って楽にする。

息を吐きながら、胸を張って腕を斜め下に引く。(10呼吸)

### 体ひねり



※ひねる側の手は後ろ、反対側の手はヒザの上。  
①息を吸いながら背筋を伸ばす。  
②息を吐きながら、ゆっくり体をひねる。(左右5呼吸ずつ)



- あぐらが出来ない(難しい)場合は、イスに座って行いましょう。
- 痛みが出た場合は、すぐに中止しましょう。
- 無理をして行うことは、かえって姿勢を悪化させます。心地良い程度で行うことにより、姿勢が良くなっていきます。

【参考文献】  
5) 「骨盤底筋トレーニングの指導」平川、泌尿器ケア2014  
6) 「骨盤底筋体操を取り入れた女性の健康づくり教室の成果」真島ら、理学療法学2016

# あなたは大丈夫?尿もれをチェックしてみましょう!

下の質問の1~3の答えの点数の合計が多いほど重症となります。最高点は21点です。  
さあ、あなたは何点ですか?

## 1 どれくらいの頻度で尿がもれますか? (ひとつの□をチェック)

- なし 0
- おおよそ1週間に1回あるいはそれ以下 1
- 1週間に2~3回 2
- おおよそ1日1回 3
- 1日に数回 4
- 常に 5

## 2 あなたはどれくらいの量の尿もれがあると思いますか?

(あてものを使う使わないにかかわらず、通常はどれくらいの尿もれがありますか?)

- なし 0
- 少量 2
- 中等量 4
- 多量 6

## 3 全体として、あなたの毎日の生活は尿もれのためにどれくらいそなわれていますか?

まったくない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に

2001年 第2回国際尿失禁会議において作成・推奨された国際共通の尿失禁症状・QOL評価質問票 (ICIQ-SF) より抜粋

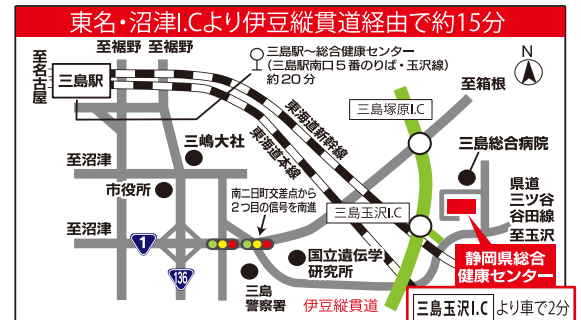


### 泌尿器科専門医からのアドバイス

加齢により骨盤底筋が弱ってしまうことは、すべての方に共通して言えます。骨盤底筋トレーニングや姿勢をよくするトレーニングは、尿もれ症状のあるなしや尿もれのタイプに関わらず、すべての方に取り入れてほしいトレーニングです。導入が早すぎるということはありませんので、無理をせず少しずつ始めましょう。

### ◆各施設の料金表

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
B (42人)	1,300円	1,800円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

## 静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!  
予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

**TEL.055(973)7000**

FAX.055-973-7010



「不妊相談」・「不育相談」  
専用ダイヤル

**TEL.055(991)2006**

毎週火・金曜日10時~15時