

診療所
待合室
女性と尿失禁

大山口診療所

久野 淑枝

近年、尿失禁の症状を持つ女性が増えていきます。尿失禁は主に男性よりも女性になりやすいものです。女性の尿道の長さの違いなど、原因は幾つかあります。尿失禁はどちらかといえば高齢の方に見られる症状でしたが、最近では若い女性にも見られ、20・40歳代の女性のうち約30%が経験すると言われています。特に40歳以上ではその割合が40〜50%に急増しています。「尿失禁は恥ずかしい」と医療機関を受診せずに一人で悩み、同症状のある40代女性の70%は、誰にも相談していないという報告があります。

成人の場合、尿失禁は突然始まる傾向があり、ほとんどは治療しなくても治まります。命にかかわる疾患ではないのですが、日常生活での不快感をもたらすものであり、QOL（生活の質）を損なうQOL疾患です。

女性の尿失禁については明らかかな基礎疾患がない場合、3タイプに分けられ、切迫性、腹圧性、そして両者の混合型尿失禁があります。切迫性尿失禁は、急に起こる我慢できないような強い尿意を感じ、ト

イレに間に合わず漏れてしまう場合です。膀胱の病気や尿を調節する神経の不具合などが原因です。

腹圧性尿失禁は、女性にもっとも多いタイプで、咳やくしゃみをした時、重い荷物を持ち上げた時、運動した時などに尿が漏れてしまう場合です。妊娠や出産後、更年期や加齢などによる身体の変化が原因で、膀胱や尿道を支えている筋肉（骨盤底筋群）がゆるみ、お腹に力が入った時に尿道を十分に締めることができなくなるために起こります。

これらのうち、腹圧性尿失禁は治る病気です。しかも軽症の場合は簡単な体操を繰り返すことで十分です。少し進行した症状でも最近では良く効く薬が開発されました。手術を必要とするような重症の人はほんの一握りです。

尿失禁を予防する骨盤底筋体操を紹介します。これは、ゆるくなった骨盤底筋（尿道周辺、肛門を取り巻く筋肉）を強くする運動で、簡単にいうとお腹の筋肉には力をいれずに肛門・尿道周辺をギュッと力を入れて引きしめてから、緩めるという動作を繰り返します。この体操は、簡単ですから椅子に座っていても、寝転んでいても、テレビを見ながらでも行えます。1日10分、毎日続けるのが効果的です。

年齢とともに身体は日々、劣化していきます。自分でできる骨盤底筋体操を続けることで尿失禁を予防しましょう。



こころの健康コーナー こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

ぐっすりとするための12か条

- 1) 睡眠時間はひとそれぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
- 2) 刺激物をさげ、眠る前には自分なりのリラックスマ法を
- 3) 床につくのは眠くなってから。就寝時刻にはこだわらない
- 4) 同じ時刻に毎日起床
- 5) 目覚めたら日光を入れ、夜の照明は控えめに
- 6) 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- 7) 昼寝をするなら、午後3時前の20〜30分
- 8) 眠りが浅いときは、睡眠時間を減らし、遅寝・早起きしてみる
- 9) 激しいびき、呼吸停止、足のびくつきやむずむず感などは要注意
- 10) 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門家に相談
- 11) 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- 12) 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

「睡眠薬の対症と投薬ガイドライン」内山真、睡眠薬の最新情報・投薬のガイドライン研究会編「睡眠薬対症12の指針」

き
気持ちよく
朝のひざしで
目がさめる

(投稿くださった方)
木下喜美子さん



(イラスト)
長谷川由美さん

悩みを抱えたころは、パンクしそうにふくらんだ風船に似ています。考えれば考えるほど、風船はふくらむばかりで、空気の出口をゆるめようとしなくなってしまう。こんなとき、突破口を切り開く第一歩が、だれかに話してみることです。

問題はすぐには解決しないかもしれませんが、でも、話すというアクションには、風船の出口をゆるめて、空気をぬいてくれる効果があります。その結果、パンパンだったころが、ふっとラクになって視野が広がり、自分で問題を解決する力が戻ってきます。

誰かに話すと、1人では思いつかなかった、違ったものの見方や選択肢に気づくことができます。
厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」〜こころもメンテしよう
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

お
おしえてよ
あなたが悩む
そのわけを

(投稿くださった方)
秋栞勝利さん



(イラスト)
秋栞勝利さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大切にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

詳細は右記問い合わせ先までご連絡ください。

<問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206