

## 尿のトラブル

尿もれは誰にでも起こる症状で、加齢に伴い生じやすくなります。

重いものを持ったとき、笑ったとき、くしゃみをしたとき、トイレに行く途中で我慢しきれずに、つい尿がもれてしまうことはありませんか？

尿もれで心配なのは、それを気にして外出しなくなったり、夜眠れなくなったり、水分を控えたりすることです。家に閉じこもりがちになると、楽しみが減り、心身・生活の機能が衰え、将来の寝たきりなどにつながるおそれもあります。

### 尿もれのタイプ

尿もれのタイプには次の3つがあります。

- お腹に力が入るともれる（腹圧性尿失禁）⇒咳、くしゃみ、笑ったとき、重いものを持ったとき など
- 尿意を感じた途端にもれる（切迫性尿失禁）⇒寒さを感じたとき、冷たいものに触ったとき など
- 排尿の後に少量もれる（排尿後尿滴下）⇒男性特有の症状。排尿後、尿道に残った尿を出しきれずじわじわもれる など

### 尿もれ対策

- 尿もれ体操で骨盤底筋をきたえて予防しましょう。（無理をせず自分のペースで行いましょう）
  - ① あおむけになるか、イスに座って両足を開きます。
  - ② 背筋を伸ばし、全身の力を抜きます
  - ③ 肛門周囲をギュッと締めて5秒ほど数えてゆるめます。
  - ④ ①～③を数回繰り返します。
- 大人用紙おむつやパッドを試してみましょう。  
「おむつ」というと抵抗感を感じてしまう人もいるのではないかと思います。種類も多く用途に合わせて選ぶことができますので、上手に活用しましょう。

問 長寿政策課予防係 ☎ 63-9112

労働者数50人未満の小規模事業場の事業主の皆さんへ

## 忘れていませんか？健康診断後の事後措置

健康診断を受けた後、異常のあった労働者に対して、事業主は、就業の可否について医師等から意見を聴くことが義務付けられています（労働安全衛生法第66条の4）。詳しくはお問い合わせください。

問 独立行政法人労働者健康安全機構 中村地域産業保健センター ☎ 0880-34-4643

有料広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料電話相談をご利用ください

## B型肝炎訴訟（給付金請求）について 無料電話相談

対象者 昭和16年7月2日～  
昭和63年1月27日生まれ  
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円～  
3,600万円  
※病態に応じて給付等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料  
成功報酬制  
※訴訟実費別途

完全予約制 ☎

☎ 0120-013-621

〈ご予約受付時間〉平日 9:00～18:00

実績 相談件数3,800件以上 給付金受領済み800件以上

弁護士法人 弁護士 齋藤亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029  
プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00

☎ TEL 03-5363-6333  
☎ FAX 03-5363-6334

✉ E-mail: info@precious-law.jp  
http://precious-law.jp/