

# 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。

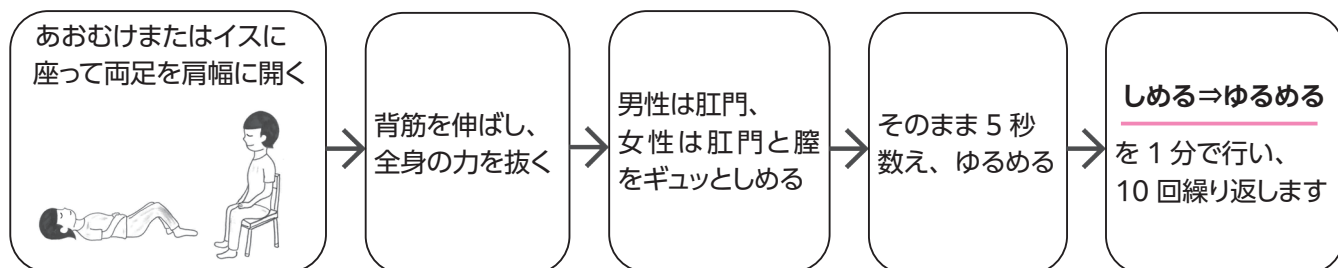


## 尿もれのタイプ

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| ①お腹に力が入るともれる<br>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                                     |
| ②尿意を感じた途端にもれる<br>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  |
| ③排尿の後に少量もれる<br>排尿後尿滴下   | ⇒ ●前立腺肥大、直腸癌、子宮癌の手術後などに起こりやすくなる<br>●多量の残尿により膀胱内圧が高まり、尿がじわじわもれる など |

これら3タイプの中で、腹圧性尿失禁は骨盤底筋（骨盤の底にある筋肉で、膀胱や子宮、直腸を支えています。）の衰えが関係しており、鍛えることが予防になると言われています。

## 骨盤底筋をきたえる体操



### 続けるポイント

- ①最初は「5秒しめて、55秒ゆるめる」を5回くらいから始めましょう。
- ②慣れてきたら、徐々に「しめる時間・回数を増やしていきましょう。  
10秒しめる⇒50秒ゆるめる、15秒しめる⇒45秒ゆるめる
- ③10回を1セットと数え、1日3～5セットを目安に体操してみましょう。



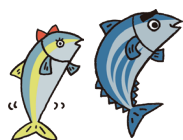
筋肉は急に鍛えられません。効果は6～8週くらいで現れるといわれています。焦らず自分のペースで行いましょう。

## 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 ☎ 63-9112

## 宿毛市の情報発信中！



フォロー・友だち登録・チャンネル登録してね！



フェイスブック



ライン



インスタグラム



ユーチューブ