

頻尿

尿

のお悩み、ありませんか？

尿漏れ

尿漏れや頻尿といった尿のトラブルは中高年に珍しいことではないものの、恥ずかしさから相談できなったり、受診をためらう人が少なくありません。常にトイレの心配をしながら過ごす、尿漏れが気になって外出をためらうなど、QOL（生活の質）が大きく低下することにも繋がります。尿に関するお悩みを解消して快適な生活を目指してみませんか？

まずはチェック！

## 正常な尿ってどんな尿？

- 平均的な排尿回数：日中5～7回、夜間0～1回
- 1回の排尿量：200～400ml
- 尿の色：澄んだ淡い黄色～淡い黄褐色
- 排尿時間：30秒以内で力まず出しきれ
- 尿に十分な勢いがあり途中で切れない
- 排尿後すぐにトイレに行きたくならない
- 多少の尿意は自分でコントロールできる

## 頻尿・尿漏れ あなたはどのタイプ？

尿の悩みで最も多いのが頻尿・尿漏れ。いくつかの種類があり、種類によって適切な対処方法が異なります。自分がどのタイプなのか把握することが対策の第一歩です。



女性に多い尿漏れ	腹圧性尿失禁	くしゃみや重いものを持つといった、お腹に力を入れたときに尿漏れが起こる症状。40代以降で、経産分娩経験者、肥満、閉経後などの女性が多いリスク。
	切迫性尿失禁	突然激しい尿意が起こり尿漏れする症状。過活動膀胱が関係していることが多い。腹圧性尿失禁を併発する「混合性尿失禁」が起こることもある。
両方に多い尿重れ	過活動膀胱	膀胱に溜まっている尿の量が少ないにも関わらず、急に尿意が強くなり時に漏れてしまう状態。男女ともにかかるが比較的男性が多い。
男性に多い尿漏れ	前立腺肥大症	前立腺という臓器が加齢とともに大きくなり、尿道を圧迫して尿が出にくくなる病気。これが過活動膀胱を引き起こすことが多い。

**ご注意**すでに頻尿・尿漏れで生活に支障が出ている場合は、まず泌尿器科を受診し、適切な治療を受けるようにしてください

## 頻尿・尿漏れ対策①

### 生活習慣を改善しよう

どのタイプでもまずは生活習慣を見直すことが大切です

#### 摂取する水分をチェック

1日の水分摂取量 = 体重(Kg)×20～25mL(体重60Kgの場合約1500mL)を目安にこまめに補給し、汗をたくさんかくときは多めに飲みましょう。排尿時には色を確認し、適正量かどうかをチェック。

減塩に取り組んだり、アルコールやカフェインを控えたりすることも有効な対策になります。

#### 脱！座りっぱなしの生活

デスクワークや運転などで長時間座り続けると、膀胱や直腸などを支えている骨盤底筋群の衰えにつながり、それが尿漏れを招くことに。

1時間に1回は立ち上がり、足踏み・屈伸など下半身を動かすことを意識しましょう。腰をのばすストレッチもおすすめ。

## 頻尿・尿漏れ対策②

### 骨盤底筋群を鍛えよう

頻尿・尿漏れ対策に重要なのが、膀胱や直腸を支えている「骨盤底筋群」。加齢などによって衰えた骨盤底筋群を鍛えて機能を維持することで、尿トラブルの改善につながります

#### 基本のトレーニング

背筋を伸ばして、お尻や肩に力が入らないようにリラックス。息を吐きながら3秒「締める」、息を吸いながら3秒「ゆるめる」を10回繰り返す。これを1セットとして、1日に5～10セットを目標に毎日行います。

毎日行くと、2～3か月で効果が出始めるでしょう。



#### ながらトレーニング

骨盤底筋トレーニングは毎日継続してこそ、効果が期待できます。立つ、座る、横になる...どの姿勢でもできるので、基本のトレーニング方法を通勤途中や入浴時、家事の合間など、タイミングを見つけて実践しましょう。まだ尿もれ症状がない人も4代になったら毎日の習慣にするのがおすすめです。

