頻尿（ひんにょう）・尿漏（にょうも）れ対策

厚生連ニュース 11月号

年齢を重ねるにつれ、男性も女性も気になる排尿のトラブル。特に多い、**頻尿**と**尿漏れ(尿失禁)**について、安心して過ごすために、どうすればよいでしょうか？

１．主な原因

・加齢による筋力低下
・膀胱の過敏化（過活動膀胱）
・冷え・ストレス
・前立腺による尿道圧迫【男性】
・尿路の感染や炎症、腫瘍
・糖尿病や高血圧などの薬剤の影響
・腎機能低下（尿の濃縮力低下によって尿量が増加する）
・便秘

２．生活の工夫

・カフェインやアルコールを控える
・体を冷やさない（特に下腹部）
・水分は適量を、こまめに摂る
・ただし、夜間の水分は控えめに
・便秘を防ぐ（長期間続くことで、膀胱や尿道を圧迫し、尿漏れしやすくなる為）

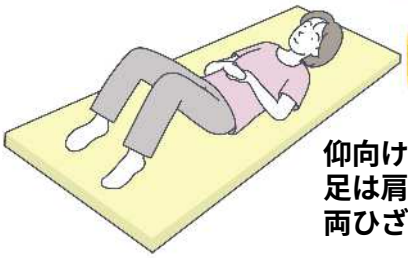
３．骨盤底筋トレーニング

骨盤の底にある筋肉である「**骨盤底筋**」を鍛えると、女性の尿漏れの中で最も多い、咳やくしゃみなど腹圧がかかることで尿が漏れる「**腹圧性尿失禁**」の予防や、軽い尿漏れの改善に期待できます。**男性**にも有効です。

1 10秒間、おならを我慢するような感覚で、お尻の穴(肛門)を「きゅっ」と締めます。

2 30秒間、力を抜いて休みます。

3 1 と 2 を繰り返します。
※目安は10セット



慣れるまでは、仰向けで

仰向けに寝て、
足は肩幅に開き、
両ひざを軽く曲げる。

ポイント
●動作はゆっくり
●お腹には力を入れない
（お腹に手を当てて、腹筋を使っていないか確認を）
●毎日つづける
●効果が出るまでの目安は2～3週間

お腹に力が入りやすいので注意！



イスの背もたれに腰と背中をあずけ、深く腰掛ける。
足は肩幅に開き、肩の力を抜く。

頻尿・尿漏れは、生活の質を低下させてしまいます。原因によっては、悪性の病気が隠れていることもありますので、困ったなと思ったら泌尿器科専門医にご相談下さい。

JA熊本厚生連健康管理センター　施設所長 粟津 雄一郎
TEL096（328）1256　FAX096（328）1229