



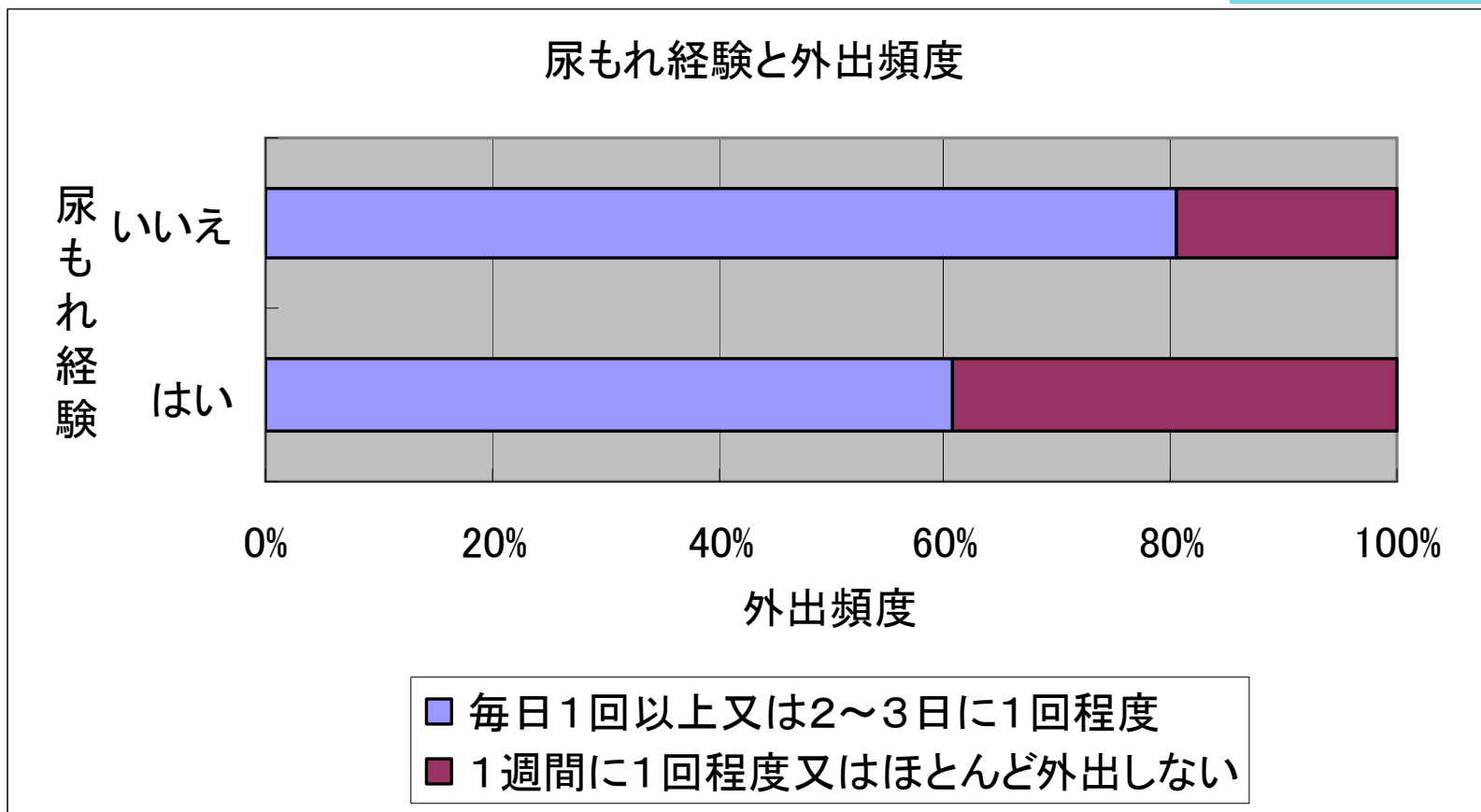
**尿もれ予防は閉じこもい予防！**

# 尿もれって？！

- ◆ **尿もれ(尿失禁)とは**、自分の意志とは無関係に尿が漏れ出てしまうことです。 **女性に多く**見られ、40代以上になると軽いものを含めて**2人に1人が経験**しています。 そのうち治療を受けたことがある人はごく一部といわれ、大部分が仕方がないとあきらめてしまっているようです。

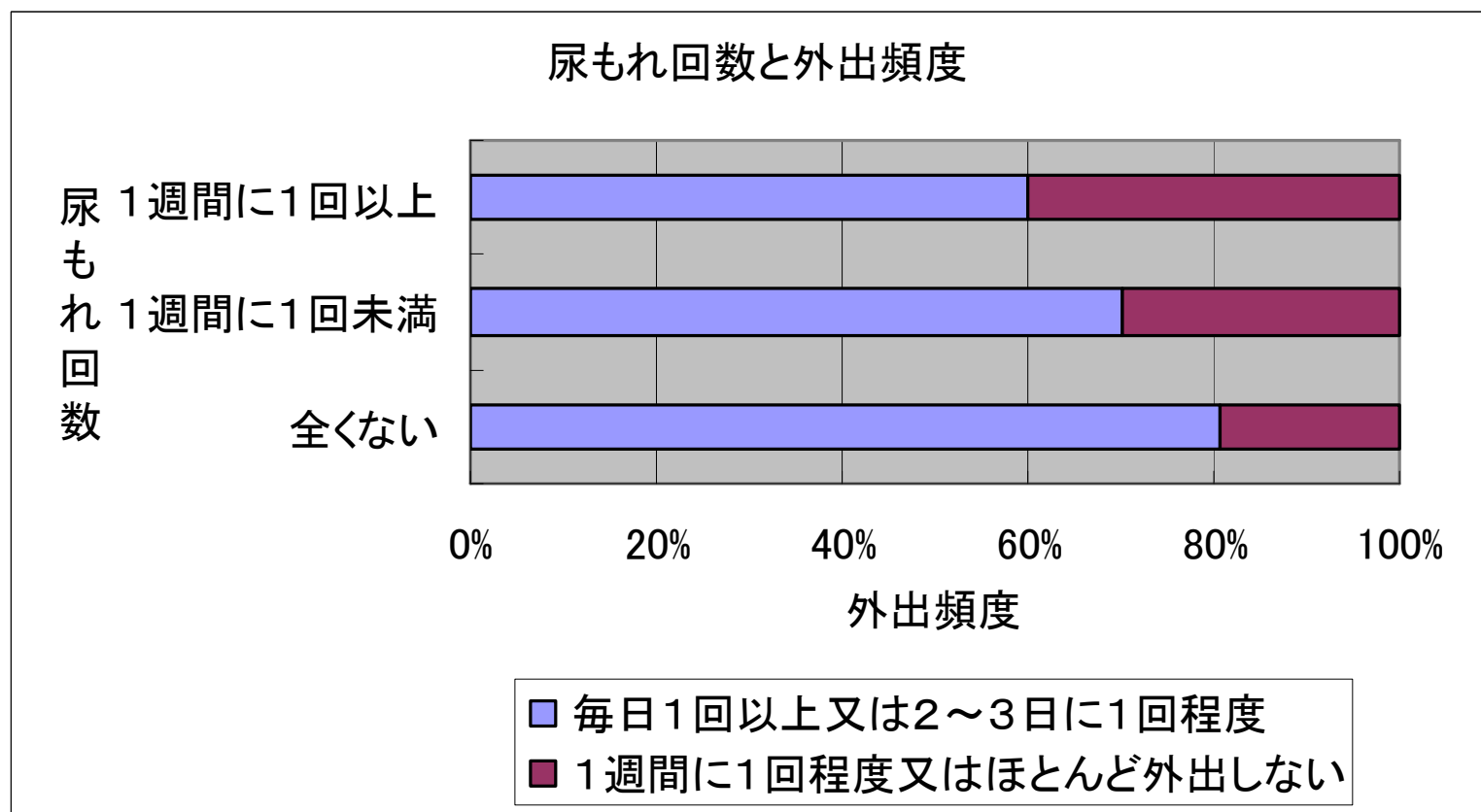
⇒**しかし！尿もれの大半は、しっかりと治療・予防すればよくなるものです！！**

# 尿もれ経験と 外出の関係は・・・



ささやまいきいきお達者プランアンケートより

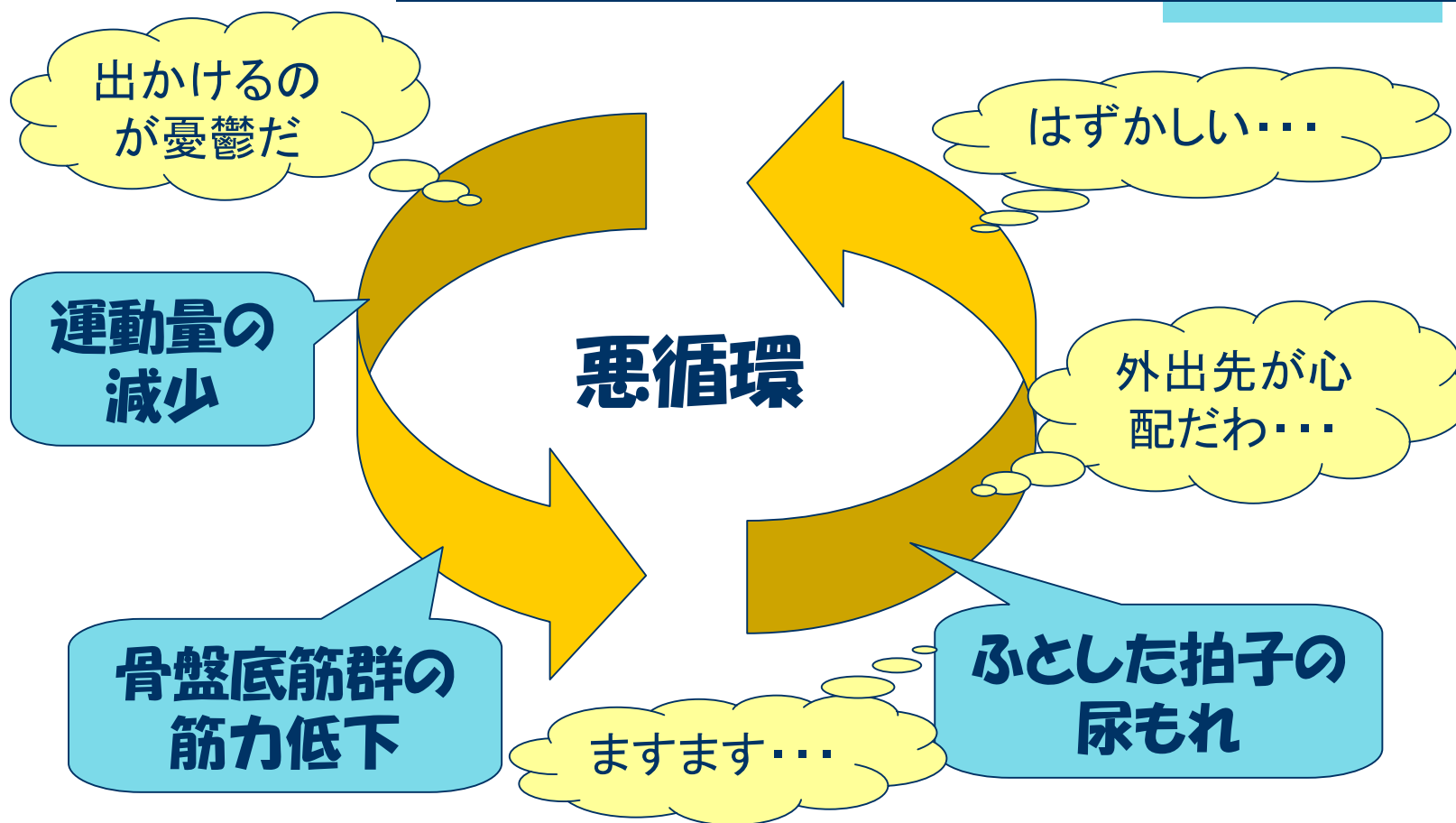
# 尿もれ回数と外出の関係は・・・



ささやまいきいきお達者プランアンケートより

尿もれによる

# 生活不活発化の悪循環



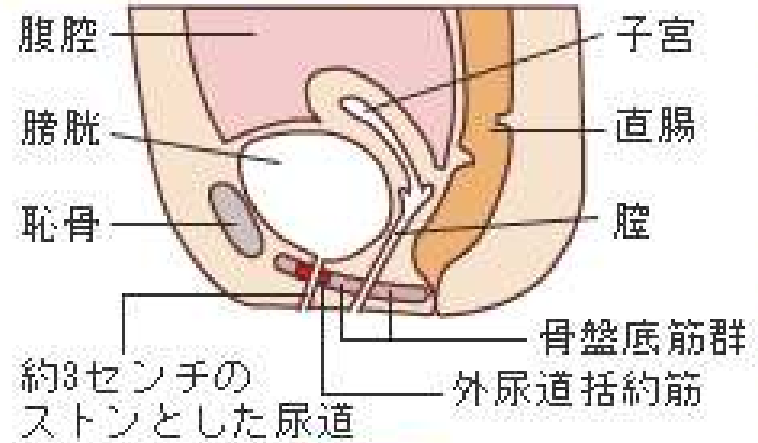
# 排尿のしくみ

## 男女別 膀胱と尿道のしくみ



男性

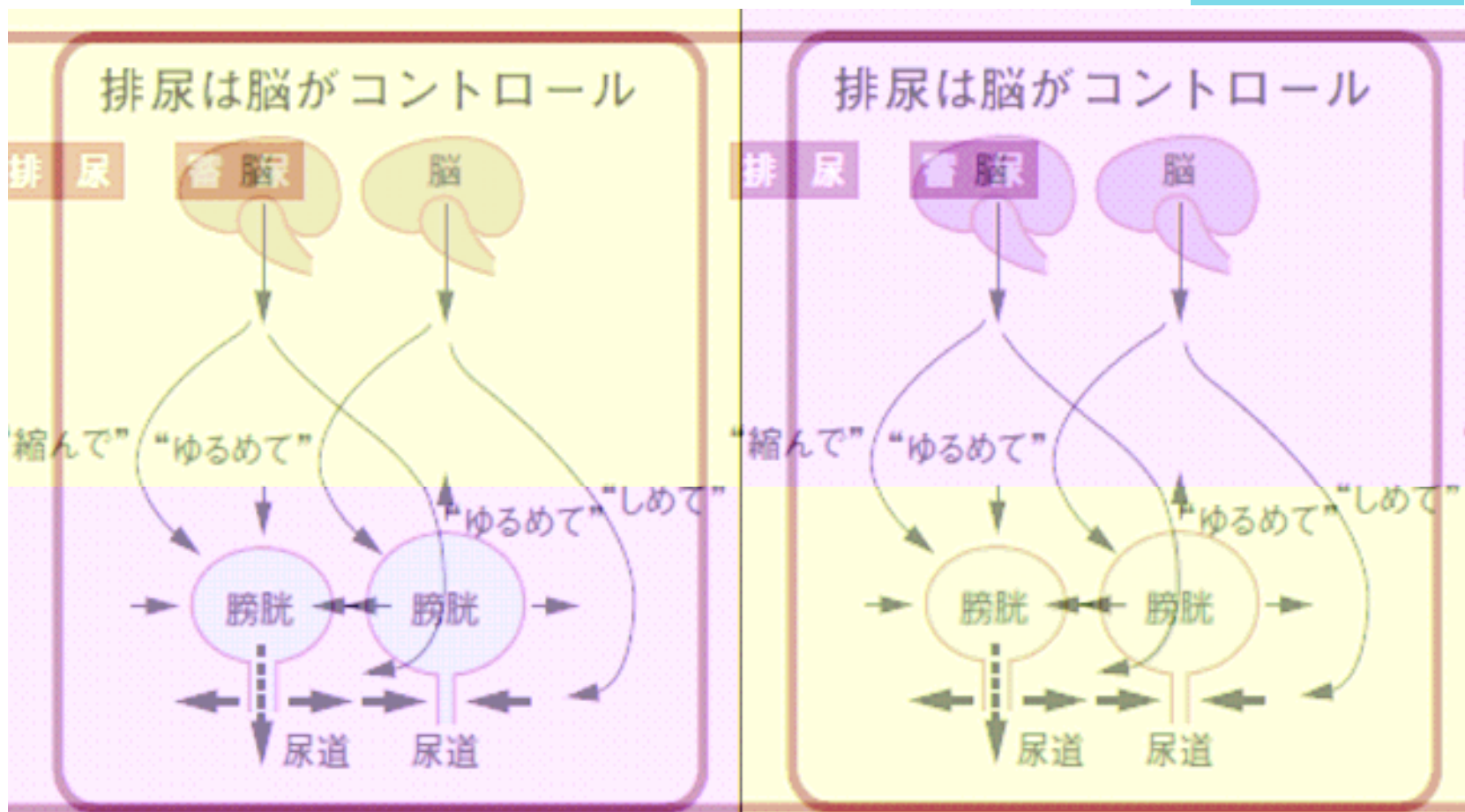
男性は  
出にくくなりやすい



女性

女性は  
もれやすい

# 排尿のコントロールは？



# 尿もれのタイプは？

あなたの尿失禁のタイプは？

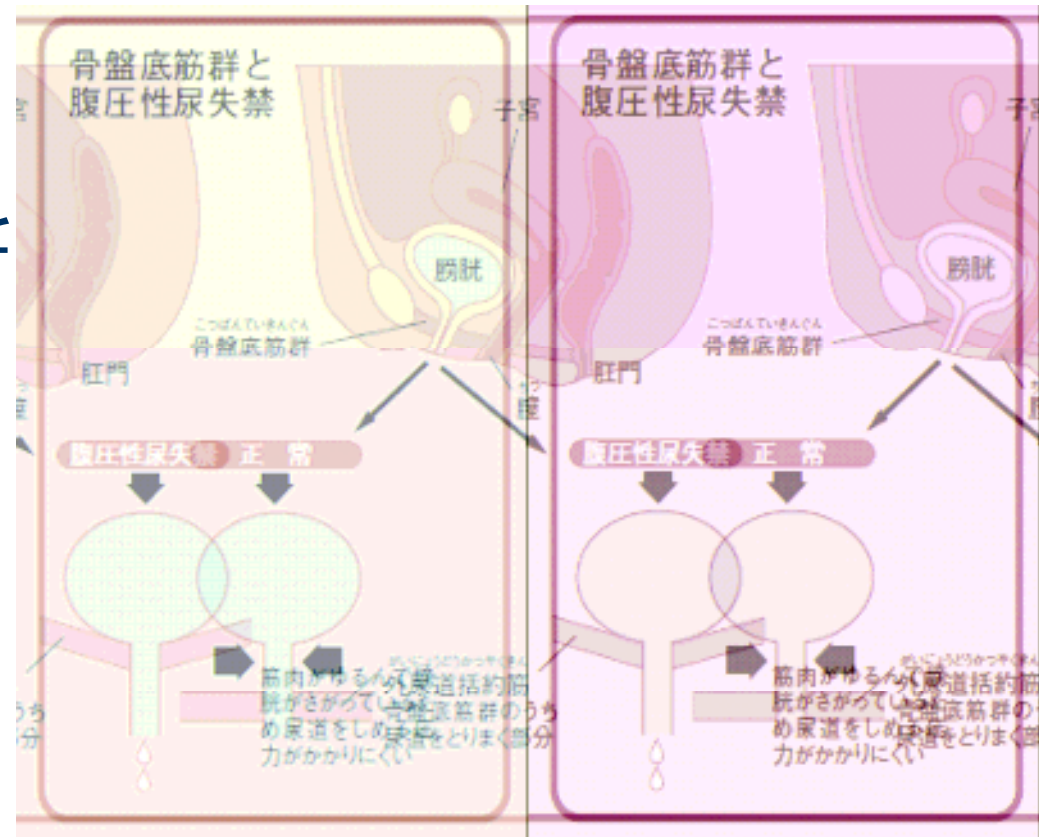
くしゃみ、咳、笑ったときなど、お腹に力が入るともれる	トイレに間に合わず下着を濡らしてしまうことがある	尿失禁のタイプ
はい	いいえ	腹圧性尿失禁
はい	はい	混合性尿失禁
いいえ	はい	切迫性尿失禁

タイプが違えば、症状も治療法も異なります。あなたの尿失禁はどのタイプか、「はい」「いいえ」の矢印をたどってみてください。

# 腹圧性尿失禁タイプ

くしゃみや咳、走ったとき、縄跳びをしたとき、重いものを持ち上げたときなどの動作によって、**腹圧がかかったときに、不随意に尿がもれるタイプ。**

**妊娠・出産・加齢・肥満・便秘等によって骨盤底筋群が弱るために起こる。**



# 切迫性尿失禁タイプ。

**トイレに行きたいと思ったとたんに尿漏れを起こすタイプ。**

**強い尿意**とともに、**多量の尿**がもれる事が多いため、高齢者のQOLを著しく阻害するといわれている。

膀胱炎や膀胱結石などにより、膀胱が過敏な状態にあったり、脳卒中等で脳からの指令がうまく働かなかったり、**過活動膀胱**の状態等によって起こる。

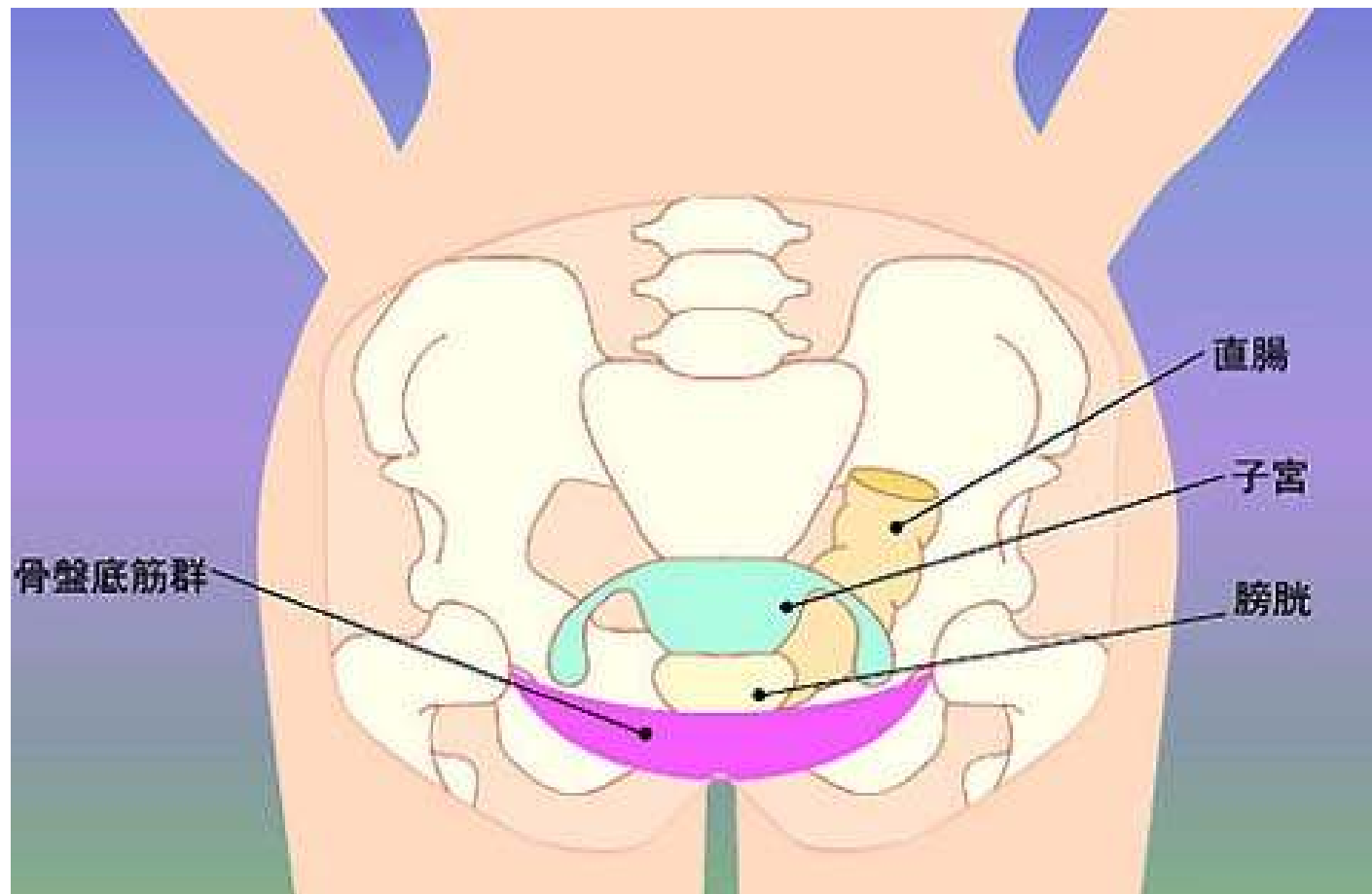


# 尿もれ予防・改善は 骨盤底筋群トレーニングで！

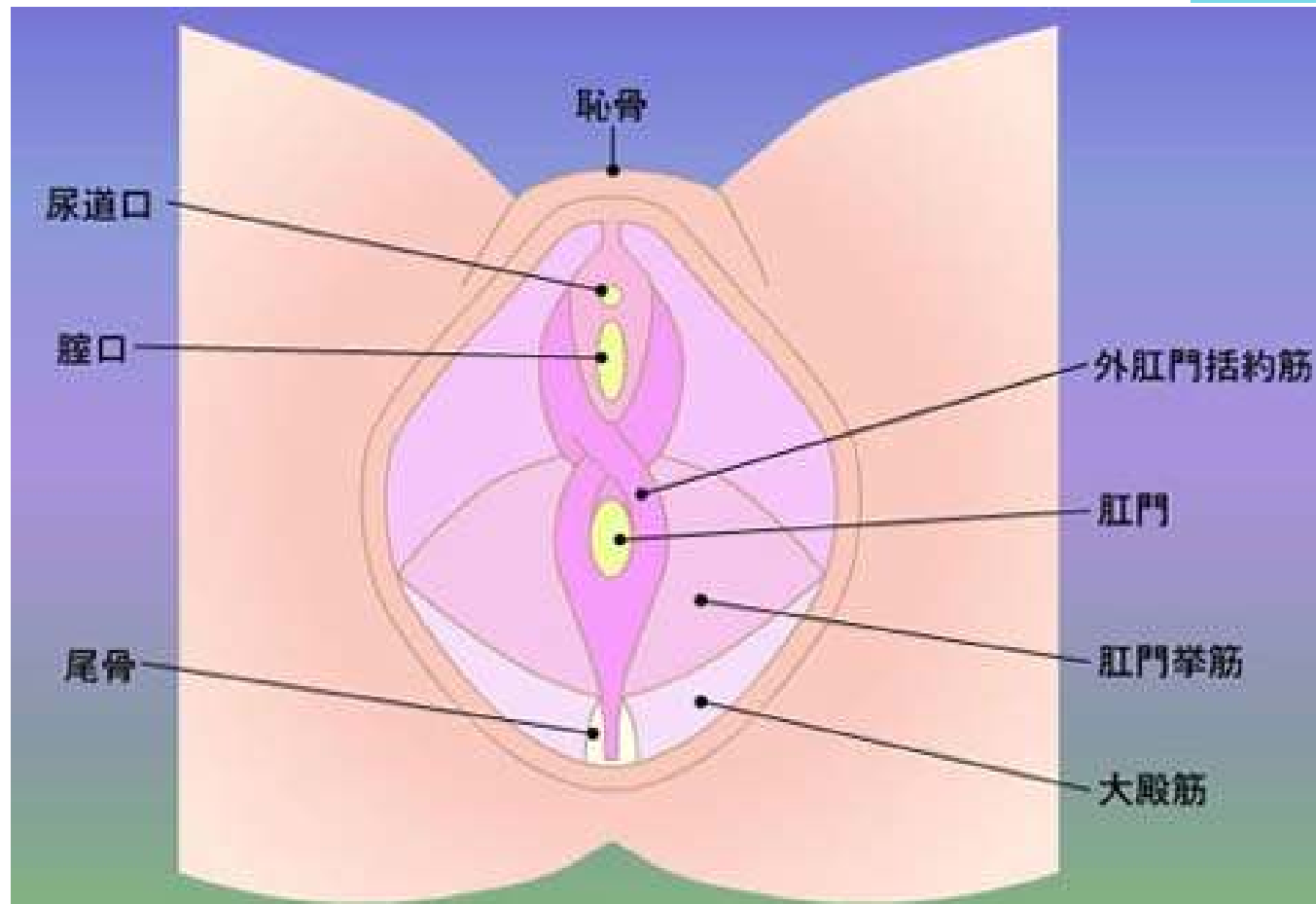
## 骨盤底筋体操のポイント

- ▶ 正しい筋肉を使っていることを意識しましょう。
- ▶ 規則正しく毎日続けましょう。
- ▶ 腹圧がかかるときに早めに締めるようにしましょう。
- ▶ 良くなったと感じても、気長に続けましょう。

# 骨盤底筋群の位置



# 下から見た骨盤底筋群



# まず覚えましょう！ 体操のやり方

骨盤底筋体操は、どの姿勢で行うときも、以下の①・②の順に続けて行います。

- ◆ **短く『ぎゅっ』としめる**

膣や尿道を2～3秒しめる⇒ゆるめるの動作を繰り返す

- ② **長く『ぎゅ〜っ』としめる**

肛門・尿道を6～8秒しめた後、10秒かけてゆっくりゆるめる動作を繰り返す。



# ながら体操で続けよう！

## 椅子にすわって テレビをみながら

手があいていればお腹にあてて、お腹に力が入っていないことを確かめましょう。



## 料理をしながら、 1・2・3・4

立っているときにはしめる動きに合わせてつま先立ちすると、しめやすくなります。



# ながら体操で続けよう！

お風呂の中で

寝る前に手をあてて、肛門がキュッ

としまっているか確かめられます。  
ひざを立てたり伸ばしたりしてやってみ  
ましょう。



お風呂の中で

寝る前に手をあてて、肛門がキュッ

としまっているか確かめられます。  
ひざを立てたり伸ばしたりしてやってみ  
ましょう。



# 生活習慣の改善ポイント

- ◆ 排尿は3～4時間がまん！
- ◆ 水分は十分に！
- ◆ お通じのよいからだに！
- ◆ からだをあたため清潔に！
- ◆ 適正体重を保つ！



# 家族や友人にできること・・・

『トイレが近い人ね』その心ない一言から  
外出が出来なくなかった・・・

あんなに社交的で外出が苦にならなかった人が最近ではふさぎ込んで家にこもり、人が変わってしまったようです。それも**友達に「トイレが近い人ね」と言われたことがきっかけ**でした。オシッコが我慢できないことが、長い旅行はもとより、日頃の人づきあいですら避けるようになってしまうのです。

もし、あなたの周りで、悩んでいる人がいたら、病院や医院への受診をお勧めください。まず**周囲の人ができること**。その対策の第一歩です。



## ●支援のポイント●

- ・過活動膀胱についての理解を深める。
- ・本人の精神的な負担を軽減する。
- ・専門医の診察を受けることを勧める。

# どう接すればいい？

- ◆ **まずは、病気への理解をもつことです。**

## ～思いやりが不安を解消します～

頻尿や尿もれは、デリケートな問題だけに症状のある方は一人で悩みがちです。なかには周囲の無理解により、つらい日々を送っている人もいます。この問題の一部を解決できるのが家族や友人です。

例えば、食事の前と後にトイレを気にして先に促すこともひとつ。また、さり気なく一緒にトイレに行くことも気分を和らげることになるものです。皆さんが過活動膀胱を正しく理解することが、不安を解消します。そして、さらに健康を取り戻す気持ちを高めることにもつながるのです。

# 何ができる？

- ◆ 泌尿器科への受診を促してください。

過活動膀胱による頻尿や尿もれは、患者さんの日常生活や仕事の中で大きな苦痛や支障をきたしています。しかし、過活動膀胱という病気を知っている人はまだまだ少数です。治療を受ければ症状が軽くなる可能性が高いのです。最近では効き目の高いくすりが処方されるようになりました。もし、病院に行くのをためらっている人がいたら、ぜひ、専門医のいる泌尿器科などでの治療を受けることを勧めてください。

# 尿もれパッドで おでかけを快適に！！

尿もれパッドの種類（数字は尿の吸収量）



# 最後に・・・

尿もれは誰にでも起こるものです。  
気軽に相談しあいながら、  
正しい知識で、しっかり予防や治療を行い、  
快適グッズを上手に活用しながら、  
いくつになってもいきいきと  
生活を楽しんでいただきたいと思います。

