



女性みなさんへ

～尿トラブルで困っていませんか～

目次

尿もれ、って？ 2

尿もれのタイプ 3

うっかり膀胱 3

せっかち膀胱 4

うっかり＆せっかち膀胱 5

あふれる膀胱 6

どうして尿もれになるの？ 7

なぜ「女のハンモック」がゆるむの？ 8

こんなことに気をつけましょう 11

「女のハンモック」をきたえて、快適な毎日を！... 17

ハンモック・キタエル運動 19

キンニク・ツクツク運動 21

座ったままできる運動 21

立ったままできる運動 22

椅子に座ってできる運動 23

寝たままできる運動 24

病院に行く？ 行かない？

～産婦人科医からのおはなし～ 25



女性 みなさんへ



「尿がもれてしまう…」なんて、

気になりつつもはずかしくて、

人に話せないことはありませんか？

気になる症状がある方は、

ぜひこのパンフレットを読んでみて下さい！

このパンフレットを読むと…

1. **尿もれ**について、**知る**ことができる。
2. **尿もれ**を改善する**運動を知る**ことができる。
3. **症状がよくなる**ことに役立つ。
4. **安心して自信**をもった**毎日が過ごせる**ようになる。

ということが、期待できます！

さあ、ページを開いて下さい！

尿もれに関わる体のしくみ

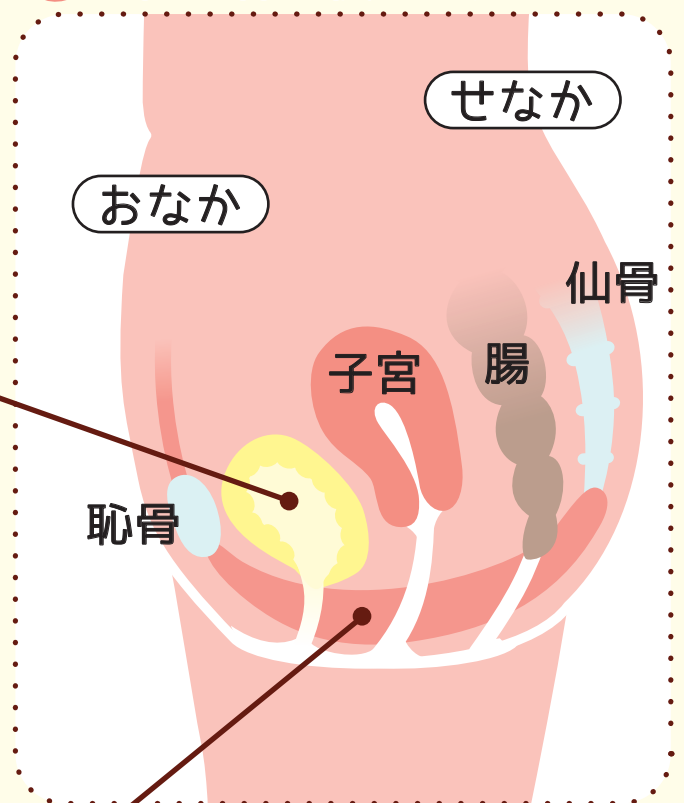
～尿もれについて一緒に知りましょう!～



膀胱

尿をためる役割をしています。
あまり目立ちませんが、
大事な臓器です。

女性の体を横から見ると...



ハンモックみたいなので
ここでは「女のハンモック」と
呼ばれています



骨盤底

膀胱・子宮・腸を支えています。
尿もれと大きな関わりがあります。



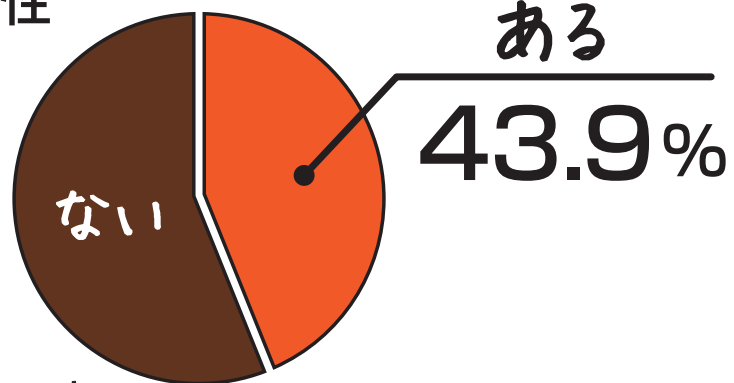
尿もれ、って？



「尿もれ」とは、尿をしたいわけではないのに、トイレ以外の場所で尿が出てしまうことをいいます。女性に多い尿のトラブルで、日本では **40 歳以上**の女性の **40% 以上**が「**尿もれの経験がある**」と報告されています。

尿もれ経験がある人

40歳以上の女性



悩んでる人、
けっこう多いみたい

では、尿もれにはどんなタイプがあるでしょう？

うっかり膀胱 (ぼうこう)

腹圧性尿失禁 (ふくあつせい・にょうしっきん)

せき、くしゃみ、走るなど、おなかに力が入ると尿がもれるタイプ。40歳以上の経膣分娩 (下からの出産) をした方に多くみられます。

骨盤 (こつばん) の中の、内臓を支えている筋肉のゆるみや、膀胱や尿道が下がるために、うっかり尿が出てしまいます。



せっかち膀胱(ぼうこう)

切迫性尿失禁(せっぱくせい・にようしっきん)

尿意(尿をしたい感覚)を感じてから、トイレに行くまで間に合わず、もれてしまうタイプ。60歳以上に多いのが特徴です。尿の回数が多く、特に夜、何度もトイレに起きる方はこのタイプです。

尿意や刺激(寒さ・冷え・水の流れる音など)に反応して、膀胱が勝手に収縮してしまうことによって起こります。

最近は、「せっかち膀胱」や、トイレに行ったばかりなのにすぐにまた行きたくなる「過活動膀胱(かかつどうぼうこう)」の方に対して有効なお薬が開発されています。



うっかり&せっかち膀胱 (ぼうこう)

混合型尿失禁 (こんごうがた・にょうしっきん)

うっかりとせっかちが一緒になったタイプ。

骨盤内の内臓を支えている筋肉がゆるんでいる方に、「せっかち膀胱」の症状がおこってくるものです。このタイプの方が多く見受けられます。



あふれる膀胱 (ぼうこう)

溢流性尿失禁 (いつりゅうせい・にょうしっきん)

女性には少ないです

尿をうまく出すことができないために、

膀胱にたまった尿があふれて、もれてしまいます。

子宮がん・直腸がんなどの手術後や、糖尿病による神経の障害でおこることがあります。



どうして 尿もれになるの？



それは、「骨盤底(こつぱんてい)」がゆるむから

骨盤の中にある膀胱・子宮・腸などは、骨盤底(こつぱんてい)に支えられています。骨盤底は、いくつかの筋肉やじん帯などが集まって、ハンモック状になっているので、ここでは骨盤底を「女のハンモック」と呼びます。



ハンモックみたいでしょ？



「女のハンモック」がゆるむと、膀胱・子宮・腸なども一緒に下がります。そのため、膀胱が正常にふくらむことができません。さらに、尿道も



下がり、「しまり」も悪くなるため、尿もれがおこります。

なぜ「女のハンモック」がゆるむの？



1. お産をしたから

妊娠・出産によって「**女のハンモック**」に負担がかかり、筋力が弱まってしまいます。特に、以下のような方は注意が必要です。

■ 出産の回数が多い

■ 難産だった

- ・ 大きな赤ちゃんを出産した
- ・ お産に時間がかかった…など



2. 年齢を重ねているから

年齢を重ねるとともに、誰でも筋力などがだんだんと弱まっていきます。また、更年期をむかえ、女性ホルモンがへることで「**女のハンモック**」の「**ハリ**」がなくなり、尿道の「**しまり**」も悪くなるために、尿もれがおこりやすくなります。



3. 体重が増えたから

肥満の方は、「**女のハンモック**」への負担が大きくなります。骨盤内の内臓だけでなく、おなかについた脂肪まで一緒に「**女のハンモック**」が支えなければならなくなるからです。



4. 重い荷物を持つことが多いから

重い荷物を持つと、おなかに力が入り、おなかの中の圧力が高まって「**女のハンモック**」に負担がかかります。



5. 便秘だから

膀胱は子宮と腸とならんでいるため、腸にたまった便により膀胱がおされ、尿意をガマンしにくくなったり、「女のハンモック」が押されて尿もれをおこしやすくなったりします。また、便を出そうと「いきむ」ことによっても、「女のハンモック」に負担がかかります。



内臓がおしあいへしあいになり、膀胱や「女のハンモック」に負担が...

こんなことに 気をつけましょう



1. 水分をとりましょう

尿もれがあっても、水分は十分にとることが必要です。
食事以外に、1日1リットル程度の水分をとるように心がけましょう。

※尿もれが気になって水分をひかえると、脱水になったり、血液がドロドロになったりしてしまいます。

ただし、コーヒー・紅茶・濃い緑茶・お酒などは利尿作用があり、トイレが近くなりやすいので、とりすぎには注意を！

※夕方頃からたくさんの水分をとると、夜に何度もトイレに行かなくてはならなくなるので、気をつけましょう。



水分量1リットルの目安

湯呑 5杯分



2. 便秘に気をつけましょう

十分な水分、食物繊維(しょくもつせんい)を多くふくむ食事、運動などが大切です。

野菜だけでなく、穀物・まめ・海藻・くだものなどにも多く含まれています。たとえば、わかめ・昆布・ひじき・りんご・キノコ(干したのももよいです)・切干大根・高野豆腐・干し柿などです。

食物繊維を多く含む食品



ひじき煮

切干大根

高野豆腐

煮まめ

3. 体を温め、冷えを予防しましょう

おなかや足の冷えは、膀胱炎(ぼうこうえん)にもつながります。お風呂で**体を温めて**、**冷えの予防を**しましょう。



下着や靴下をかさねる
腹巻き、スカーフなどを身につける
部屋のカーテンを厚いものにする、
ふやす



冷房のあたりすぎに注意する
体を冷やす食物をとりすぎない
(アイスクリーム・くだもの・冷茶など)



4. 背すじを伸ばして歩きましょう

歩くときには **背すじを伸ばして腹筋を引きしめる**ようにしましょう。運動は血液の流れをよくし、腸の働きをたすけてくれます。



5. 筋力をつけましょう

足腰の筋肉をきたえることは尿もれ予防にもつながります。また、「**女のハンモック**」をきたえる運動は尿もれに効果があるといわれています。(くわしくは19 ページへ)

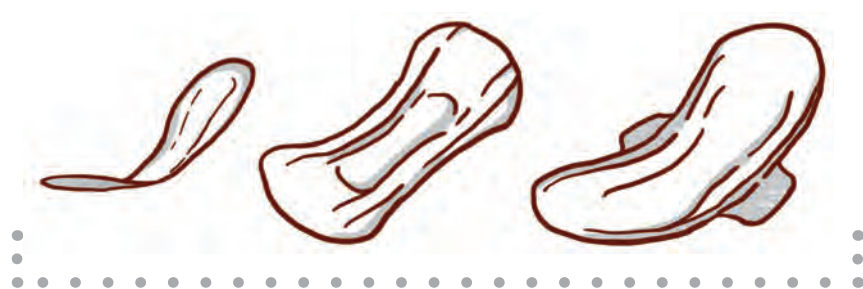
6. 尿もれ用品は上手に使い分けましょう

尿もれ用のパッドは、**尿もれの程度や状況にあわせて使い分けられるように、いろいろなタイプ**があります。「一度使ったらずっと頼ってしまうのでは？」と心配な方もいるかもしれません。まずは安心のため、外出時に「お守り」として持ち歩くのもいいでしょう。

※尿もれ用のパッドは、しっかりと水を吸収します。

生理用品では尿を吸収しませんのでご注意ください！

いろいろな尿もれ用品 … 状況や好みによって使い分けるとよいでしょう。



パッド型

うす型、少量用、長時間用など



ショーツ型

吸水性の布製

高齢者の方は、自分で尿もれやにおいて気づきにくいこともあります。ご家族や周りの方がそっと声をかけてあげましょう。



7. 皮膚を清潔にしましょう

尿もれでパッドを使用している方は、おしも(陰部)の清潔を心がけましょう。パッドがしめった状態がつづく、皮膚のかゆみ・かぶれの原因にもなります。

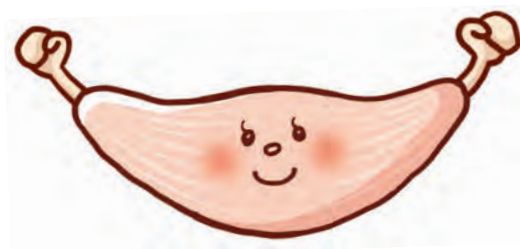
「もれた!」と感じたときは、
早めにとりかえてください。

また、尿もれがなくても、1日に
1~2回はとりかえましょう。



女性は尿の出口と肛門が近いため、肛門のまわりの細菌が、膀胱に入りやすくなります。膀胱炎(ぼうこうえん)を予防するためにも、清潔にしましょう。

「女のハンモック」をきたえて 快適な毎日を！



さあ、一緒に！

「女のハンモック体操」をしましょう！

簡単に言うと…

**お腹に力を入れず、肛門をしめる動きを
1日に何回かすること** です。

普段はあまりしない運動なので、**19 ページ**からの
イラストと説明を見ながらおこなってみてください。
続けると効果があります！

質問コーナー

この運動は
どのくらいで効果が出るの？



早いと2～3週間で効果を感じる方もいますが、多くは3ヶ月くらいかかります。症状の軽い方は効果が早く出ますが、「女のハンモック」を長く使っていないと、支える力が回復するのに時間がかかるのです。

運動をしようと思っても
なかなか続かないのよね…



- ・トイレに行くたびに
- ・テレビのCMが始まったら
- ・歯をみがくときなどに

必ずできそうな時間をみつけると、続けやすいですよ！

「女のハンモック体操」

ハンモック・キタエル運動

準備

はじめに、大きく深呼吸をして
体の力をぬき、リラックス
しましょう。



1



息を止めない！



5回×10セットを
目標に！

肛門をぎゅっとしめます。
1・2・3と数えます。
(おならが出そうなときに
ガマンするイメージです)

2



リラックス～

ゆっくりと力をぬきます。
1・2・3と数えます。

こんな姿勢でもできます！

寝たままで…

朝晩、ベッドやふとんの中など



立った姿勢で…

机に手をついておこないます。

仕事場、家のテーブルなど



「女のハンモック体操」

キンニク・ツクツク運動

足腰やおなかの筋肉をきたえることで、
「女のハンモック」にかかる負担をへらすことができます。

座ったままできる運動

① ひし形足もちあげ

4～8回を目標に！

1 足の裏を合わせます。

2 足の裏はそのまま、ゆっくりと
両足を持ち上げます。



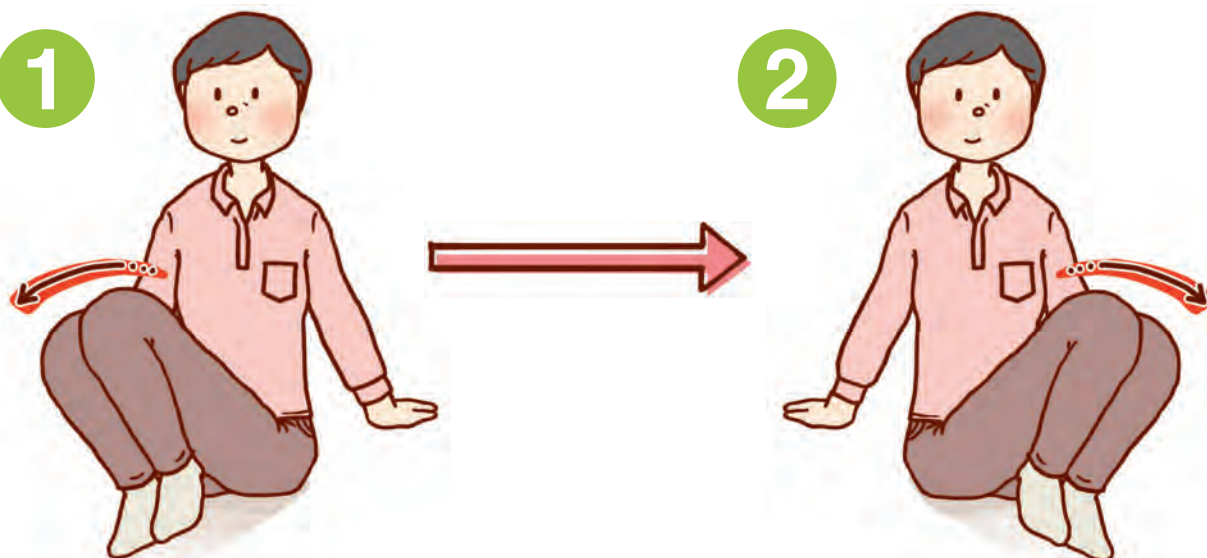
① ひざたおし体操

4～8回を目標に！

両足をそろえ、ゆっくり左右に倒します。

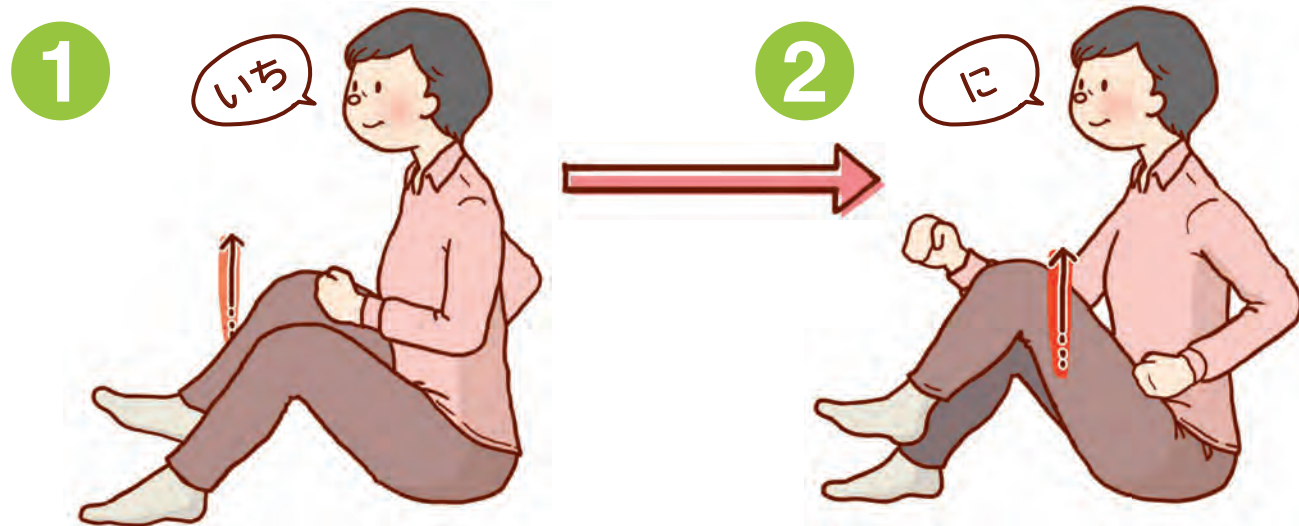
1

2



おしりで行進 4～8回を目標に!

座ったまま、その場で足踏みをします。



立ったままできる運動

ゆっくりスクワット

2～3回を目標に!

1 足を肩幅より少し広く開いて立ちます。

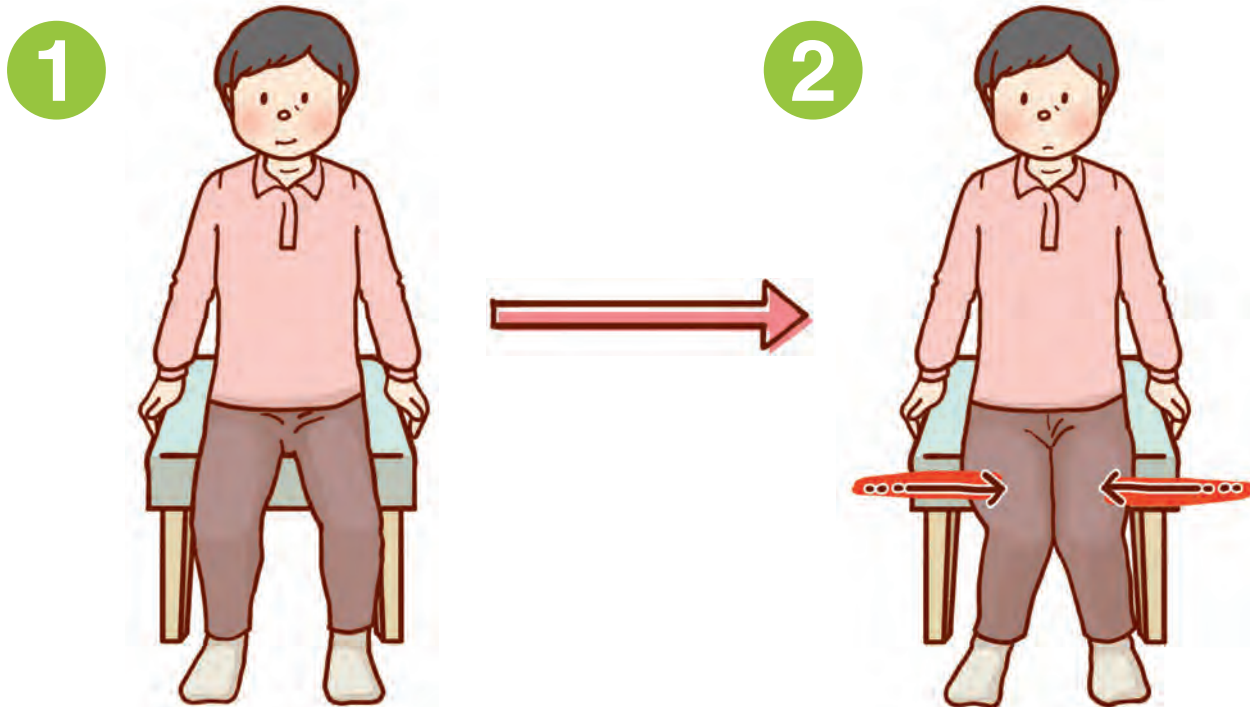
2 ひざを少し曲げ、お尻を軽く落とします。



椅子に座ってできる運動

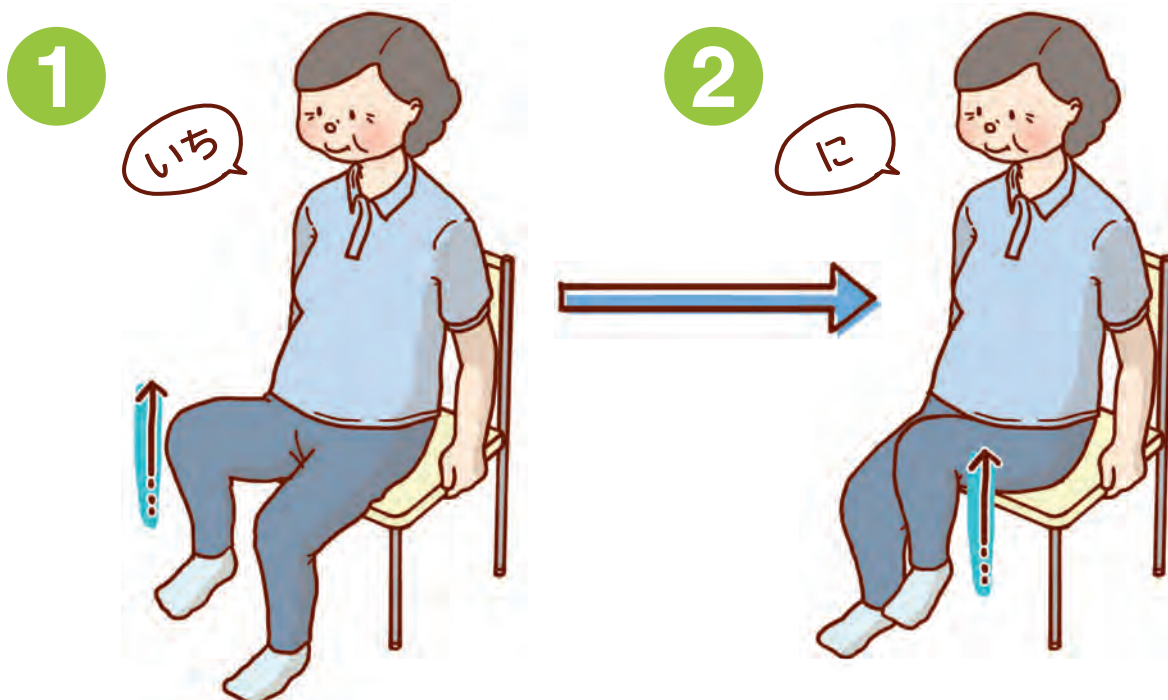
① 内もも、ぎゅー 4～8回を目標に!

足を開いた姿勢から、両ひざを閉じて、内ももに力を入れます。



② 座ってひざ上げ下げ 4～8回を目標に!

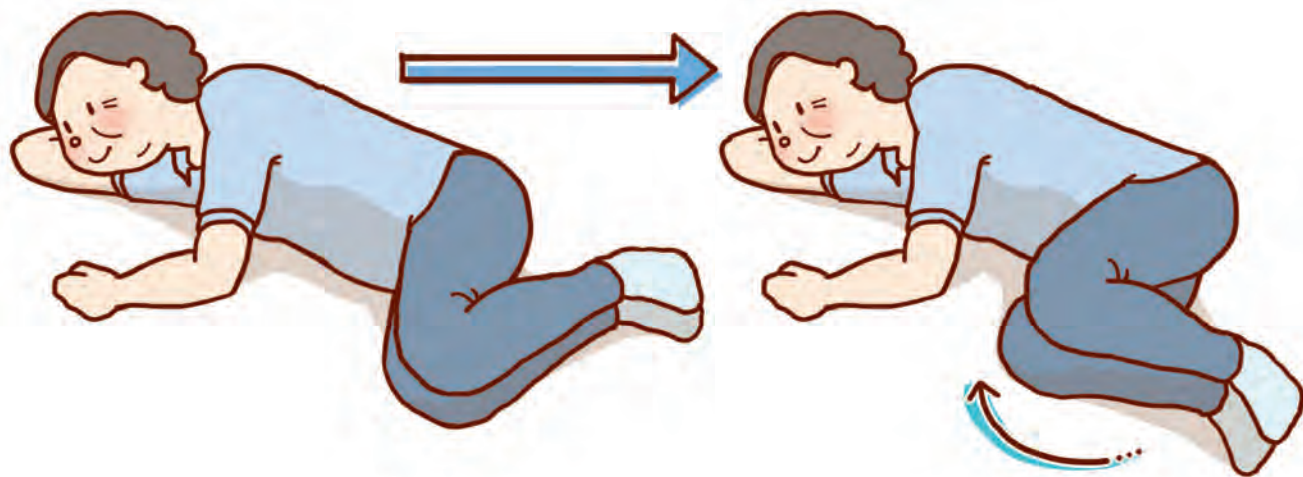
その場で足踏みをします。



寝たままできる運動

寝たままひざ曲げ 4～8回を目標に!

- 1 横向けになり、両足をそろえてひざを曲げます。
- 2 両ひざをゆっくり胸の方に引き寄せます。



らくらく腹筋 4～8回を目標に!

- 1 ひざを立てて仰向けになります。



- 2 おへそをのぞくように、ゆっくりと上体をおこします。





病院に行く？行かない？ 産婦人科医からのおはなし



産婦人科医

「うっかり膀胱（腹圧性尿失禁）」

かな？と思ったら

「**女のハンモック体操**」をすることで効果があります！

まずは11～16ページのことに気をつけたり、19～24ページの体操をおこなってみたりして下さい。

症状が軽い場合には、よくなることがあります。

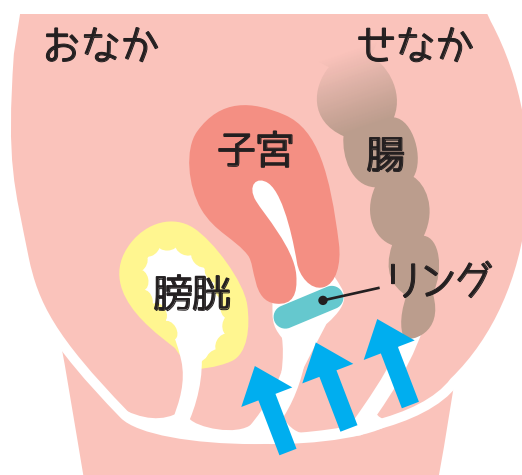
「うっかり膀胱」の方でも、子宮や膀胱が下がってきて膣（ちつ）から出てきてしまう

「子宮脱（しきゅうだつ）」

「膀胱脱（ぼうこうだつ）」の場合は、

手術をしたり、膣の中にリング

を入れたりして、子宮や膀胱をおしあげることが必要になります。また、最近、急に「うっかり膀胱」になったと思う場合は、子宮や卵巣の腫瘍（しゅよう）の可能性もあるので、病院で受診して下さい。



【子宮脱リング】

「せっかち膀胱(切迫性尿失禁)」 かな?と思ったら



「女のハンモック体操」だけでなく、
お薬で治療する方法もあります。

「せっかち膀胱」であっても、「うっかり膀胱」との混合型の場合も多いです。まずは「うっかり膀胱」と同じように、注意点に気をつけ、体操をおこなってみてください。

ただし、排尿時に痛みを感じる場合は、膀胱炎の可能性があるので早めに病院で受診しましょう。

体操などを**3ヶ月**くらい続けてみても、なかなか尿もれがよくなる場合は、病院で受診して下さい。

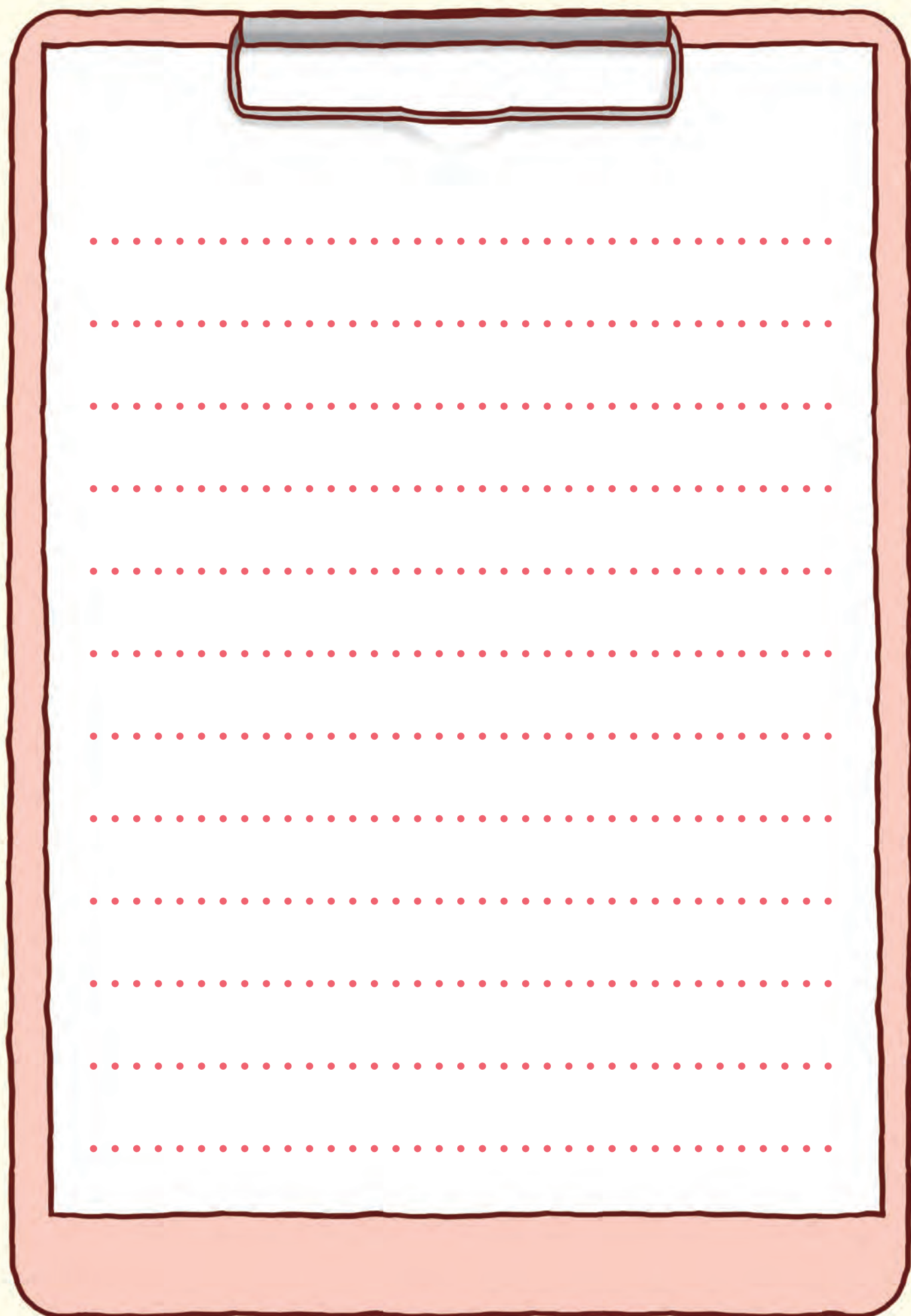


さらに…

病院で受診する前に「**排尿日記**」をつけてみるとよいでしょう。**トイレや尿もれの回数・時間**などを書いておくと、自分の尿もれについて知ることができます。また、受診するときにも役立ちます。

受診するのは、**泌尿器科・産婦人科**どちらでもかまいません。かかりつけの医師がいる場合には、まずそちらで相談してみるのもよいでしょう。看護師や助産師に相談してもだいじょうぶです。





<参考文献>

-
- 加藤久美子監修(2010)
別冊今日の健康 女性の尿トラブル・気になる症状を改善する、NHK出版
 - 後藤百万ほか(2007)
本当に理解できてる?尿失禁タイプ別のケア完全マスター、泌尿器ケア12(12)11-39
 - 社団法人日本産婦人科医会(2007)
女性健康外来ーライフサイクルと診療ー
 - 中田晴美・金憲経(2006)
ビジュアル版介護予防マニュアル6 楽しく続ける尿失禁予防のアクティビティー
～運動器の機能向上に～、ひかりのくに株式会社.
 - 尿失禁の種類とアセスメント 腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁、泌尿器ケア15(4)22-25.
 - 平間裕美(2010)
はじめの一步泌尿器科入門講座 泌尿器科新人ナーストレーニング2010
 - (2003)
ケースで納得! 排尿障害のケア[病棟・外来編]女性腹圧性尿失禁、
Urological Nursing2003年夏季増刊114-123.
-
- 大塚製薬 <http://www.otsuka.co.jp/health/fiber/>
 - うーん、すっきり尿もれにさようなら <http://sarchjoho.com/>
 - ユニチャーム「尿もれケアナビ for Women」 <http://www.nyoucare.jp/>

発行日：2012年5月14日 第1版

2024年1月24日 第2版

作成：五十嵐ゆかり(聖路加国際大学)

五十嵐敏雄(帝京大学ちば総合医療センター)

稲見枝里子(横浜市立大学)

加藤千穂(日本赤十字看護大学)

アートワーク・イラストレーション：石野史子