

■発行／京都府医師会

これだけは知っておきたい
健康の知識

VOL. **63**

適切な診断で きちんと治療 尿失禁

いきいき爽快な毎日!

成人女性の
4人に1人が
悩んでいます。

尿もれは専門的には「尿失禁」と言い、意思に反して尿が漏れ、その結果日常生活に支障を来したり、衛生上問題になる状態を言います。今回は、女性に特に多い「**腹圧性尿失禁**」と「**切迫性尿失禁**」についてお話します。いずれも頻度が非常に高い病気ですが、患者さんがなかなか専門医療機関を受診されないのが現状です。適切に診断・治療を行えば、治癒可能な病気ですので、自分だけだと思ったり、尿取りパッドを使用している方は、恥ずかしがらず泌尿器科を受診してください。

下着が濡れて不快…

皮膚がかぶれてかゆい…

旅行や買い物に行きにくい…

臭いが気になる…



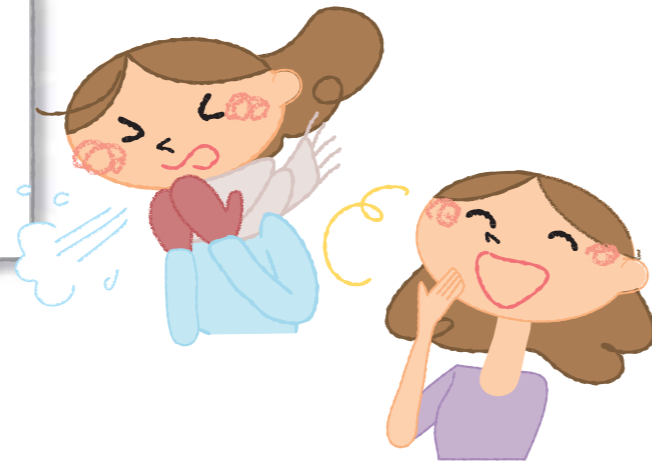
尿モレ…私だけ？

健康成人女性の4人に1人、30歳以上の女性の3人に1人、出産経験者の4割、40～59歳の女性ではほぼ半数が尿失禁に悩んでいると言われています。

尿失禁に悩む女性はとても多いのです！

▶まずは自分の症状を知りましょう。

- ☑咳やくしゃみ、大きな声で笑ったりしたときや、重い荷物を持ち上げたとき、走ったときに尿がもれてしまう。



腹圧性尿失禁

原因

この尿失禁の原因は、**骨盤底の筋肉が緩んで尿道を支えられなくなる**ことによります。妊娠、出産時には骨盤底の筋肉が損傷することによって失禁が出現しますし、また、閉経期以降には女性ホルモンの量が減少するため、骨盤底の筋肉が緩みやすくなり、腹圧性尿失禁が増悪しやすくなるのです。

対処法

骨盤底筋を鍛える

軽症の場合は骨盤底筋を鍛える運動（**骨盤底筋体操**）を2～3ヶ月根気よく続けることで約70%の患者さんに効果があるとされています。

薬物治療

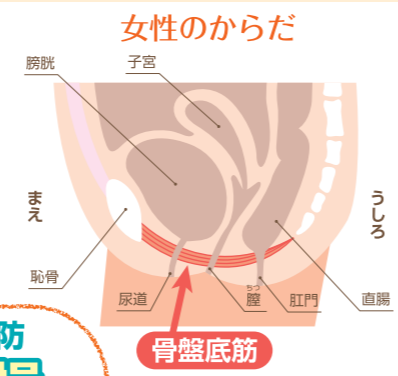
体操だけでは効果がみられない場合は、尿道の筋肉の収縮を助ける薬を併用することもあります。

手術治療

体操や薬でも効果が不十分な場合は、手術が選択されます。手術は、尿道の裏側にテープを留置し尿道を支える方法（尿道スリング術、TVT手術やTOT手術）が最も一般的に行われています。この手術法は約30分程度で行え、比較的安全で患者さんの身体への負担は少ない手術です。3日から1週間程度の入院が必要ですが、効果の高い方法です。

骨盤底筋ってなあに？

骨盤の底にある筋肉群で、膀胱や子宮、直腸などが下がらないように骨盤から支えています。骨盤底筋は腹筋などと同じように鍛えることで強くなります。



**手軽に！尿失禁予防
骨盤底筋体操**

やり方は巻末ページへ➡

- ☑急に強い尿意が起こり、トイレまで間に合わずにもれてしまう
- ☑冷たい水を触ったり、水の流れる音を聞いたときにもれてしまう

切迫性尿失禁



原因

脳梗塞や脳出血などの脳の病気や、脊髄の病気など、膀胱への神経の経路に異常が原因でおこることもあります。多くの患者さんでは原因がはっきりしません。しかし最近新しい「過活動膀胱（over active bladder）」という概念が確立され、下記質問票で要件を満たせば、たとえ原因が不明でも治療対象となるようになりました。

過活動膀胱症状質問票 (OABSS)

以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか。この1週間のあなたの状態にもっとも近いものを、ひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んで下さい。

質問	頻度	点数	質問	頻度	点数
1 朝起きた時から寝る時までに、何回くらい尿をしましたか	7回以下	0点	2 夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0回	0点
	8～14回	1点		1回	1点
	15回以上	2点		2回	2点
3 急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	なし	0点	4 急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	なし	0点
	週に1回より少ない	1点		週に1回より少ない	1点
	週に1回以上	2点		週に1回以上	2点
	1日1回くらい	3点		1日1回くらい	3点
	1日2～4回	4点		1日2～4回	4点
1日5回以上	5点	1日5回以上	5点		
合計点数					点

過活動膀胱症状の診断基準と重症度判定 ▶ 診断基準：質問2が「2回」以上、かつ質問3が「週に1回以上」に相当
重症度：合計点が、5点以上⇒軽症、6～11点⇒中等症、12点以上⇒重症

対処法

薬物治療

治療は薬物療法が中心で、多くの場合は抗コリン剤の服用で症状が軽減しますが、効果がない場合は鍼治療などが行われることもあります。

膀胱の訓練を行う

失禁したくないと思いトイレに頻回に行くと、膀胱に尿があまりたまらない状態を作ることになり、膀胱の容量が小さくなります。快適な生活を送るためには、失禁するからと早め早めにトイレに行くのではなく、膀胱容量が保たれるようにしていくことが大切です。そのためにも「膀胱訓練」を行いましょう。まず尿意を感じても、そのままトイレに行ってしまうのではなく、時計を見ながら5分我慢してみてください。徐々に我慢する時間を延ばし、目標として排尿間隔を2～3時間にしましょう。

骨盤底筋を鍛える

骨盤底筋を鍛える運動（**骨盤底筋体操**）を習慣づけておくと、いざ尿意が襲ってきたときにも、尿道や膣を締めることができ、我慢しやすくなります。

骨盤底筋体操

いつでも！どこでも！誰にでも！

肛門や膣の筋肉を意識的にしめたり、ゆるめたりする運動で筋肉を強化していきます。筋力を高めると尿漏れを改善する効果が骨盤底筋体操にはあります。早い運動とゆっくりした運動を合わせておこなうことにより、効果的でちょっとしたコツをつかんだら、朝起きて布団の中で・お風呂に入っているとき・散歩中・テレビを見ているときなど“いつでも・どこでも・誰にでも”できます。

あなたもチャレンジ!



めざせ！
快適生活

毎日コツコツ
続けましょ♪

このような姿勢で行いましょう。

身体力を抜き、肛門と膣をキュッと締め、そのままゆっくり5つ数えます。

早い運動

締めて・緩めて のセットで5回。

遅い運動

長く骨盤底筋を閉め続けられることができるかを確認しながら閉めて
1・2・3・4・5 ゆっくり緩めるを5回。

早い運動と遅い運動と5回づつを1セットとして3～5回行います。

早い人で2週間で
効果が出ます！

自分が行っている方法が正しいかどうかは、指を膣の中に入れて、骨盤底筋体操を行ったときに、指に締まるような感覚が得られるかどうかで簡単にチェックできます。お風呂の中で行ってみてください。

排尿は毎日かわらなければならない生理現象です。きちんと治療して快適な毎日をお過ごしください。

京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区西ノ京梅尾町3-14 TEL:075-354-6101
<ホームページ><http://www.kyoto.med.or.jp> <E-mail>kma26@kyoto.med.or.jp

●発行 SPRING 2012●