

尿もれ 予防体操

尿もれ予防体操

この体操で尿もれ症状が悪化した場合は中止してください

前回に引き続いて、軽度から中等度の腹圧性尿失禁や切迫性尿失禁に有効とされている「骨盤底筋体操」、「膀胱訓練」、「生活上での工夫」をご紹介します。

1. 骨盤底筋体操

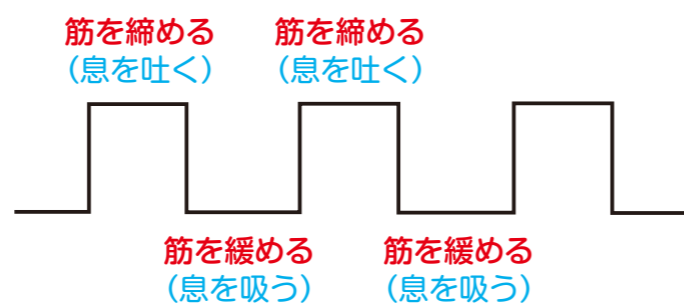
前回の「寝てする体操」が出来るとなれば、「座ってする体操」や「立ってする体操」を行ってみましょう。

座ってする体操・立ってする体操【長い収縮】



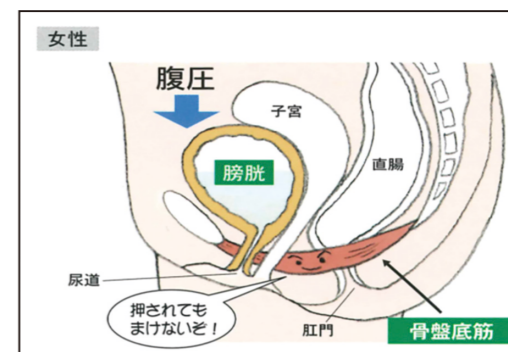
- ①鼻からゆっくり息を吸います。
- ②おしっこを止めるように、骨盤底筋を軽く締めます(キューツと頭の方に引っ張り上げるイメージ)。
- ③骨盤底筋を締めたまま、口からゆっくり息を吐きます(息は止めずに締めましょう)。
- ④骨盤底筋を緩め、息を吸います。
- ⑤①～④を3～10回程度、繰り返します。

※骨盤底筋を締める時間は、初めは短くても、少しずつ延長して、7秒くらい出来るように。



骨盤底筋とは？(右図)

骨盤底筋とは、骨盤の底部にあり、内臓などを下から支えている筋肉の総称です。



(図) 骨盤底筋の位置

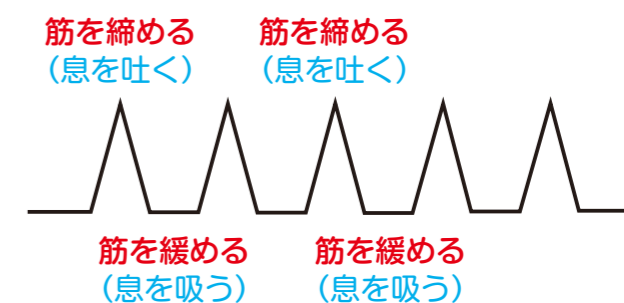
「あきらめないで！尿トラブル」パンフレット (北九州市) より引用

座ってする体操・立ってする体操【速い収縮】



- ①鼻からゆっくり息を吸います。
- ②口から軽く息を吐きながら、おしっこを止めるように、骨盤底筋を軽く締めます(キューツと頭の方に引っ張り上げるイメージ)。
- ③骨盤底筋を緩め、息を吸います。
- ④①～③を3～10回程度繰り返します。

※骨盤底筋を締める回数は、初めは少なくとも、少しずつ回数を増やして出来るように。



尿もれ 予防体操

尿もれ予防体操

この体操で尿もれ症状が悪化した場合は中止してください

生活場面での応用

「立ってする体操」が出来るようになれば、尿もれが生じる場面(重いものを持ち上げる時、階段を降りる時など腹圧がかかる際)での、骨盤底筋を締める練習をします。



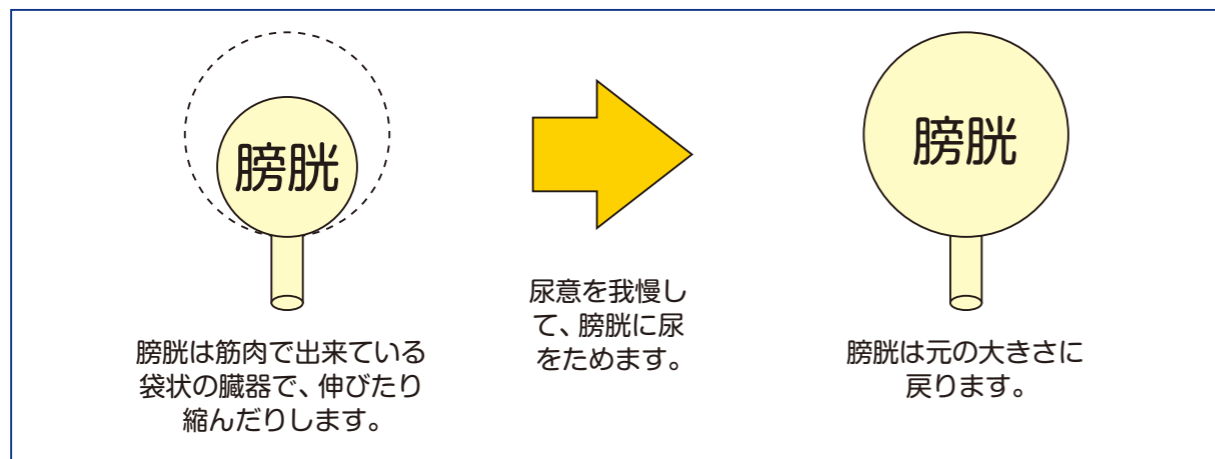
重いものを持ち上げる際に、骨盤底筋を締める



階段を降りる際に、骨盤底筋を締める

2. 膀胱訓練

膀胱訓練は、切迫性尿失禁、尿意切迫感、頻尿に効果があります。膀胱訓練とは、尿意を我慢して、小さくなった膀胱を元の大きさに戻す方法です。



尿意を我慢する際は、①骨盤底筋を締める、②尿道口に圧力をかける(タオルをあてる、脚を組むなど)、③トイレ以外のことを考え、紛らわせます。

3. 生活上での工夫

1) 適度な水分摂取を

尿もれや頻尿のある方は、水分摂取を控える傾向がありますが、1日1~1.5リットル程度の水分を摂取するように心がけましょう。

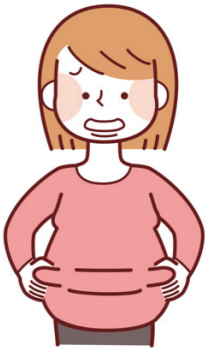
なお、カフェイン、ビタミンC、炭酸、アルコールなどを多く含んだ飲み物は利尿作用があるため、水や麦茶、ほうじ茶などを飲むとよいです。



2) 骨盤底筋に負担がかからなよう、適正体重を心がけましょう

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

(例：身長160cm場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{ kg}$)



3) 尿もれパッドについて

尿もれパッドは、生理用パッドに比べ、①吸収力が高い、②脱臭能力が高いといった特徴があります。パッドの吸水量は微量~しっかり吸水できるもの、形はナプキンタイプや下着タイプ、男性用・女性用など様々です。

ご自分にあった尿もれパッドを利用しましょう。



ユニ・チャーム ホームページより

