

尿もれ 予防体操

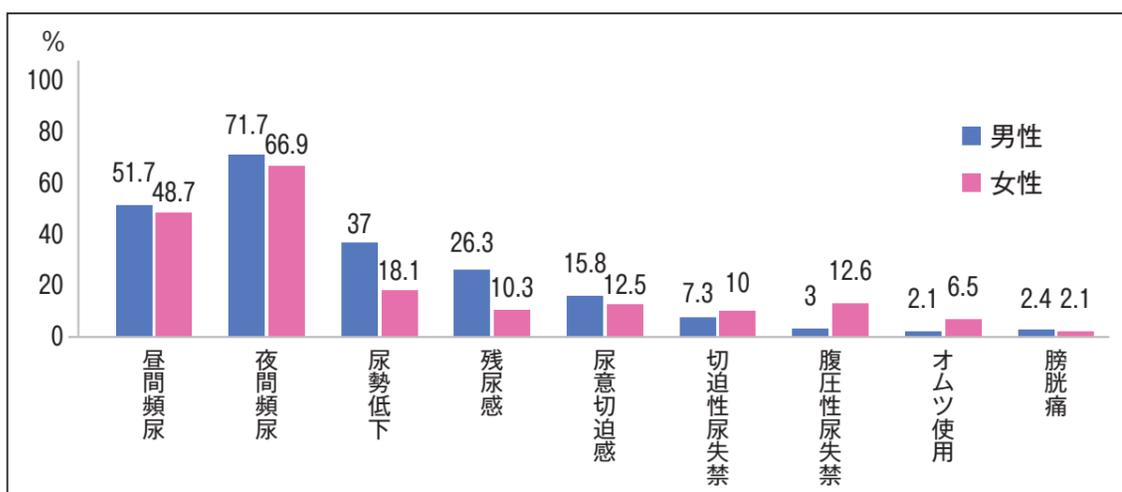
尿もれ予防体操

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

みなさんは「尿もれ」や「頻尿」に効果のある体操をご存じですか？
今回は、尿もれ予防体操〈基礎編〉をご紹介します。

1. 尿トラブルの種類と頻度 (図1)

尿トラブルの症状は様々です。40歳以上の男女を対象にしたアンケート調査では、尿失禁(尿もれ)は10人に1人、頻尿は2人に1人と、多くの方が悩んでいます。



(図1) 尿トラブルのある人の割合
昼間頻尿：8回以上、夜間頻尿：1回以上、その他：週1回以上
本間之夫 他：日本排尿機能学会誌14:266,2003

2. 正常な排尿状況

あなたの排尿はどういう状態ですか？
成人における正常な排尿と比べてみましょう。

排尿回数… 日中4～8回・夜間0～2回 1回の排尿量 … 約200～500ml
1日の総排尿量 … 1000～2000ml 1回の排尿時間 … 10～30秒程度

いずれも個人差があるのはもちろん、気温・気候などの環境や発汗・水分摂取量などの影響を受けやすいため、これらの数値は目安として参考にして下さい。

体操を1～3カ月継続しても症状が軽減しない場合は、泌尿器科医に相談しましょう。

寝て行う体操【速い収縮】

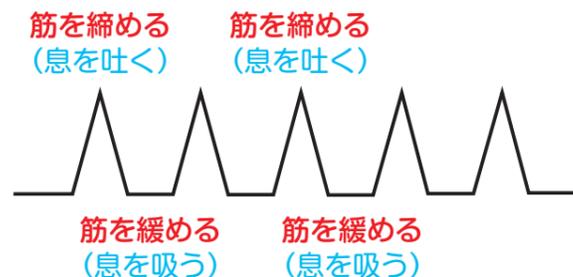


- ①両足を立ててあお向けになり、リラックスします。
- ②鼻からゆっくり息を吸います。



- ③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(キュッと頭の方向に引っ張り上げるイメージ)。
- ④骨盤底筋を緩め、息を吸います。
- ⑤②～④を3～10回程度繰り返します。

速い収縮：3～10回×2～3セット



※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

5. 骨盤底筋体操〈基礎編〉

骨盤底筋体操は、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ます。

寝て行う体操【長い収縮】

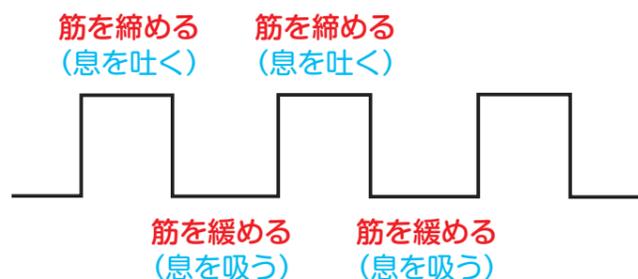


- ①両足を立ててあお向けになり、リラックスします。
- ②鼻からゆっくり息を吸います。



- ③おしっこを止めるように、骨盤底筋を軽く締めます。(ギュッと頭の方に引っ張り上げるイメージ)
- ④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)
- ⑤骨盤底筋を緩め、息を吸います。
- ⑥②～⑤を3～10回程度、繰り返します。

長い収縮：3～10回×2～3セット



※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。

3. 主な尿もれ(尿失禁)の種類と症状

ふくあつせいにようしっきん 腹圧性尿失禁

咳やくしゃみ、重い物を持つなど腹圧がかかった際に尿がもれてしまう状態のこと。

骨盤底の支持力が低下することで生じるとされている。中高年の女性に多い。

せっぽくせいにようしっきん 切迫性尿失禁

頻尿やこらえきれないような強い尿意切迫感が生じ、尿がもれてしまう状態のこと。

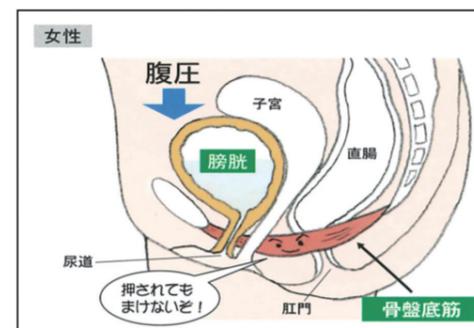
男女ともにみられ、加齢によって増加する。

4. 骨盤底筋と体操のポイント

こつばんていきん 骨盤底筋とは？(図2)

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。

これらの筋肉がゆるむと、尿道が締まらなくなり、尿失禁の原因になります。



(図2) 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

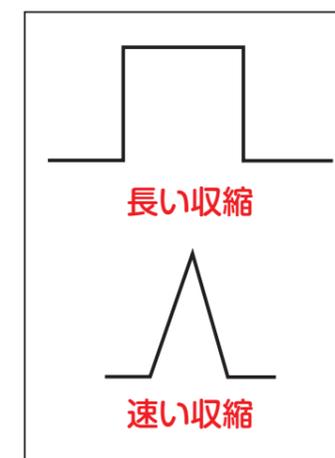
骨盤底筋の特徴と体操のポイント

1) 骨盤底筋は、持続的に収縮して臓器を支える筋肉(遅筋：長い収縮)と尿もれを防ぐ際に速く収縮する筋肉(速筋：速い収縮)の2種類の筋肉があります(図3)。

⇒2種類の筋肉の体操をします。

2) 骨盤底筋は横隔膜や体幹筋と連動して働きます。

⇒息を止めずに、息を吐きながら体操します。



(図3) 骨盤底筋の筋収縮の特徴