

# 気になる尿もれを予防しよう

女性は産後や更年期以降になると、ふとした拍子に尿が漏れてしまうことがあります。

## 尿失禁(尿もれ)が起こる理由&尿失禁の種類



女性はもともと尿道が短く、出産の経験や加齢により、尿道を閉める筋肉や、  
骨盤の底を支える骨盤底筋群こつぱんていきんぐんがゆるむ・弱くなり、尿失禁が起きやすくなります。

また、男性は前立腺肥大症ぜんりつせん ひ だいしょうを原因とした尿失禁が起こりやすいです。

他には、ストレスや、神経回路の障害で尿失禁が起こる場合もあります。

### 腹圧性尿失禁

女性に多い

✓ くしゃみや咳をしたとき  
階段を上り下り中に漏れるなど

ひどくなると・・・

歩く、座っている間など、  
日常動作、安静時にも  
起こります。



### 溢流性尿失禁

男性に多い

✓ 尿がうまく出せず時間がかかる  
尿線が細くなる

ひどくなると・・・

力を入れないと出ない、残尿感がある、  
頻尿 or 出なくなる  
尿がだらだら漏れます。

### 切迫性尿失禁

✓ 急に尿意があり、間に合わない  
我慢できないなど

膀胱が過敏になり、何度も  
トイレに行きたくなります。

### 機能性尿失禁

✓ 歩行障害や認知症があり、  
トイレに間に合わない  
排尿できない

運動機能や認知機能が原因で  
尿失禁することもあります。

尿失禁は女性の約5人に1人が経験し、20代から増え、

40代で最も多いと報告されています。 出典：厚生労働省 2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況

悪化すると、トイレが心配で外出がおっくう、人の集まる場所には行きたくないなど、  
社会生活にも支障がでてきます。

## こつぱんていきんぐん 骨盤底筋群をきたえよう

弱った骨盤底筋群をきたえることで腹圧性尿失禁や一部の切迫性尿失禁を  
予防・改善することができます。

### 椅子に座って・・・

からだをまっすぐ立て、  
お腹に力が入らないように  
します。



### 机に手をつけて・・・

手足を肩幅に開き、背中は  
まっすぐ伸ばし顔も上げます。  
肩とお腹の力を抜きます。



### うつ伏せになって・・・

ひじとひざをつき、  
つま先を立てます。  
背中をまっすぐ伸ばし、  
手で頭を支えます。



### 仰向けになって・・・

力を抜いて両ひざを立て、  
足を肩幅に開きます。  
下腹部に手を当てます。



肛門の周りの筋肉をゆっくり5秒間強く締め、ゆっくり緩めるという動作を繰り返します。  
呼吸を意識し、力を抜いて行います。普段から筋肉を意識してみましょう。

尿失禁予防→1日に10回×4回 尿失禁改善→1日に20回×4回

## 日常生活で工夫できること

### ★水分補給・飲み物の工夫

水分補給はしっかりと。  
利尿作用がある炭酸飲料や  
カフェイン、アルコールは  
控えましょう。



### ★可能な範囲で排尿を我慢

膀胱に尿をためる力を保つ練習で  
トイレの間隔を伸ばすことが  
できます。

※切迫性尿失禁の方に有効

### ★肥満や便秘予防

こつぱんていきんぐん  
骨盤底筋群への負担を  
減らします。

### ★冷えの防止・適度な運動

身体の血流をよくし、特に  
下半身をあたたくしましょう。

### ★尿もれの対策

吸水タイプのナプキンなど、  
上手に活用してみましょう。

こつぱんていきんぐん  
骨盤底筋群体操などで改善がないときは、  
泌尿器科に受診をしましょう。

誰にでも起こりうること、気づいたときから対策しましょう！



鶴岡市ホームページには、  
女性の健康づくりに  
役立つ健康情報を  
掲載中！  
詳細はこちら↓

