

尿失禁予防について

尿失禁の原因は様々ありますが、今回は特に女性に多い腹圧性尿失禁について、またその対策をお伝えします。

咳やくしゃみ、重いものを持ち上げた時に「あっ」と思う事はないでしょうか。その原因の一つとして考えられるのは、膀胱を支える骨盤の筋肉(骨盤底筋)のゆるみ。出産や老化によって骨盤底筋が弱くなっていると、腹圧がかかった時に尿がもれてしまいます。そこで有効とされているのが、“骨盤底筋体操”。①立位、座位、あおむけ寝いづれかの姿勢をとります。②足を肩幅に開き、背筋を伸ばします。③男性は肛門を、女性は膣を締めて5～10秒止め、力を抜きます。④締める、力を抜くを1セットとして、1日5セット×2回を目安に行います。なるべく呼吸を止めず、腹筋に力を入れないように気をつけましょう。

骨盤底筋の強化を続ける事で、腹圧性尿失禁の軽減につながります。ただし、尿失禁の原因は1つではありません。骨盤底筋体操を続けても症状が続く、症状が重症な場合は別の原因が考えられますので、病院(泌尿器科)を受診し、相談する事をおすすめします。

介護職