

# 尿漏れ

ご年齢を重ねる(加齢)ごとに、尿漏れの悩みはありませんか。思わず尿が漏れてしまうなど、尿失禁を経験したことはありませんか?尿漏れとは、自分の意志ではないタイミングで、尿が出てしまうことです。



URINE  
LEAKAGE

## 実は尿漏れが気になっている方、いませんか?

腎臓で作られた尿は、膀胱に蓄えられます。筋肉が伸び縮みする膀胱に尿が溜まると容積が増えます。ある一定量の尿が溜まると末梢神経から脳に刺激が伝わり、私たちは尿意を感じます。次に脳からの排尿の指示が神経に伝わり、排尿をします。その時に、膀胱や尿道括約筋などの筋肉が動くことで膀胱の中の尿が尿道に押し出されて排出されます。**尿漏れは、この排尿までの流れに異常が生じて起こるといわれます。**

### 生活習慣を見直そう

**生活習慣の見直しで尿失禁や頻尿などの排尿症状の改善も認められます。**

#### ● ダイエット

食事と運動療法で体重減少すれば、尿失禁が減ることが証明されています。

#### ● 飲水制限

体重kg×25ml程度を目安にしましょう。取りすぎは頻尿の原因になります。

#### ● アルコール、カフェインの摂取制限

利尿作用があります。カフェインはコーヒーだけでなく、栄養ドリンクにも多量に含まれており注意が必要です。

#### ● 塩分制限

過剰な塩分は尿量を増やします。

#### ● 香辛料や酸味の強い食品摂取の制限

尿意を強くすると言われています。

#### ● 禁煙

#### ● 便秘の改善

### あさクリコラム COLUMN 「私の課題」

記事の作成をしながら、日常生活や自分の生活状況を振り返ることで、自分自身でも取り組むことがあると、改めて感じました。先日、健診を受けた際には、医師から生活状況からの改善アドバイスをいくつか受けました。私の課題はなかなか取り組めていない、運動習慣をつくること。みなさんの課題は何ですか?まずは生活習慣を振り返ることから始めてみませんか?

### 尿漏れの主な症状

#### 症状1 腹圧性尿失禁

くしゃみをしたり、重たい荷物を持ち上げたりしてお腹に力が入ると少量の失禁が生じます。膀胱の中の尿が腹圧によって押し出されることが原因です。

#### 症状2 切迫性尿失禁、過活動膀胱

急に強い尿意があり、トイレまで我慢できず失禁してしまうものです。尿意は突然襲ってくるのが多く、日常生活の外出の時などに影響がでます。

#### 症状3 いつ流性尿失禁

尿意があり、排尿したいと思っても尿が出ず、あふれるように、尿が少しずつ漏れてしまう尿漏れです。

#### 症状4 機能性尿失禁

排尿機能ではなく、歩行障害などの身体機能低下、認知症などの精神機能の低下が原因で、トイレまで間に合わず漏れてしまう。トイレ以外で排尿をしてしまうこともあります。