

【尿もれの現状を知るためのチェックリスト】

- ①どれくらいの頻度でもれますか？
- なし おおよそ1週間に1回、あるいはそれ以下=
 1週間に2~3回=
 1日に数回=
 常に=
- ②どれくらいの尿もれがありますか？
 (パットの使用・不使用に関わらず、通常どれくらいの尿もれがありますか?)
- なし=
 少量=
 中量=
 多量=
- ③どんな時に尿がもれますか？ (あてはまるものを全てチェックしてください)
- なし (尿もれはない) トイレにたどり着く前にもれる
 咳やくしゃみをした時にもれる 眠っている間にもれる
 体を動かしている時や運動している時にもれる
 排尿を終えて服を着た時にもれる
 理由が分からずにもれる 常にもれている

- ④尿もれのために、毎日の生活がどれくらい損なわれていますか？
- | | | | |
|--------|---------|---------|------|
| まったくない | 少し | 結構 | 非常に |
| 0 | 1 2 3 4 | 5 6 7 8 | 9 10 |

※○=骨盤底筋体操や膀胱訓練などで改善する見込みがある
 ●=骨盤底筋体操や膀胱訓練などでの改善は難しいため、受診がオススメ

「尿もれ」
で

快適な生活を諦めない!



命にかかわる病気ではないけれど、日常生活に差し障りがあり、精神的苦痛を伴う症状「尿もれ」。今回は女性の「尿もれ」について、北九州総合病院・ウロギネコロジー(※1)専門医、INPO 女性骨盤底の健康とQOL(※2)を考える会理事長の野村昌良先生に教えてもらいました。

※1=婦人泌尿器科のこと。泌尿器科 (urology) + 婦人科 (gynecology) の造語 ※2=生活の質 (Quality of Life)

尿もれとは…

自分の意思とは関係なく尿がもれてしまい、社会的・衛生的に支障を生ずるものと定義づけられている症状を指します。女性の3~4人に1人が経験すると言われるほど、頻度は多いようです。

尿もれの3タイプ



ウロギネコロジー
専門医
野村昌良先生

どのようになったら治療した方がよいか、とよく質問されます。その答えは「尿もれやおしっこが近いのがいやだなあ。すっきり治したいなあ」と感じるようになったら。尿もれとの別れは、一歩踏み出す勇気です!

①切迫性尿失禁

最近おしっこが近くて困っています。夜中に2回は必ずおしっこに起きるよう…。また、水仕事などをすると突然行きたくなり、間に合わずに尿もれることも。以前は「行きたい」と思ってから少しは我慢できたのですが、今は我慢できません

A子さん(70歳)の場合

【原因】膀胱の筋肉が硬くなって収縮がしにくくなることで、状態が不安定になるため。自分の意志に反して膀胱が勝手に縮み、尿漏れが起こります。最近では、骨盤底筋(2面参照)がゆるみ、膣から膀胱や子宮が下垂する「骨盤臓器脱」も大きな原因として注目されています。

【治療方法】切迫尿失禁のポイントは、「間に合わずにもれる」「おしっこが近い」という点。このタイプは、骨盤底筋体操や膀胱訓練(2面参照)などでの改善がなかなか見込めません。病院での薬治療がオススメです。また、骨盤臓器脱が原因となっている場合は、その治療・手術が必要になることもあります。

②腹圧性尿失禁

ちょっと太り気味ですが、大病をしたことはありません。今の悩みは、咳、くしゃみ、立ち上がった時の尿もれ。昔からたまにありましたが、最近は週に3~4回と頻度が増えたため、パッドを付けています



S子さん(54歳)の場合

【原因】

尿道を支える筋肉「骨盤底筋」が緩んでいるため。尿が溜まっている時に、咳、くしゃみ、大笑い、運動、急に立ち上がるなどの行為で腹圧がかかると「ちょろっ」ともれてしまうのが特徴。①と同様「骨盤臓器脱」を合併していることもあります。

【治療方法】

このタイプは、尿道を支えている骨盤底筋を強くするための治療が必要。軽い症状の場合は、骨盤底筋体操や膀胱訓練で改善が見込めます。しかし、それで改善しない場合は、骨盤底筋を強くする薬というものはないので、手術になります。

また、骨盤臓器脱を合併している場合は、その治療・手術が必要になることもあります。

③混合性尿失禁

①と②の両方を併発しているタイプ。原因は①②と同様ですが、治療方法は症状に合った方法を病院で相談してください。

女性に多いのは

②の「腹圧性尿失禁」

女性では、腹圧性尿失禁が最も多く63%。続いて混合性尿失禁が24%、切迫性尿失禁が13%。腹圧性、混合性を合わせると87%となり、最も多いタイプの尿失禁となります。