

第87回 中年から始まる人に言えない困りごと その1 尿漏れ

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



最も多い尿漏れの原因 腹圧性尿失禁

スポーツ観戦に行きたいけど力が入ると…。旅行に行きたいけど荷物を持つと…。この悩みは何かわかりますか？そうです。尿漏れです。くしゃみをしたり、重いものを持つたり、早足で歩いても起こることがあります。皆さんはそんな経験ありませんか。尿漏れで困っている人は2000万人いると言われています。男女比では2・5で、女性の方が多いですが、実は男性も結構多いのです。尿漏れの原因で最も多いのが、腹圧性尿失禁です。これは骨盤底筋のゆるみによって起こります。

骨盤底筋はおわん状になった骨盤の一番底を支えている筋肉で、膀胱、膈、直腸が通る穴があり、その穴を開け閉めして排泄をコントロールしながら、骨盤内の臓器を支えています。では、この骨盤底筋が緩む原因は何でしょうか。女性では第1に、やはり妊娠と分娩です。大きくなった赤ちゃんが子宮を支えるのは大変ですし、分娩時は骨盤底筋が大きく伸展されることによつて筋肉が損傷します。

第2は便秘です。排便時の過度のいきみは筋肉を損傷します。第3は肥満です。内臓脂肪が増加するとその重さを支える筋肉に負担がかかります。第4は姿勢です。猫背でお腹が出た姿勢は内臓の重量をすべて骨盤底筋に負荷することになります。頭、肩、骨盤、膝、くるぶしが縦一直線になった姿勢は、骨盤を適正な角度にするとされています。第5は加齢による筋力低下です。しかし、骨盤底筋は自分の意志で動かせる骨格筋ですので、鍛えることができます。

以上、骨盤底筋が緩む原因がわかれば治療法・予防法もおのずとわかってきます。便秘を解消し、姿勢を良くし、運動をして筋肉をつけながら体重を減らすことです。私の患者で、ジムに通って体重を10kg減量したところ、頻尿が改善し、尿漏れがなくなった方がいます。やはり地道な運動が大切です。また、骨盤底筋自体を鍛える体操を加えることで、より効果が上がります。

骨盤底筋体操で尿漏れを解消しましょう！

骨盤底筋体操にはいろいろな方法がYouTubeで紹介されていますが、比較的簡単な方法を紹介します。

仰臥位になり両膝を立て、下腹部に両手を乗せて全身の力を抜きます。息を吐きながら肛門をしめるように力を入れ、締めた状態を5秒間維持した後に力を緩めます。これを1セットとして一日10セット行いましょう。

さらに肛門を素早く締めて緩めることを5回行い、5回目に5秒間しめた状態を維持すると、素早い運動が可能となり、より尿漏れに効果的です。お風呂に入る前にぜひやってみてください。

尿漏れの解消は、日常生活を楽しく活動的なものに変えてくれます。

