



## ● 腹圧性尿失禁

医療法人社団 たかき医院

副院長 仲 栄美子 先生

不意にくしゃみが出たとき、子どもと一緒になわとびを飛ばそうとしたとき、尿がもれそうになってヒヤッとしたことはありませんか？これは「尿もれ」＝腹圧性尿失禁（お腹に力を入れると尿が漏れてしまう状態）です。腹圧性尿失禁は健康女性の4人に1人、30歳以上で3人に1人、40～59歳の女性でほぼ半数、出産経験者の4割は経験しているといわれています。気づいている人は多いものの、残念ながら現在腹圧性尿失禁を治す薬がないということ、命に別状がないものだから、ちょっとしか漏れないからと、見て見ぬふりをしている人が多い状態です。そして、ひとに言いにくい悩みのため1人で抱えて悩んでいる人もいます。また腹圧性尿失禁は、トイレが気になって外出を楽しみ切れない。旅行に行きたいのに尿のにおいが周りに漏れているようで出かけられない、などが起こりえます。そして家にひきこもりがちになると、認知症の進みも早くなるなどの二次障害が起きてきてしまいます。

日本人は1947年頃、結核と脳血管疾患で寿命が50歳代でした。寿命を長くするためにこれらを克服、1980年代には生活習慣病への取組みも行い、いまや平均寿命が女性は87歳、男性は81歳と、世界でもトップクラスの長寿国となりました。そしてその後、長寿人生を最後まで元気に楽しく過ごすための問題、更年期障害や認知症に取り組み始めました。そして今、注目されてきているのが「尿もれ」なのです。

腹圧性尿失禁は「骨盤底筋」という体幹の一番下ですべての内臓を支える筋肉を傷めることで起こります。傷める原因は、妊娠・出産、便秘でいきむ、重いものを持つ、頻回な嘔吐、咳やくしゃみが多い、肥満、子宮摘出術をした、など。まずは傷めてしまった骨盤底筋を修復し鍛えていく運動が治療になります。妊娠中の方は、妊娠中から鍛えることで産後の尿もれを予防します。産後早くに体型補正の下着をつけたり腹筋運動をはじめてしまうと、かえって骨盤底筋をいためる原因になるので気をつけてください。

骨盤底筋は普通の腹筋運動では鍛えることはできません。現在尿もれのある方でも毎日のトレー

ニングを最低3カ月継続すると、症状が改善するといわれています。

お尻の穴をすぼめたり緩めたりする運動を耳にしたことがある方も多いかと思いますが、なかなかこれは上手にできる方がいません。ぜひ誰でもできる方法として次のトレーニングをしてみてください。まずは猫背になることで骨盤底筋に腹圧をかけないように、日常的に背筋の伸びた良い姿勢で座る癖をつけましょう（図1）。座る場所が床でも椅子でも、お尻の下に薄いクッションかたたんだバスタオルなどを挟むと良い姿勢がとりやすいです。その姿勢で、吸う息でおへそが前へ出て、吐く息でおへそを背中の方へ引き寄せる「複式呼吸」を3分ゆっくりやってみてください。

次に仰向けになり、腰と床の隙間に手を差し入れ何回か複式呼吸を行ったら、吐く息の時に腰で手を床の方へ押し腰と床の隙間がなくなるようにします。すると自然にお尻が少し床から浮きます。息を吸う時はすべての力を緩めてお尻を床におろします。（図2）繰り返し3分行います。これらのトレーニングは初心者用で、妊娠中でも行うことができます。尚、骨盤底筋トレーニングは美尻、美脚、くびれづくりにもとても良い運動です。もっとトレーニング方法を知りたい方はいつでも気軽にご相談くださいね。

(図1)



(図2)

