



1. 排尿の悩みをもつ者は多い

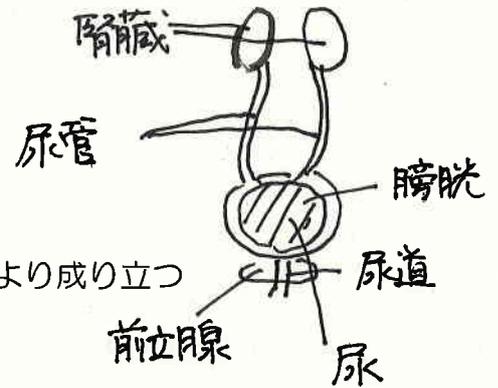
頻尿や夜間頻尿、尿失禁、排出障害を持っている人は多い。年のせいだとあきらめない

2. 排尿のしくみ (蓄尿と排尿)

①蓄尿：尿が尿管を通じて膀胱に尿が溜めること
(しっかりためて)

②排尿：尿道が緩んで尿が排出されること。
(しっかり出す)

正常の排尿は蓄尿と排尿機能の2つがうまく働くことにより成り立つ



3. 男女の違い (解剖)

男性の尿道は16から18cm前後でカーブがあり、前立腺に囲まれているので尿が出にくくなる。女性の尿道は3cm前後と短く腹圧がかかると容易に漏れる。便秘や肥満、お産の経験者、運動不足、老人等も漏れやすいこと。

4. 尿失禁の種類

①腹圧性尿失禁：腹圧がかかると尿が漏れる。骨盤底筋肉を鍛えることが重要。

②切迫性尿失禁：急な尿意の切迫感があり漏れる。過活動膀胱や脳神経疾患の治療を。

③溢流性尿失禁：前立腺肥大や子宮脱等で尿道をふさぎ、膀胱に尿が溜まり(残尿)、溢れるように漏れる。原因疾患の治療を要す。

④機能性尿失禁：膀胱機能には問題はない。手足が不自由、認知症があり自分でトイレにいけず漏れる。環境整備やケアの工夫で対処。

5. 頻尿

①昼間頻尿：日中8回以上排尿があり、困っている

②夜間頻尿：夜間1回以上排尿のために目がさめ、困っている

6. 膀胱訓練

少しずつ膀胱に尿をためる訓練をする。ストレスの強い人や膀胱炎の人はいない。



7. 水分摂取の工夫

カフェインの多く含むコーヒーや緑茶を多く飲むよりは、ほうじ茶・麦茶・番茶・水に少し変えてみる。時間帯を早めにずらして夜間頻尿を予防する。



カニインゼロ

8. 排尿日誌

・自分の排尿状態を理解する上で有効なのが、排尿日誌です。
・実際の尿計量カップ、ペットボトルを利用したカップを示し、排尿時間、一回の排尿量、水分摂取の量を数日間つけてみる。



時間	量
6:00	250 ml
8:00	100 ml
10:30	100 ml

- ・一日の排尿回数で頻尿かどうかわかる
- ・一回の排尿量で尿をためる能力がわかる
- ・排尿量と水分摂取量の関係が分かる・排尿量で多尿かどうか、脱水かどうかわかる
- ・尿の色や混濁で尿路感染症か腎臓が悪いか等がわかる

9. 尿パッド・パンツの紹介

生理用ナプキンとの違い、尿漏れの程度に合せたパッドがあります。それぞれの漏れの量にあわせて使用します。紙製品のほか、最近布製もあります。また、パッドのほか、尿失禁対応型パンツもあります。



10. 骨盤底筋体操実演

1) 速い体操：女性は膣、男性は肛門を持ち上げるように絞めます。それを、①すばやく「しめて」、「ゆるめて」の連続5回行います。また、②一度締めたら、そのまま絞め続け2から5秒持続して緩めるという持続体操を行います。それを一日に5セット行います。

2) 体操は継続する：寝る前や起きてから、台所の家事の途中、通勤電車の中で等、日常生活のなかに組み入れます。

3) 歌に合わせて行います。例えば、童謡「もしもしかめよ」の歌で実演。

4) 「輝く、私に！」での体操：これは（内田陽子作詩・作曲・振り付け）、骨盤底筋の他に腹筋も鍛える総合的な体操です。



しめる



ゆるめる

5) 日頃からよく運動をしましょう。

やや持ち上げる