# はつらつライフ

## 理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報が、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で少しでも参考になれば幸いです。取り上げてもらいたい話題の提供も歓迎します。

理学療法士
**福嶋　篤**
- 特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
- 認定理学療法士（介護予防）
- 主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している


# 第四回 高齢期の尿もれとその予防について

### ●高齢期の尿もれ

加齢に伴い高齢期になると、さまざまな生活の不具合が生じてきます。今回はその中で“高齢期の尿もれ”について取り上げます。尿もれは直接生命に関わらないとはいえ、「恥ずかしい」という気持ちや「歳だから仕方ない」といったあきらめの気持ちから、どこにも相談できずに長期間にわたって悩んでいる方が少なくありません。尿もれが起こると、身体だけでなく、心理的、社会的な側面にも多大な影響をおよぼし、閉じこもりの要因となったり、さまざまな活動制限を起こす恐れがあると指摘されています。ひどい場合には寝たきりにつながってしまうケースもあるようです。たかが尿もれ、されど尿もれです。尿もれを早期に予防・改善していくことは非常に重要となります。

### ●尿もれの実態

これまでの調査によると地域在住高齢者では、調査対象者の1～2割、病院や施設入所している人では約5割に尿もれがあるといわれています。また、ほとんどの調査で年齢が高くなるにつれて尿もれを経験した人が増加し、男性より女性の割合が大きくなっています。

### ●尿もれの4つのパターン

尿もれの要因は様々であり、（1）腹圧性（ふくあつせい）：咳やくしゃみ、重い物を持ったときなどお腹に力が入ったときに尿もれする、（2）切迫性（せっぱくせい）：トイレに行きたい、と思ったとたんに尿がもれる、（3）溢流性（いつりゅうせい）：慢性的に尿がだらだらもれる、（4）機能性（きのうせい）：排泄器官の障害はないが、排尿に関する動作や判断に支障があるために尿がもれる、以上の4つに大きく分けられます。また、それぞれに発症する原因や対処方法が異なります。今回はこれらの中でも尿もれの大半を占める（1）腹圧性の尿もれについてその原因と対策を紹介します。

### ●骨盤底筋を弱める5つの要因

腹圧性の尿もれは、骨盤底筋（こつばんていきん）が弱まってしまうことで、咳やくしゃみなどでお腹に圧がかかったときに尿もれが生じます。骨盤底筋（図1）は骨盤内にある膀胱・子宮・腸などの骨盤内臓器を支えるハンモックの形をした筋肉群です。骨盤底筋がゆるんで収縮する力が弱まると、尿道や膣が十分に締まらなくなってしまい尿もれの原因となってしまいます。骨盤底筋を弱める主な要因としては（1）妊娠・出産、（2）加齢、（3）肥満、（4）便秘、（5）タバコの5つが挙げられます。

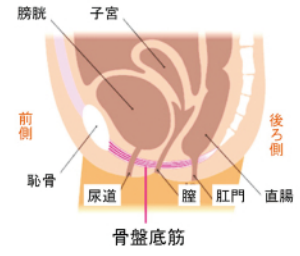


図1：骨盤底筋（こつばんていきん）がゆるむと膀胱が下がり、尿道を締める圧力がかかりにくくなるため、尿もれしやすくなります。

### ●腹圧性の尿もれの3つの対処方法

腹圧性の尿もれを予防・改善するためには次の3つのポイントが挙げられます。

（1）生活習慣の改善：規則正しい生活リズムをつけることや適度な運動やバランスの良い食事を心がけて、骨盤底筋を弱める要因の肥満や便秘を防ぐ。

（2）排泄習慣の改善：十分に尿がたまっていない状態で排尿をしてしまうと、膀胱内の細菌を尿と一緒に体外へと出すことができなくなり、「膀胱炎を起こす」、「膀胱が小さくなる」ことを引き起こします。その結果、尿を十分にためられなくなり、すぐトイレに行きたくなるといった悪循環を起こしてしまいます。また、頻尿を防ぐために水分の摂取を制限してしまう方が少なくありませんが、これは膀胱炎や脱水の原因にもなります。そのため、食事以外にもコップ5～8杯の水分を摂ることや、尿意を感じてからトイレに行くようにすることを心がけることが有効です。

（3）骨盤底筋を強化する体操：イスに座った・寝た・立った状態を問わず、骨盤底筋をイメージしやすい姿勢で、尿道や肛門をギュ、ギュっと締めたり緩めたりを繰り返す。また、ギューっと3～5秒締め続けることを繰り返すといった体操が骨盤底筋を強化する上で有効です。尿道を締める際にはおしっこを我慢するイメージで、肛門を締める際には人前でオナラを我慢するようにするイメージで行うとやりやすいと思います。最初は尿道や肛門をイメージして締めたり緩めたりすることが難しいですが、慣れてきたら、尿道と肛門を区別したり、一緒に締めたりといった運動を行うと有効です。数回に分けて構わないので、1日に合計50回程度を目標に6～8週間行うと尿もれの予防・改善効果が現れてくるといわれています。トイレに行ったときや洗面所に立ったときなど、生活の中に取り入れて習慣化していくことが続けるコツです。

これらの対策を行っても症状に改善がみられない場合には、泌尿器科など専門機関に相談することをお勧めします。

図2：座っておこなう骨盤底筋体操（足は肩幅に開く）

図3：立っておこなう骨盤底筋体操（足は肩幅に開く）

いかがでしたでしょうか。少しでもみなさまの参考になりますと幸いです。次回は平均寿命と健康寿命についての話題を取り上げます。お楽しみに。