



秋も深まり、行楽には最適な時期になりました。でも「トイレが近くて安心して出かけられない」と思ってみえる方や、実際に悩んでおられる方は実は大変に多いのですが、恥ずかしいので我慢をしている方がほとんどです。尿失禁の状態や原因に応じてきちんとした治療法があります。

<尿失禁とは>

自分の意志とは関係なく尿が漏れてしまうことです。加えて、これにより社会的や衛生的に支障を生ずるものと定義づけられています。

<尿失禁の種類>

1) 腹圧性尿失禁

急に立ち上がった時や重い荷物を持ち上げた時、咳やくしゃみをした時など、お腹に力が入った時に尿が漏れてしまう尿失禁です。これは骨盤底筋群という尿道括約筋を含んだ筋肉がゆるむためにおこります。

加齢や出産を契機に出現したりします。

この尿失禁は、骨盤底筋体操で尿道のまわりにある外尿道括約筋や骨盤底筋群を強くすることで、かなりの改善が期待できます。骨盤底筋訓練などの保存的療法では改善しない場合、または不満足な場合は薬物療法があります。それでも効果がなければ手術適応となります。

2) 切迫性尿失禁

急に尿がしたくなり（尿意切迫感）、我慢ができずに漏れてしまう尿失禁です。トイレに駆け込むようなことが起こるため、外出時や乗り物に乗っている時などに大変に困ります。

本来は脳からの指令で排尿コントロールがされますが、脳血管障

害などにより、そのコントロールがうまくいかなかった時など原因が明らかなこともあります。しかし多くの場合、特に原因がないのに膀胱が勝手に収縮してしまい、尿意切迫感をきたします。男性では前立腺肥大症も原因になります。この尿失禁は内服治療になります。



3) 溢流性（いつりゅうせい）尿失禁

自分で尿を出したいのに出せない、でも尿が少しずつ出してしまう尿失禁です。この失禁では、尿が出にくくなる排尿障害が必ず前提にあります。

排尿障害を起こす代表的な疾患は、前立腺肥大症です。したがって、男性に多くみられます。

4) 機能性尿失禁

排尿機能は正常にもかかわらず、身体運動機能の低下や認知症が原因で起こる尿失禁です。

例えば、歩行障害のためにトイレに間に合わない、あるいは認知症のためにトイレで排尿ができない、といったケースです。

この尿失禁は、介護や生活環境の見直しを含めて、取り組んでいく必要があります。

このように尿失禁の種類や程度により、治療法は様々です。尿失禁は生命に直接影響するわけではありませんが、いわゆる生活の質を低下させてしまう病気です。「困ったな」と思ったら恥ずかしがったり、諦めたりせずにご相談下さい。

* 特定健診及び住民健診はお済みでしょうか。

期間は10月末日までとなっています。

お済みでない方はお早めにご予約をして下さい。

