

蓄尿症状(刺激症状)



昼間頻尿

日中何回もおしっこ
に行く

トイレ前に
起こる症状

尿意切迫感

急におしっこをしたくなり、
我慢できない



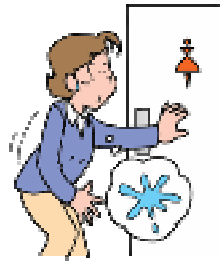
夜間頻尿

夜中に何度もトイレに
行くために起きる

尿失禁について

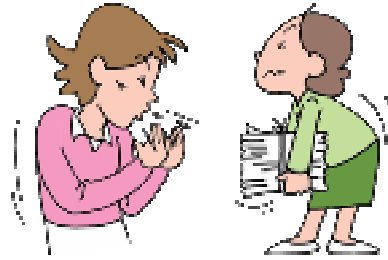
尿もれ(尿失禁)は2つに大別される

■とつぜんおしっこをしたくなるが、
トイレに間に合わない



切迫性尿失禁

くしゃみ、咳でおしっこがもれる
坂道を下るとき、重い物を持つ
ときにおしっこがもれる



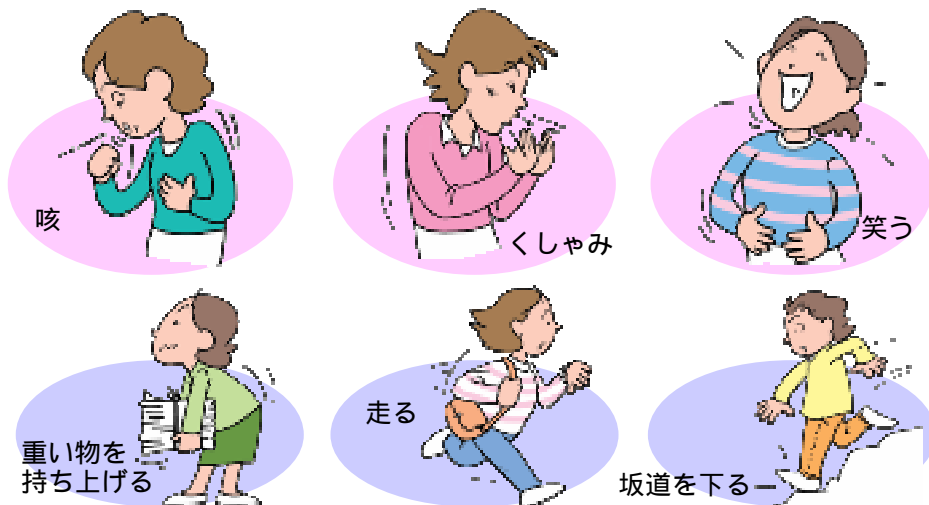
腹圧性尿失禁

■腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁の両方の症状がある

混合性尿失禁

おなかに力がかかるとき尿がもれる

腹圧性尿失禁



腹圧性尿失禁になると…



正常な場合



骨盤底筋が弛緩して膀胱・尿道の位置が下がっている

骨盤底筋が緩む理由

妊娠・
出産



骨盤底筋・
靭帯の損傷

肥満



骨盤内臓器が
支えきれない

更年期



女性ホルモンが
低下、尿道や
その周辺組織が
不安定に

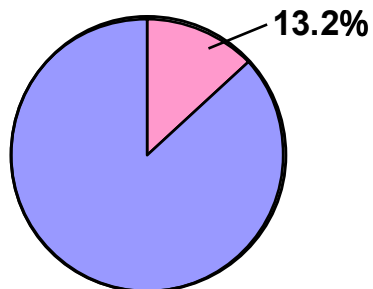
加齢



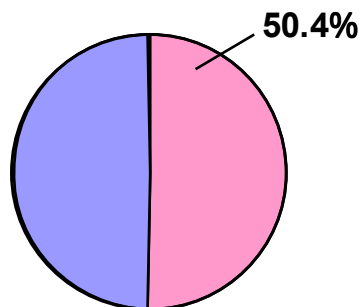
筋肉の弱まり

出産経験と尿もれ

非分娩者の尿もれ経験



分娩者の尿もれ経験



■ 尿もれ経験なし ■ 尿もれ経験あり

腹圧性尿失禁の治療

下部尿路リハビリテーション

骨盤底筋訓練

膀胱訓練（トイレを少しがまんする）

電気刺激法

薬物療法

アドレナリン刺激薬

手術

尿道スリング手術（TVT法）

膀胱頸部組織を挙上、支持固定するもの

骨盤底筋訓練

骨盤底筋の筋力をつけることで
腹圧性尿失禁を改善

膣と肛門を意識的に締めたり緩める体操



膀胱訓練

トイレをがまんする

特徴

頻尿・尿意切迫感のある人が排尿をがまんする。

骨盤底筋体操を行いながらがまんすると効果が高まる（副交感神経の働きを高める）。



具体的には...

少しずつ15～60分単位でがまんする間隔を延ばしていく。目標は2～3時間がまんできる状態。