



おしっこの話と尿トラブル

尿は、血液中の有害物や新陳代謝による老廃物を体外に捨てるために、腎臓でつくられています。血液が腎臓の糸球体でろ過され、1日に約150Lの原尿になります。原尿のなかには、アミノ酸や糖分、ビタミン、カルシウム、水分などまだまだ身体のなかで利用できるものが多く残されているので、その必要なものを尿細管で再吸収して利用しています。さらに尿細管を通過した1.5Lの尿は、腎盂から尿管を通じて膀胱に溜まり、一定量溜まるとトイレに行きたくなり、尿として排泄されます。尿管を通じて膀胱に溜まった尿は、尿道という管を通して体外に排出されます。女性の尿道は4cm前後の長さですが、男性の尿道は、前立腺と陰茎のなかを通るため20cm前後です。その構造の違いから、女性と男性ではおこしやすい尿トラブルが違います。例えば、細菌が主な原因となる膀胱炎は、女性に多い症状です。これは女性の尿道の長さが短く、尿道口の近くに肛門や膣が並んでいるため、排便時などに尿道に細菌が入り込みやすいためだといわれています。男性特有の症状である前立腺肥大は、肥大した前立腺が尿道を圧迫して尿の出を悪くしたり、残尿感をもたらします。また、尿の成分が結晶化した結石が自然排泄されずに尿管の途中で引っかかり、強い痛みをもたらす尿路結石も、比較的男性に多く発症します。



尿もれ(腹圧性尿失禁)

咳やくしゃみをしたときなど、お腹に力が入った瞬間に尿が漏れます。加齢による骨盤底筋群の衰えが原因と考えられていますが、男性よりも出産経験のある40代以上の女性になりやすいといわれています。出産や婦人科の手術により、膀胱の出口にある筋肉が弱くなるからです。男性特有の悩みとして、健康な人でも用を足した後に、尿がジワッと滲みてくることがあります。ちょい漏れ(排尿後尿滴下)は、用を足した後ですぐに下着を上げずに、尿道内に残った尿が出るまでしばらく待つことで軽減できます。また、洋式便器に座って用を足したほうが、尿が完全に出やすくなります。

改善トレーニング

膀胱トレーニング

尿をしっかりと蓄えられるようになり、自分の意思で排泄をコントロールできるようになることが期待できます。注)前立腺肥大の場合は症状を悪化させる可能性があります。

①尿意を感じてから5分ほど我慢する。

我慢できなければ、最初は 5分以下でもだいじょうぶです。

②1週間ごとに、我慢する時間を5分ずつ延ばしていく。

③10分、15分、20分と時間を延ばしていき、排尿間隔が 3時間程空くようにする

骨盤底筋トレーニング

尿漏れの予防・改善に効果が期待できます。

①仰向けの姿勢になり、両膝を軽く曲げて立てる。

足を肩幅に開き、身体をリラックスさせる。

②肛門や膣をお腹側にじわじわと引き上げるように締める(10秒ほど)。

③締めた後は、肛門や膣の力を抜いて 緩め、リラックスさせる(50秒ほど)。

④「締める」「緩める」のサイクルを 10回繰り返す。

