

こんにちは！市民病院です！

問い合わせ 加東市民病院 ☎42・5511

女性の尿漏れ（特に腹圧性尿失禁）について

加東市民病院 婦人科 西尾明彦

せきやくしゃみをした時、重たいものを持ち上げた時に尿が漏れる、このような経験のある人は多くおられると思います。軽いものもいれると、40歳以上の女性の30～40%に尿漏れがあると言われています。しかし、多くの方は「年だから仕方がない」と考えたり「はずかしい」「人に話しくい」と感じたりして、医療機関に相談されることをためられます。

最初は、せきやくしゃみ、大笑い、激しい運動で少し漏れるだけだったのが、ひどくなると、歩いたり、立ち上がったたりするだけでも漏れるようになりま

す。その後、さらにひどくなると、たまっている尿のほとんどが漏れることもあります。
尿漏れ（腹圧性尿失禁）は、多くの場合、命にかかわるような疾患ではありません。しかし、トイレの心配をいつもしなけ

ばならない、運動を避けるようになる、外出をあまりしなくなる、旅行に行けなくなるなど、自ら生活を制限してしまう要因になります。
女性の尿失禁の70%は腹圧性尿失禁と言われています。原因としては、出産で膀胱・尿道・内臓を支えているハンモック状の筋肉（骨盤底筋群）が弱くなることのほか、肥満による内臓の膀胱への圧迫、運動不足による骨盤底筋群の筋力の低下、閉経による女性ホルモンの不足からの尿道周囲の萎縮、筋肉の衰えなどが挙げられます。

腹圧性尿失禁の主な治療法

①理学療法

骨盤底筋体操や生活指導があります。

骨盤底筋体操は、骨盤底の筋肉を強くするための体操で、膣周囲の筋肉や肛門括約筋などを締めたり緩めたりする運動を1日に何度か繰り返します。この体操は、毎日続けることで徐々に効果が表れてくるもので、約60%の方に効果があるとされています。

（骨盤底筋体操は、来月号で詳しくご紹介します）

生活指導では、主に水分の取りすぎの注意や、便秘・肥満の改善を指導します。

②薬物療法

尿道の働きを強くする薬や、膀胱の収縮を和らげる薬を投与して治療します。

③手術療法

手術により、膀胱や尿道を支えている骨盤底筋群の働きを修復します。



性、機能性尿失禁などがあり、それぞれに原因が異なります。診察で原因がわかれば、適切な治療ができ、あなたの生活の範囲が広がります。

尿漏れ（腹圧性尿失禁）は、一

人で悩まずに、お近くの医療機関（泌尿器科・婦人科など）へ気軽に相談ください。

福祉タクシー利用券を使える事業所が増えました

《新たに登録のあった事業所》
介護タクシー「元気快」
篠山営業所 ☎079-552-2919
三田営業所 ☎079-564-1113
※予約が必要です。



問い合わせ
福祉部高齢介護課（庁舎1階） ☎43-0440

自殺予防週間 9月10日（土）～16日（金）

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

よりそいホットライン

〈24時間対応〉

☎0120-279-338

問い合わせ
市民生活部健康課（庁舎2階） ☎42-2800

