



恥ずかしがらず泌尿器科へ相談を 尿失禁(尿もれ)

人は尿意を感じた時や感じ

ない時でも尿を出すこと(排尿)が出来ます。この正常排尿が機能せず尿がもれてしまう状態が尿失禁です。尿失禁は大きく四つに分けられます。

(1)くしゃみなど急にお腹に力が入ったときに起こる腹圧性尿失禁。大部分が女性に起こります。

(2)急に尿意を感じトイレまで我慢できず尿が出てしまう切迫性尿失禁。腹圧性尿失禁より多く出てしまうことがあり、男女を問わず高齢者に多くみられます。

(3)満タンになった膀胱から尿があふれ出てもれる溢流性尿失禁。男性に多いタイプの失禁です。

(4)体の運動機能の低下でトイレまで間に合わなかったり、認知症などのためどこで尿を出してよいのか判断が出来ないタイプの機能的尿失禁です。

症状を聞くだけで、どの尿失禁であるか分かることがあります。

ます。

検査には、尿検査、残尿測定、尿路の異常をみる超音波検査などがあります。治療には、運動療法として骨盤底筋体操があり、肛門などを絞めたり緩めたりして弱くなった骨盤底筋をきたえる体操で、もれる量がわずかな腹圧性尿失禁に有効です。薬物療法には、膀胱を緩ませて膀胱にたまる尿を増やす働きのある薬などがあります。腹圧性尿失禁や切迫性尿失禁に有効で、骨盤底筋体操と組み合わせる事が必要と考えます。その他、外科的療法もあります。

最後に、尿失禁は治療が可能な場合が多く、QOL(生活の質)の向上に役立つと考えます。一度、恥ずかしがらずに泌尿器科医に相談されてはいかがでしょうか。