

# 尿もれ対策をして健康寿命を のばそう!

## 腹圧性尿失禁の原因と対策

- ✓ 咳やくしゃみをした時にもれてしまう
- ✓ 体を動かしている時や運動をしている時にもれてしまう
- ✓ 重い荷物を持ち上げた時にもれてしまう

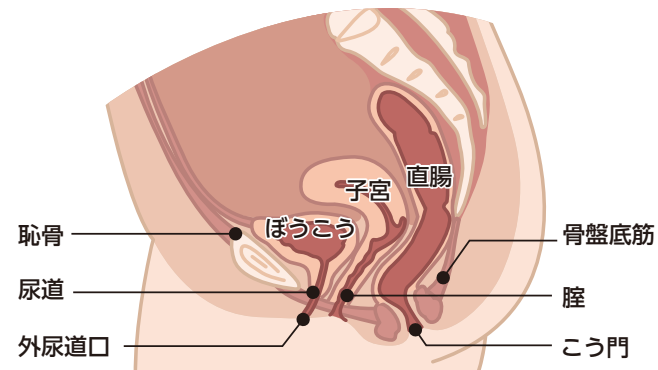
●これらは、おなかに力が入った時に尿がもれる、腹圧性尿失禁の症状です。

●腹圧性尿失禁は、妊娠・出産や加齢のほか、前立腺がんの手術などで、ぼうこうや尿道を支えている骨盤底筋がゆるむことによって起こります。

●尿もれは生活の質にも大きく影響します。トレーニングによって鍛えることができます。

●骨盤底筋は自分の意思で動かすことができます。

●骨盤底筋のトレーニングでゆるんだ筋肉を鍛えて、尿もれを予防・改善させましょう



## コラム

### 尿ケア用パッドを活用して活動的に過ごしましょう

尿ケア用パッドと生理用ナプキンでは性能が異なるのをご存知でしょうか。生理用ナプキンでは尿のようなサラサラした液体を吸収しにくいいため、尿もれに使用すると皮膚がかぶれてしまうことがあります。女性だけでなく男性向けの尿ケア用パッドについても、少量用から多量用まで、たくさんの種類があります。症状や場面に応じてパッドを使い分け、活動的に過ごしましょう。骨盤底筋トレーニングを行って尿もれの症状が軽快したら、パッドの枚数を減らすことができるかもしれません。



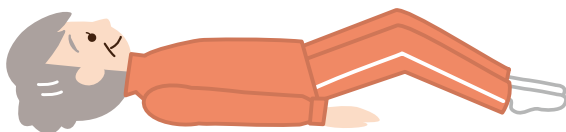
# 骨盤底筋のトレーニング

## ポイント

- ・ 10回くり返します。1日3セットが目安です
- ・ おなかやおしり、太ももの力はゆるめて、骨盤底筋だけを意識します
- ・ おしっこやおならを我慢するような感覚でしめてみましょう
- ・ 息を止めないように気をつけましょう

## 基礎編

- ・ あお向けに寝てをひざを立て、おなかの力をゆるめます。
- ・ 尿道やこう門を5~10秒しめて、ゆっくりゆるめます。



## アクティブ編

- ・ あお向けでできるようにになったら、腰かけたり、立ったままで行ってみましょう。
- ・ 速く(1~2秒)しめて、ゆるめることをくり返す運動も行いましょう。

