

おなご先生“の独り言”診察室

おなご先生 “の独り言”診察室

春爛漫。さわやかな風
に吹かれ野山にハイキン
グに出掛けたいですが、
もちろん、私の大好きな
おむすび、ウインナー、
空揚げ、卵焼き、イチゴ
を詰め込んだお弁当を持
って。あーやっぱし食欲
の春(?)ですが、。で
も外で困るのはトイレ。
特に女性で人知れず悩ん
でおられる方は多いので
は。そこで今回は、尿漏
れなんか さようなら
もー悩まんで! の巻。

◇◇◇
◇◇◇
◇◇◇

そもそも尿漏れとは何
でしょう? トイレ以外
の場所で自分の意思に反
して失禁することをいい
ます。40歳以上の女性では
約40%の人が尿漏れを経
験しておられます。「へ
ー私だけじゃなかったん

だ」と思われた方がたく
さんおられるのではない
でしょうか。
尿漏れには3つのケー
スがあります。
①腹圧性尿失禁Ⅱくし
やみ、咳など腹圧がかか
って生ずるもので、失禁
の中では一番多く約65%
を占めます。
②切迫性尿失禁Ⅱ急に
強い尿意が生じてしまう

③混合性尿失禁Ⅱ①と
②を併せ持つもので、こ
ちらも約15%です。
腹圧性尿失禁のケース
は、骨盤底筋、が産前な
どで緩んでしまったり、
肥満などで腹圧がかかり

“尿漏れなんか さようなら”

もので、約15%がこのケ
ースです。
①下痢②便秘
まゝ腹圧がポイントで
す。も1分かりましたね。
腹圧性尿失禁の場合、
治療すべきかどうかは個
人差があります。尿漏れ
によって生活に支障があ
るか否かです。検査とし
ては500 mlの水分摂取

過ぎたりして生じます。
骨盤底筋とは、膀胱や子
宮を支える筋肉の総称で、
尿道括約筋もこれに含ま
れます。更年期にさしか
かると、ホルモンの低下
が緩みをもたらし、
それでは問題。
Q1・次のうち失禁の
原因になるのはどちらで
しょう?



もー悩まんで!“の巻”

をし、約1時間歩いたり、
走ったり、咳したりして
もらい漏れた尿量を測定
します。ほかには造影検
査で膀胱の形や位置に異
常が無いかを調べます。
膀胱や尿道圧を調べたり
することもあります。
簡単にできる治療法は、

括約筋を締める働き
をするもので、健康
保険の適応となりま
す。TVT手術も
有効で、これは腹部
を切開して尿道の下
にテープを通し、腹
圧をかけても尿漏れ
が起こりにくいよう
に支えます。成功率
は約90%と高く、再
発も少ない手術です。
次に切迫性尿失禁
これはトイレに行こ
うとして、間に合わ
ず漏れたりするもの
です。原因は過活動
膀胱といって膀胱が
あまりにも敏感にな
っていて、少し尿が
たまっただけなのに、ほ
んの少しの刺激で尿漏れ
を生じてしまうケー
スです。症状としては頻尿が
あります。

Q2・それではこの過
活動膀胱で困っている人
は40歳以上の男女でどの
くらいおられるのでしょ
うか?
①約2% ②約12% ③約
22%

治療法は、行動療法
と膀胱訓練の2つあ
ります。まず摂取した水
分量や内容(水、果物な
ど何なのか)、トイレに
行った時刻を記録してみ
ましょう。いっどんなケ
ースで尿漏れしているか
を自分で正しく把握でき
れば、今後の改善に役立
ちます。膀胱訓練も必要
で、トイレに行きたくな
っても少し我慢してみま
しょう。この繰り返しが
重要で、骨盤底筋体操も
忘れずに行いましょう。
薬物治療では抗コリン薬
(アセチルコリンという
物質を抑制します)があ
ります。
尿漏れは、自分だけで
悩まずに勇気を出して主
治医に相談されることを
お勧めします。
答え Q1①便秘 Q
2①約2%

(いんべ杉谷内科小児科
医院院長・杉谷美代子Ⅱ
松江市東忌部町)