

## 尿失禁

正常の排尿機能は、特に努力しなくても無意識の状態です。尿意を覚えたとき、又は尿意を覚えなくとも意識的に尿を排出することができます。尿失禁とは、これらの機能が損なわれた状態で、社会的・衛生的に支障を生ずるものと定義されます。尿失禁は大きく分けると4つに分類されます。

### 腹圧性尿失禁

くしゃみなどによる生理的な反射や、階段の昇り降りなどの動作がきっかけとなり、腹圧が加わったときにおきる尿失禁をいいます。中高年の女性でもっとも頻度が高いです。

対策 骨盤底筋体操が効果的です。早い人は1ヶ月くらいで、遅い人でも3ヶ月くらいではっきりと効果がでてきます。この体操を続けるだけで多くの方は症状が改善します。

### 骨盤底筋体操のやり方

余分な力を抜いて、股間を身体の中へ吸い上げるような感じで膣と肛門を締め、5秒くらい締めた次は緩めます。これを数分間(できれば10分くらい)続けて行います。締めるコツをマスターしたらいつでもどこでもできるので、就寝前、家事や仕事の合間に行うことができます。



治療薬 1. 刺激薬(メトドリン); 尿道を引き締め、膀胱を緩める働きをします。高血圧の方は、血圧を上げることがあるので使用を避けてください。

三環系抗うつ薬(トフラニール); 膀胱を収縮させる物質の作用をおさへ膀胱の容量を増し、同時に尿道をとりまく筋肉の収縮力を高め、尿が漏れるのを防ぐ薬です。副作用として、眠気・口の渇きなどが起こることがあり、緑内障の方は使用を避けてください。

## 切迫性尿失禁

前触れもなく尿がしたくなり、その高まりが急なため、トイレに間に合わなくなって尿が出てしまう尿失禁をいいます。尿の量は、腹圧性尿失禁より多く、ときに大量に出ます。尿の回数も多くなり、男女を問わず高齢者に多くみられます。

**治療薬** **抗コリン薬（ウルゲント）**；膀胱を緩め、尿量を増やします。副作用としては、口の乾き・尿が出にくくなることがあります。また、緑内障の方や前立腺肥大の方は使用を避けてください。

**膀胱平滑筋弛緩薬（サワダロン）**；膀胱の容量を増やすことで尿の回数が増えたり、尿意を強く感じたり、また無意識に尿が出たりする症状を改善します。

## 溢流性尿失禁

尿をうまく出すことができず、多量の尿が膀胱に残ってしまいそれがあふれるように漏れる尿失禁です。この溢流性尿失禁では、尿が出にくくなる排尿障害が必ず前提にあります。排尿障害になる疾患は、前立腺肥大や前立腺がんなどがあり、ほとんどが男性にみられます。

また、長期間放置すると水腎症となり、最悪の場合は腎不全になることもあります。

**治療薬** **遮断薬（塩酸タムスロシン）**；前立腺の尿道抵抗を下げ、尿を出しやすくします。主な副作用はめまい、ふらつきがあります。

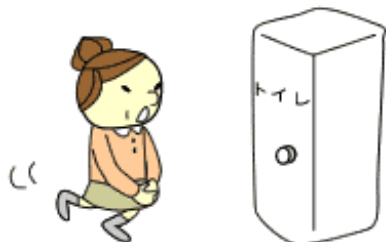
**交感神経刺激薬（ウブレチド）**；膀胱の筋肉の収縮力を増して尿を出しやすくします。副作用として、下痢、排尿障害を起こすことがあります。

**植物エキス製剤（セルニルトン）**；肥大した前立腺に直接作用し、肥大や浮腫や炎症を抑えて、尿の排泄を促したり、頻尿、残尿感等の症状を改善したりする薬です。

## 機能性尿失禁

排尿機能は正常にもかかわらず、身体運動障害の低下や痴呆が原因でおこる尿失禁です。身体運動障害の低下のためにトイレまで間に合わない、あるいは痴呆のため尿を出してよい場所か判断できずしてしまう場合をいいます。

**対策** 生活環境の見直し、例えばポータブルトイレを置くなどを行います。



それでも尿失禁にお悩みの方には…  
尿専用の尿とりパットがあります。  
気になる方はお試し下さい。  
尚、取り扱いはことぶき薬局のみで行っております。

(文責 繁田)