

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

頻尿について

50代以上になると、だんだんと頻尿になってきます。夜中に3回も4回もトイレに行かなければならず、悩んでいる方も多いと思います。頻尿改善のお薬を処方されている方もいらっしゃると思いますが、効果をあまり感じられず悩んでいる方もいるでしょう。

ここでは、手軽にできる頻尿改善の体操についてお話します。

腹圧性尿失禁

咳やくしゃみ、重い荷物を持った時、運動時などに腹部へ強く圧力が加かった時に起こる尿漏れを腹圧性尿失禁といいます。これは骨盤底筋と言う筋肉が衰える事が原因で起こります。骨盤底筋は膀胱に尿を貯めたり、残さず排泄したりする役割を持っています。特に女性は妊娠・出産で膀胱付近の筋肉が傷つきやすくなります。また加齢や肥満もリスク要因です。

⇒ 骨盤底筋のトレーニングで8割の人の尿漏れは改善すると言われていました。

膀胱が硬い

膀胱は本来柔らかい風船のようになっており、たくさんのオシッコを貯めて、勢いよく出し切る仕組みになっています。しかし、加齢とともに柔らかさは少しずつ失われ、頻尿や尿漏れ、残尿感などの症状が出てきます。

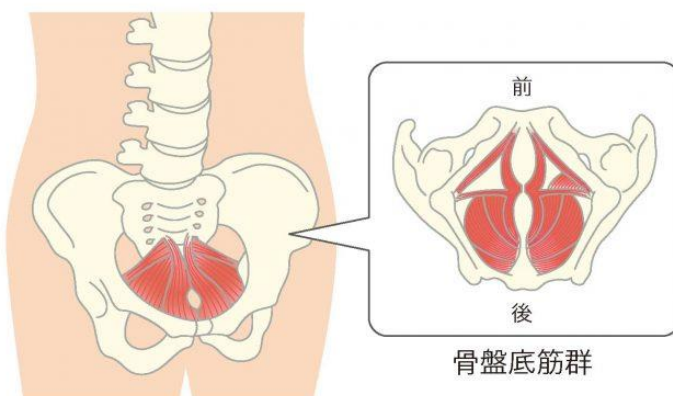
排尿にかかる平均タイムは21秒と言われています。男性では10秒以上、女性では5秒以上平均タイムより離れていると「膀胱が硬くなっている」「オシッコを貯めにくくなっている」といった可能性があると言われてしています。

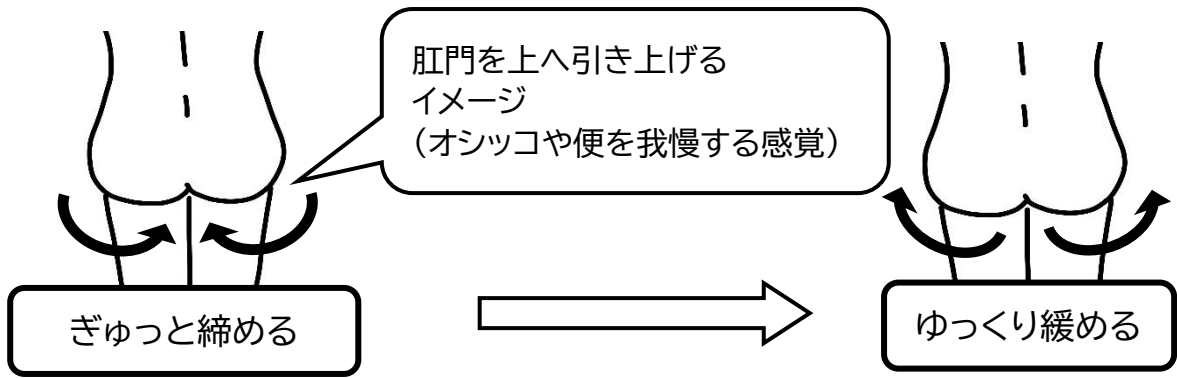
【↓腹圧性の尿失禁・膀胱が硬い人におすすめの運動↓】

★骨盤底筋体操★

弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門や膣を締める訓練をすることで、尿道を締めることができ、尿漏れの症状を改善できる可能性があります。

※裏面へつづく

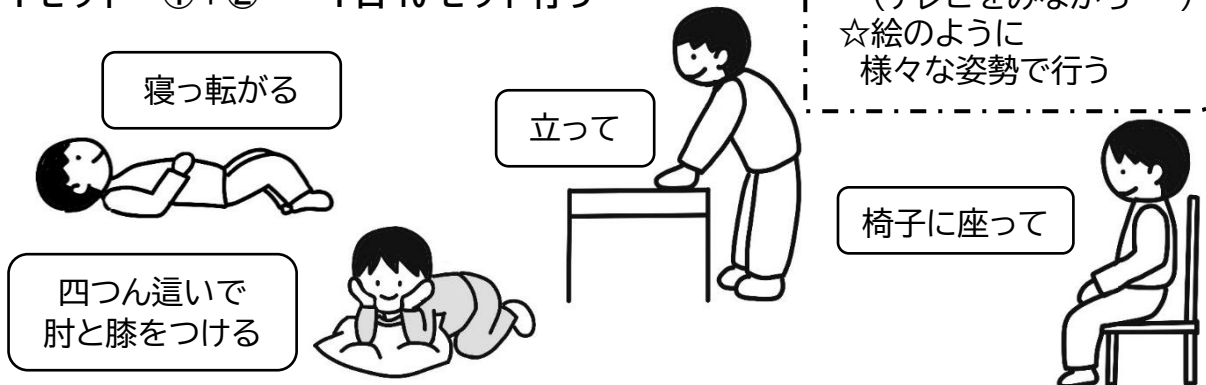




- ① 早い動き (2秒締めて4秒休める) を5回くり返す
 - ② 遅い動き (5秒締めて10秒休める) を5回くり返す
- 1セット=①+② 1日10セット行う

効果を上げるコツ

- ☆すきま時間に行く (テレビをみながら…)
- ☆絵のように様々な姿勢で行う



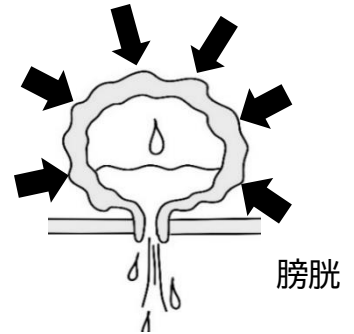
※少しずつでも毎日行うと効果があります

※4週間で多くの人に効果が表れます。3か月で症状の改善が期待できます。

過活動膀胱

過活動膀胱：膀胱に尿がたまると、それを脳に伝えて排尿を開始しますが、この膀胱と脳の連携がうまく行かないと膀胱が勝手に収縮して排尿してしまいます。

- 生活上の注意…①カフェイン、アルコールを控える
②水分を摂りすぎない
③便秘に注意(便秘は頻尿を悪化させます)
- 薬物療法…詳しくは薬局でお尋ねください。
- 膀胱訓練…以下の通りです。



【↓過活動膀胱の人は膀胱訓練↓】

膀胱訓練は膀胱に貯める尿量を増やす訓練です。

1回の尿量が150mlを下回るような少量の場合はもっと貯められるはずです。

【やり方】

トイレに行きたくなったら時間を計測し始める
5分我慢する → 10分我慢する → 15分我慢する
※徐々に排尿を我慢する時間を長くして行く

【注意点】

膀胱炎で頻尿になっている方、前立腺肥大症で頻尿になっている方は症状が悪化する事があるため、行わないでください。

