

# 軽失禁予防について

## ～ 腹圧性尿失禁を知ろう～



府川 博俊  
看護科  
皮膚・排泄ケア認定看護師

### 軽失禁ってなんだろう

軽失禁とは、出産や加齢などにもとない「膀胱から少量の尿が自然にもれてしまう」状態をいいます。成人女性の3人に1人は軽失禁の経験があるとする文献もあり、身近な問題です。しかし、排泄に関わる問題はどうしても話題にするのを避けられてきた経緯があり、軽失禁や軽失禁対策においてもまだまだ認知度が低いのが現状です。

### 失禁の種類

軽失禁は原因、症状によって大きく3つあります。

#### ① 腹圧性尿失禁

くしゃみや咳など腹部に力が入ることで尿が漏れてしまう尿失禁。

尿失禁全体の7割程度を占めており、骨盤底筋とよばれる下腹部の内臓を支えている筋肉が弱まることで膀胱が圧迫され、尿失禁に至るもの。

妊娠・出産を経験した女性は、骨盤底筋や靭帯に負担がかかったことにより緩みやすくなっているため特に経産婦や難産だった女性に多く見られる。



- ➡ 軽症の場合は骨盤底筋訓練が有効
- ➡ 重症の場合は手術療法などの選択肢もある

#### ② 切迫性尿失禁

脳が抑制を掛けられず、膀胱の収縮が始まるためトイレに間に合わなくなって起きる尿失禁。原因は寒さ、湿気の多さ、生理前の状況、流水音を聞いた時などの刺激などがあげられる。切迫性尿失禁はしばしば頻尿を伴い、脳出血・脳梗塞など中枢神経系の疾患により起こる場合や、膀胱炎などにより膀胱が過敏になっている場合にも起こる。

- ➡ 軽症の場合は尿がたまるまで排尿を我慢し、膀胱自体を鍛え大きくしていく膀胱トレーニングにより改善することもある
- ➡ 内服薬により膀胱の収縮を抑え緊張を緩和させる治療がある

#### ③ 溢流性尿失禁

排尿がうまくできないため膀胱容量いっぱいまで尿がたまり漏れ出してしまうタイプの尿失禁。女性より男性に多く、前立腺肥大症により尿道が狭くなった人や、膀胱括約筋の収縮力低下が原因と言われる。尿意がはっきりせず、お腹に力を入れないと排尿できない、残尿感があるなどの特徴がある。

- ➡ 原因によって治療方法がことなるため専門医への受診を

### 軽失禁対策① 骨盤底筋訓練について

骨盤底筋訓練は、腹圧性尿失禁の予防や、症状緩和に対して効果的と言われています。

3か月ほどの運動で6割以上の方に効果があったと言われています。骨盤底筋は意識しにくい筋肉なので、まずは骨盤底筋を意識し継続して動かすことで骨盤底筋を鍛え、尿失禁を予防しましょう。

#### ① 骨盤底筋を意識する

排尿時に尿を止めてみましょう。その際に使用する筋肉が骨盤底筋です。力を入れる際に腹筋や下肢に力が入りすぎないように意識しましょう。

#### ② 骨盤底筋を動かす

リラックスした状態から骨盤底筋を10～15秒締めます。締めて、休んで、を1セット10回を目安に、1日3セットから始めましょう。慣れるまでは座った状態や寝た状態でやるといいでしょう。

骨盤底筋を動かしているのが意識できるようになると、立位や歩行時にも行えるようになります。

#### ③ 骨盤底筋訓練を継続する

訓練は何かをしながらでかまいませんので日常生活の中で継続的に行うようにしましょう。骨盤底筋を鍛えることで、腰痛予防や冷え性の改善、便通改善につながるという意見もあります。

### 軽失禁対策② 軽失禁ケア用品を活用しよう

軽失禁対策のひとつである軽失禁ケア用品は近年生産数を増やしており、種類や用途に合わせ様々な製品が販売されています。骨盤底筋訓練に加え、軽失禁ケア用品を正しく活用することで軽失禁があっても快適に過ごせるようになります。

#### 〈ライナータイプ〉

少量の尿漏れに適している、小さく目立たない

#### 〈パッドタイプ〉

吸収量がライナーより多い。  
防臭加工されたものも多く、  
匂いが気になりにくい

#### 〈パンツタイプ〉

旅行や遠くへの外出など、交換が難しい場合や、失禁量が多い場合に使用する。  
色やデザインも下着に近いものが出ており、目立ちにくい

恥ずかしいという理由から軽失禁ケア用品を生理用ナプキンで代用されるかたもいますが、生理用ナプキンは経血を吸収するために製造されており、尿の吸収には向きません。専用の軽失禁ケア用品を購入することをオススメします。

