排尿トラブルの原因は多岐に渡ります

排尿トラブルはなぜ起こる?

●男性に特有の前立腺肥大症によるもの

男性では、加齢とともに前立腺肥大症が増加します。急にトイレに行きたくなり、尿意を我慢できないなどの症状がみられます。

●女性に多い骨盤底筋(こつばんていきん)の衰えによるもの

女性では、膀胱や直腸を支え尿の漏れを防ぐ働きをする筋肉(骨盤底筋(こつばんていきん))が加齢に伴い衰え、頻尿や尿漏れがみられます。

●糖尿病や高血圧などの病気によるもの

糖尿病患者さんの約8割に何らかの排尿トラブルがあるといわれています[1)]。また、高血圧患者さんでは夜中にトイレの回数が増えることがあります。

●服用中の薬によるもの

日頃飲んでいるお薬のなかに尿量を増やす作用のある成分が含まれている場合があります。

1)市原浩司 他:日本化学療法学会雑誌 2016;64(5):730-734

高齢者生活サポート

ずーっとすこやか!

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか!」サイトでは、「日常よくある排尿トラブル」や「排尿トラブルにより起こるリスク」、「排尿トラブルの原因」、「排尿トラブルへの対策」等について、わかりやすく動画で解説しています。ぜひ、ご覧いただき、排尿トラブルの改善にお役立てください。

パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか! 検索

第一三共株式会社

本資材の複製、転用、再利用、再掲載等の二次利用はご遠慮願います。

D201809-003-01

高齢者生活サポート

ずーっとすこやか!

排尿トラブルを改善するために

本冊子の詳しい内容を動画でご覧いただけます。ぜひ、ご覧いただき、排尿トラブルの改善にお役立てください。

監　修
東京都健康長寿医療センター センター長
秋下 雅弘 先生
水道橋東口クリニック 院長
辻 彼南雄 先生

第一三共株式会社

高齢になると、頻尿や尿漏れなどの排尿トラブルで日常生活が制限されることもあります

排尿トラブルは、“歳のせい”とあきらめがちですが、日常生活に支障をきたすこともあり見過ごすことのできない問題です。排尿トラブルを改善して“ずーっとすこやか!”な生活を目指しましょう!

排尿トラブルは、適切な処置で改善できることがあります。ひとりで悩まずに、かかりつけ医に相談しましょう。

排尿トラブルは日常生活に大きな影響を及ぼします。外出を控え、活動量が少なくなると、筋力や気力が衰え、要支援・要介護になりやすくなります。
また、夜中に何度もトイレに起きることで十分な睡眠がとれなくなったり、暗い室内での転倒、骨折につながることもあります。
排尿トラブルは、服薬や生活習慣の見直しなどにより改善できることがあります。かかりつけ医に相談して、活動的で快適な生活を取り戻しましょう!

POINT 1 病気がある方は、きちんと治療しましょう

糖尿病や高血圧などの病気によって排尿トラブルが引き起こされている場合があります。
何らかの病気がある場合は、かかりつけ医の指示に従ってきちんと治療を受けることが大切です。

POINT 2 生活習慣を見直しましょう

- 夜中トイレによく行く方は、寝る前に水分を摂り過ぎないようにしましょう。お酒や利尿作用のあるお茶なども寝る前に飲むのは控えましょう。

- 便秘は尿漏れにつながりやすいため、日頃から食物繊維の豊富な食事を摂り、便秘にならないよう注意しましょう。

POINT 3 骨盤底筋（こつばんていきん）トレーニングをしてみましょう

尿漏れが気になる方は、骨盤底筋（こつばんていきん）を鍛える運動をしましょう。

1. テーブルに手をついて立つ、椅子に座る、仰向けに寝た姿勢で膝を立てるなど、お尻をきゅっと締めやすいポーズをとります。

2. その体勢から、深呼吸しながらお尻をゆっくり1～2秒締め、2～4秒緩める、さらに5～10秒締め、5～10秒緩めるのをそれぞれ5回繰り返します。
3. ②を1セットとして、1日10セットを目標に行うとよいでしょう。