

女性のためのヘルスケア

みらいウイメンズクリニック
ちはら ひろみつ

みらい通信

(連載 第9回)

尿失禁は女性に多く、高齢になるほど増加するといわれています。直接的に生命に関わることはありませんがQOL(生活の質)を著しく低下させます。尿失禁の定義は「無意識あるいは不随意に尿が漏れる状態」のことといい、病態によって「腹圧性尿失禁」「切迫性尿失禁」「混合性尿失禁」に分類されます。

不随意に尿漏れ

階段を上り下りする、走る、重い物を持つなど、労作時・運動時に尿が漏れる、咳、くしゃみの際に尿が漏れる、このような尿失禁を「腹圧性尿失禁」といいます。

「腹圧性尿失禁」は女性の尿失禁の50%を占め、骨盤底筋群と尿道括約筋の筋力低下が主な原因です。骨盤のモデルを上から見るとぽっかりと大きな穴が空いています。生体ではこの穴は筋肉や腱で塞がれており、それらを骨盤底筋群といい膀胱や腸などの骨盤内臓器が下に垂れてくるのを防いでくれています。尿道括約筋は尿道を締めるバンドの役割を持ち、膀胱に尿が溜まつても不随意に尿が漏れるのを防いでくれます。加齢や肥満、妊娠、経産分娩、便秘、過重労働、閉経後の女性ホルモンの低下がこれら骨盤底筋群や尿道括筋の筋力低下を進める原因です。

尿失禁

OOIを保つために

尿失禁の診断には問診が一番重要です。問診によって既往症や分娩の回数、分娩の状態、生活や仕事の環境、更年期・閉経後の排尿状態を把握することで、ほとんどの尿失禁の病態を分類することができます。尿失禁の治療は、減量や激しい

急にトイレに行きたくなつても我慢できない状態を尿意切迫感といいます。この尿意切迫感と同時に、または直後に不随意に尿が漏れる状態を「切迫性尿失禁」といいます。過活動膀胱が主な原因です。過活動膀胱は様々な原因で膀胱が過敏な状態になる病気で、尿意切迫感、尿失禁に加えてトイレに行く回数が増える頻尿が3大症状です。

「混合性尿失禁」は「腹圧性尿失禁」と「切迫性尿失禁」が混在している状態です。尿意切迫感だけでなく、運動、労作、くしゃみ、咳などにも関連して不随意に尿が漏れることであり、女性特有の骨盤臓器脱(子宮や膀胱、直腸が腔内に下がってくら病気のことです)患者の70%に「混合性尿失禁」がみられるともいわれています。

尿失禁はQOLに著しく影響を及ぼす可能性がありますが、羞恥心などのために医療機関へ相談なさない方が多くいるともいわれています。適切な診断と治療によって尿失禁の症状は改善・治癒する可能性が十分ありますので、症状のある方は一度ご相談なさってはいかがでしょうか。

運動・重労働の軽減、骨盤底筋訓練など生活指導による行動療法、漢方薬や抗コリン剤などの薬物療法が有効とされています。行動療法や薬物療法によっても効果がない場合は手術療法が選ばれる場合もあります。



みらいパパママクラス
～子育てを楽しもう～

これからパパやママになる皆さんに、先輩パパが育児について語ってくれます。パパとママの子育ての違いなど、育児に役立つヒントがいっぱい聞けますよ。

講演

パapaの笑顔がみんなを幸せにする

講師 村上 誠さん (ファザーリング・ジャパン)

情報展示、相談コーナーもあります

5月18日(日)
14:00～16:00
(13:30開場)

会場：イオンホール
(イオンモール千葉ニュータウン3F)