

東京都健康長寿医療センター研究所副部長 金 憲経さんの講演から

「くしゃみをする」と尿が漏れる「突然、強い尿意におそわれる」。40歳以上の7人に1人が、何らかの排尿トラブルを抱えているといわれています。東京都健康長寿医療センター研究所が開

# 尿失禁は 予防できる!

催した公開講座から、同研究所副部長の金憲経氏の講演「尿失禁は予防できる!」の内容を紹介します。

## 生活の質 損なわれ 負担も大

尿失禁とは、尿意がないのに尿が出たり、がまんで勝手に漏らしたりする状態です。疾病による

場合もありますし、加齢によりいろいろな機能が低下し発生するものもあります。



金さん

東京都板橋区で2004年度に70歳以上の11



木陰を自転車で行く

喫煙者 危険性 7.5倍

尿失禁で最もプは腹圧性でみや咳をするものを持ち上

これらの図は、3頁に別掲しました

ズーム機能を使って拡大してお読み下さい。特に、図は思い切って拡大してください

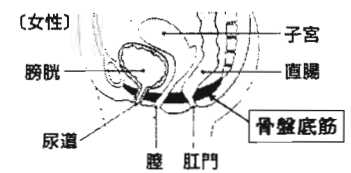
## 予防には 2種類の 運動を

尿失禁を予防するためには、2種類の運動が有効です。

一つは骨盤底筋を鍛える運動で、これまでも普及されてきました(上図)。

私はさらにもう一つ、腹部肥満を解消する運動が必要だと考えます(下図)。

### 骨盤底筋運動



- ① 短く「ぎゅっ」としめる  
膣や尿道を2~3秒短くしめ、ゆるめる。
- ② 長く「ぎゅ〜っ」としめる  
肛門・尿道を6~8秒しめた後、10秒くらいゆるめる。
- ③ 1日運動の目安: 50回前後

①②をくり返す

【座って行う場合】  
イスに浅く座り、手をひざに置き、足を肩幅に開く。

【あお向けの場合】  
あお向けになり両膝を軽く曲げ、肩幅に足を開く。

【骨盤底筋運動】  
骨盤底筋は、尿道や肛門のまわりの筋肉で、日ごろ意識することのない部位で

す。収縮・弛緩を繰り返すことによって、筋肉を強くし、尿失禁を防ぐことができます。

### 尿失禁の改善を目指す運動 筋力強化運動

【足上げ、膝開き・閉じ】

【片膝上げ・しめ(左右)】



※腹筋、太ももの内側、腰の筋肉などを意識して行いましょう。

42人を調べ、男性16・6% 1%と多くの を持っていま し、そのうち した人は男性 性10・4%と い。命にかか ことではない 視あるいは放 になっていま

# 生活の質

## 損なわれ

### 負担も大

尿失禁とは、尿意がないのに尿が出たり、がまんで勝手に漏らしたりする状態です。疾病による

場合もありますし、加齢によりいろいろな機能が低下し発生するものもあります。  
東京都板橋区で2004年度に70歳以上の11



金さん



木陰を自転車で行く

42人を調べたところ、男性16・6%、女性33・1%と多くの人が尿失禁を持っていました。しかし、そのうち病院で受診した人は男性22・8%、女性10・4%と非常に少ない。命にかかわる重大なことではないからと、軽視あるいは放置されがちになっていきます。受診す

るのが恥ずかしいということもあると思います。なぜ尿失禁が問題かといえますと、外出を控える、友人・知人との付き合いに支障が出る、仕事に影響する、など日常生活の制限につながる。そのことで生活の質が損なわれ、介護者の負担も大きくなっていきます。

## 喫煙者は

### 7.5倍もの

#### 危険性が

尿失禁で最も多いタイプは腹圧性です。くしゃみや咳をする、笑う、重いものを持ち上げるなど、

おなかに圧がかかるときに失禁する。女性では最も多いタイプです。男性で多いのは切迫性で、トイレまで間に合わずに出てしまうものです。  
尿失禁の原因は、年齢や出産経験、肥満、喫煙、体力の低下などが指摘されています。  
さらに秋田県でおこなった調査で、1996年には尿失禁がなかったが



(あお向けの場合)  
あお向けになり両膝を軽く曲げ、肩幅に足を開く。

- ① 短く「ぎゅっ」としめる  
膣や尿道を2~3秒短くしめ、ゆるめる。
- ② 長く「ぎゅ〜っ」としめる  
肛門・尿道を6~8秒しめた後、10秒くらいゆるめる。
- ③ 1日運動の目安：50回前後

**【骨盤底筋運動】**  
骨盤底筋は、尿道や肛門のまわりの筋肉で、日ごろ意識することのない部位で

す。収縮・弛緩を繰り返すことによって、筋肉を強くし、尿失禁を防ぐことができます。

## 尿失禁の改善を目指す運動 筋力強化運動

(足上げ、膝開き・閉じ)

(片膝上げ・しめ(左右))



椅子に浅く座り膝を合わせ、手を上に置く。両足を軽く上げ、膝をゆっくり開閉する動作をくり返す。(5~10回)



※腹筋、太ももの内側、腰の筋肉などを意識して行いましょう。

足を肩幅に開き、片足を上げ内側にしめるように寄せ、3秒くらい止めてから元に戻し、下ろす。(5~10回)

## 【腹部肥満の改善運動】

おなかででてくる肥満は、骨盤底筋に負荷を与え、ゆるみの原因になります。腹部脂肪を減少させることで、尿道括約筋の収縮力の増加につな

がり、尿失禁の危険度が低下します。

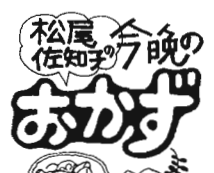
腹部脂肪の減少には、椅子に腰掛け、足の上げ下げ、膝の開閉、膝合わせ、片膝上げ締めなどの運動が有効です。

(図は東京都健康長寿医療センター発行第103回老年学公開講座より)

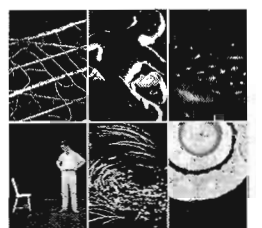
4年後に新たに発症した人の要因について分析した結果、男性では、高齢になるほど、また血清アルブミン濃度が低くなるほどなりやすいことがわかりました。  
女性では、握力が弱くなる、たばこを吸っている、社会活動をしていない、太っているほどなりやすくなっていました。  
たばこは、吸っていない人に比べ喫煙者は7・5倍、尿失禁になる危険性が高くなっていました。  
しかしこれらの要因をよく見ると、すべてが改善可能です。生活習慣を変え、尿失禁を予防・改善することは可能だということです。

## ネバネバ豆腐

ネバネバ素材は回復に効果があります。なかでもモロヤは王様の野菜で、古代エジプトから食べられてきた。ネバネバ食材。れ知らずに。



フーマン



# 予防には

# 2種類の

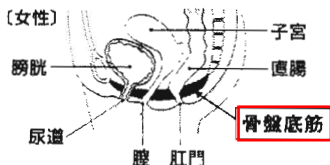
# 運動を

尿失禁を予防するためには、2種類の運動が有効です。

一つは骨盤底筋を鍛える運動で、これまでも普及されてきました(上図)。

私はさらにもう一つ、腹部肥満を解消する運動が必要だと考えます(下図)。

## 骨盤底筋運動



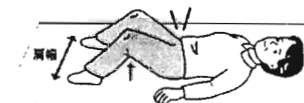
- ① 短く「ぎゅっ」としめる  
膣や尿道を2~3秒短くしめ、ゆるめる。
- ② 長く「ぎゅ〜っ」としめる  
肛門・尿道を6~8秒しめた後、10秒くらいゆるめる。
- ③ 1日運動の目安: 50回前後

### ① ② をくり返す



(座って行う場合)  
イスに浅く座り、手をひざに置き、足を肩幅に開く。

(あお向けの場合)  
あお向けになり両膝を軽く曲げ、肩幅に足を開く。



### 【骨盤底筋運動】

骨盤底筋は、尿道や肛門のまわりの筋肉で、日ごろ意識することのない部位で

す。収縮・弛緩を繰り返すことによって、筋肉を強くし、尿失禁を防ぐことができます。

## 尿失禁の改善を目指す運動 筋力強化運動

### 【足上げ、膝開き・閉じ】



椅子に浅く座り膝を合わせ、手を上に置く。両足を軽く上げ、膝をゆっくり開閉する動作をくり返す。(5~10回)

### 【片膝上げ・しめ(左右)】



※腹筋、太ももの内側、腰の筋肉などを意識して行いましょう。

足を肩幅に開き、片足を上げ内側にしめるように寄せ、3秒くらい止めてから元に戻し、下ろす。(5~10回)

### 【腹部肥満の改善運動】

おなかで出てくる肥満は、骨盤底筋に負荷を与え、ゆるみの原因になります。腹部脂肪を減少させることで、尿道括約筋の収縮力の増加につな

がり、尿失禁の危険度が低下します。

腹部脂肪の減少には、椅子に腰掛け、足の上げ下げ、膝の開閉、膝合わせ、片膝上げ締めなどの運動が有効です。