



日一日と暖かくなり、日中気持ちの良い陽気が増えてまいりました。お花見、お散歩と楽しくお出かけするために、気になるのが尿失禁。以前にも特集した尿失禁について、今号ではさらに詳しくお話いたします。



尿失禁の原因

<前回のおさらい>

「尿失禁」には、大きく分けて、下記の4種類の原因があります。

<腹圧性尿失禁> 腹圧が急激にかかった時にもれるタイプ。せきやくしゃみ、走ったり跳んだり、重い物を持ち上げたりすると起こります。主に産を経験した中高年の女性に多く、女性の尿道が短いことと、骨盤底筋のゆるみが原因といえます。

<切迫性尿失禁> 「したい」と思うと、トイレまで我慢できなかつたり、下着を下すまで間に合わずにもれるタイプ。膀胱の収縮筋が過敏になり、尿が少ししか溜まっていないのに、膀胱が勝手に縮んでしまうために起こります。【過活動膀胱】、膀胱炎、脳血管障害、パーキンソン病などに多くみられるタイプです。

<溢流性尿失禁> 尿がうまく出せないため残った尿が膀胱内にたまり、じわじわと少量ずつあふれ出るタイプ。主に男性に多く、前立腺肥大、糖尿病、脊椎損傷などに多くみられます。

<機能性尿失禁> 排尿動作や判断がうまくできずにもれるタイプ。トイレに行けなかつたり、トイレがわからない、衣服や下着を脱ぐことが出来ないためにおこります。大脳・小脳に障害があったり、認知症などに多くみられるタイプです。

男性はダシにくい

男性の尿道は約20cmで、女性にはない前立腺という臓器があります。

前立腺は精液の一部をつくり、大きさはクルミ大。膀胱のすぐ横に位置し、尿道はその中心を貫くように通っています。

前立腺は加齢とともに内腺にこぶのようなものができ、大きくふくらんできます。その為、尿道を圧迫し、尿が出にくくなるのです(排尿困難)。これが前立腺肥大症です。

現在では50歳以上の3~4人に1人が肥大しているといわれていますが、必ずしも症状を引き起こすとは限らず、排尿障害、頻尿などの問題が生じた場合を前立腺肥大症と呼びます。



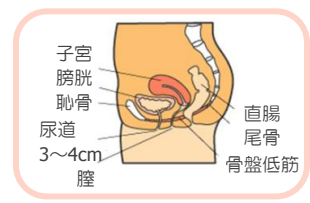
女性はモレやすい

女性の尿道は約3~4cmと短く、男性の1/4の長さしかありません。その為外尿道括約筋の筋肉量が少なく、尿道を締める力が弱い構造になっています。

尿道は、外尿道括約筋を含む骨盤底筋群という筋肉に囲まれています。骨盤底筋群は、下腹部の恥骨から尾骨にハンモック上に張られ、膀胱、膣、子宮、直腸などを支える働きを持ち、尿道や膣、肛門を締める役割も果たしています。

ところが、出産や肥満、運動不足などが原因でゆるむ傾向があり、その結果膀胱が下がって尿道を締める力が正しく働かなくなる為、尿が漏れやすくなるのです。

また、月経前や更年期、閉経後には女性ホルモンの影響で尿道が固くなったり、妊娠して子宮が大きくなると膀胱が圧迫されたりすることも、尿が漏れやすい原因になっています。



<加齢によるちょっとした漏れは病気ではありません>

身近な問題としてしっかり対策をとり、元気にお出かけしましょう♪

紙パッドホルダー布パンツ
オープンスタイル
女性用/男性用 (M・L・LL) 税別 各2,800円



※暮らし生き活きカタログ18号掲載
P.95【8095-6319】

お出かけを応援します



春の歩行支援セール2014
キャンペーン中!!

シルバーカー他...