尿漏れ 一人で悩まずに

笑ったとき、咳したときに思わず…

笑ったときや咳をしたとき、尿漏れした経験はないだろうか？　誰にも言えず、悩む女性は少なくない。女性専門の泌尿器科外来を設ける磐城中央病院（いわき市）の野村昌良医師(53)に、原因や治療法を聞いた。尿漏れを軽減させるトレーニングを、岩沼市のトレーナー関本咲子さん(44)に紹介してもらう。

（生活文化部・越中谷郁子）

+W 共に生きる

タイプは二つ

「尿漏れは、誰にでも起こり得る」と野村医師は言う。家庭用品大手のP&Gジャパンが女性4万人を対象に行ったインターネット調査（2019年）では、20代以上の2人に1人以上に尿漏れの経験があった。

タイプは大きく分けて、腹圧性と切迫性の二つ。腹圧性は、くしゃみや咳のほか、重たい荷物を持ったときなどに漏れる。野村医師は「子宮や膀胱、尿道を支える骨盤底筋が衰え、尿道を支えきれなくなると、おなかに力が入ったときに、膀胱が圧迫されて漏れてしまう」と説明する。最近は、人を抱えることの多い介護従事者からの相談が多いという。

野村昌良医師

切迫性は、水の音を聞いたり冷たい物に触ったりすると、自分の意思とは無関係に膀胱が収縮し、急に我慢できないほど尿意を感じて漏れる。膀胱の神経が過敏だったり筋肉が硬かったりすることが要因だ。膀胱の筋肉の伸びが悪いと、少量の尿で尿意を感じて頻尿になり、尿漏れにつながる。

成人女性 2人に1人経験

まずは症状把握／支障あれば受診

加齢で発症増

野村医師によると、患者は腹圧性の方が多い。「出産すると骨盤底筋が傷つき、発症リスクが高まる。ある程度は自然に回復するが、加齢により症状が出やすくなる」と話す。閉経後、女性ホルモンが減少し骨盤底筋が衰えることもある。出産経験のない若年層の尿漏れは、切迫性が多いと考えられるという。

腹圧性の場合、治療薬はない。骨盤底筋を鍛える体操に取り組み、効かないときは尿道をテープで固定する手術が有効。10～15分ほどで済む。切迫性の場合は、薬による治療が一般的。膀胱に直接、神経の働きをブロックする薬を注射する治療法もある。

専門外来開設

野村医師は①どんなときに尿漏れするか把握する②自分の状況に応じてトイレの行き方を工夫する―ことを勧める。「行動を変えることが、尿漏れ防止の一番の近道。でも、臓器が下垂して膣から飛び出る『臓器脱』が隠れている場合もある。生活に支障があるなら受診してほしい」とアドバイスする。

磐城中央病院は原則、毎月第4週に「ウロギネ・女性排尿機能外来」を開設する。ウロギネは英語の泌尿器科「ウロロジー」と婦人科「ギネコロジー」を合わせた造語。野村医師ら専門医2人体制で診察し、無料で電話相談0246(24)0291にも応じる。

尿漏れ軽減トレーニング

骨盤底筋を意識しよう

① 膝を立てて座り、膣と肛門の間にある会陰に指を当てる
② 尿道や膣、肛門を、垂直方向に引き上げるイメージできゅっと締める
③ 指を当てた部分が離れる感じがあれば、骨盤底筋が動いている

関本咲子さん

お風呂に入ったときにやってみて。お尻とおなかには力を入れず、股に集中しよう

骨盤底筋を鍛えよう

① バスタオルをきつく丸めていすの上に置き、股に当たるように座る
② 息を吐きながら、3秒かけて尿道、膣、肛門をきゅっと締め、3秒かけて元に戻す
③ 毎秒1回、尿道、膣、肛門を締める。5回続ける

②と③をそれぞれ10回繰り返す

内股を鍛えよう

① 丸めたバスタオルを内股で強く挟み、両足のかかとを付けて立つ（つま先は開く）
② 胸を開いておなかをへこませ、かかとを上げ下ろしする
③ バスタオルを内股に挟んだまま、すり足で前後に5歩ずつ移動する

②は10回、③は5回繰り返す

イラスト・多田健一郎

産婦人科医が提唱する骨盤底筋トレーニングヨガなどを学んだ関本咲子さんは、「OMT（おまた）トレーナー」と称し、腹圧性の尿漏れ軽減法を広めている。お薦めはイラストの通り。股に意識を集中して動かすことが大切だ。

「バスタオルを股に当てることで、骨盤底筋に意識が向く。内股やお尻の筋肉を鍛えれば、骨盤底筋と合わせて膀胱や尿道を支えることができ、尿漏れしにくくなる。姿勢も良くなる」と解説する。ただし、出産後間もない人や肛門などに疾患がある人、上に座って痛みがある人はタオルの使用を控える。

記者もやってみた。尿道と膣、肛門を締めるのは、簡単そうで実は難しい。締め続けるのは2秒が限界だった。「締めるときは、おなかとお尻に力を入れず、息を吐くこと。3秒間維持できるように、まず3カ月続けよう」

関本さん自身、第2子を出産後、尿漏れに悩み外出がおっくうになった。「人生100年。尿漏れを心配して楽しく生きることを諦めないで」と力を込める。

関本さんは10月、岩沼市で骨盤底筋エクササイズ専門コースを開講する。完全予約制で、マンツーマンで指導する。連絡先は050（3479）1169。

骨盤底筋を強化 記者も体験

簡単そうで難しい3秒間

動画は河北新報オンラインで