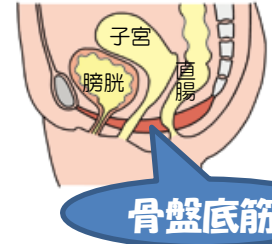




## 今月は女性に多いとされている尿漏れ（腹圧性尿失禁）についてお話をします

**腹圧性尿失禁とは**：尿道を支えている**骨盤底筋**などの働きが、加齢や出産によって弱くなり尿漏れをおこす病気です。



などお腹に力をいれる動作をするとふと漏れる

☆次のような動作などで尿もれがある方は腹圧性尿失禁の可能性が**あります**。**注意!**



クシャミ、咳をする



笑う



重い物を持ち上げる



坂道や階段を昇り降りする



スポーツをする



☆上のような動作で尿漏れのある方は**普段の生活の中に骨盤底筋を鍛える体操**をとりいれてみましょう!

### 立った姿勢

### 体操の基本



① 肛門と膣をぎゅーっとからだの中に絞り込むように締めます。  
② そのままの力で5つ数えます。(力がゆるまないように気をつけて)  
③ 5つ数え終わったら完全に力を抜いて5つ以上休めます。

### 寝た姿勢



- ① 仰向けに横になり両膝を軽く立て肩幅程度に両足を開きましょう
- ② 肛門、膣を締めたり（尿をがまんする感じ）緩めたりを2～3回繰り返します
- ③ 肛門、膣をゆっくり締め3秒間そのまま静止しその後ゆっくり緩めます。これを2～3回繰り返し締める時間を少しずつ延ばしていきます

### 日常生活の中で



テレビをみながら



家事、仕事の合間に



通勤中に

キュット  
締めて!ふっと  
緩めて!

\* 1回5分程度から始めて、10～20分まで、だんだんふやしていきましょう

骨盤底筋体操をすれば（継続することが大切！継続は力なり！）ある程度の改善はみられても、尿漏れが治るわけではありません。尿漏れの中には、他にも色々な原因が重なっていることがあります。尿もれが気になり、一日に何回も下着やパットを替えなければならない場合は、1人で悩まずに一度専門医（泌尿器科）に相談していただくことをお勧めします