

エビデンス(科学的根拠)のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、排尿トラブルに関するDIYをご紹介します。

排尿トラブルを改善するDIY

トイレまでがまんでできないような強い尿意をもよおす、咳やくしゃみをしたり、大声で笑ったはずみで尿がもれた、トイレが近いといった排尿に関する心配を抱える人が増えています。

通常は、膀胱に一定量の尿がたまると脳からの司令で尿を出そうとしますが、膀胱が過敏に働いて収縮すると、少量の尿でもトイレに行きたくなる尿意切迫感が起こります。

実際、強い尿意のためトイレにたどりつく前にがまんできなくて尿がもれる切迫性尿失禁、就寝後に何回もトイレに起きる夜間頻尿などが起こります。

このように排尿のコントロールができなくなる状態を過活動膀胱といい、加齢とともに増えます。

過活動膀胱の原因には、脳血管障害やパーキンソン病、多系統萎縮症、認知症、脳腫瘍などの神経の病気、脊髄損傷や頸椎症、脊柱管狭窄症など脊髄の神経の病気がありますが、原因を特定できないものもあります。男性の場合は、前立腺肥大症

が排尿トラブルの引き金になるケースが多くみられます。尿道を取り囲む位置にある前立腺が肥大すると、尿道が圧迫されるため、尿が出にくくなる、排尿しても残尿感があるなど様々な排尿トラブルが起こり、その状態が続くと過活動膀胱も起こりやすくなります。

女性の場合、妊娠や出産、肥満、加齢などによって骨盤底筋群に負荷がかかり、排尿トラブルを起こしやすくなります。なかでも多いのは、重い物を持ち上げる、ジャンプをする、走る、咳やくしゃみをするなど、お腹に力を入れたときに尿が漏れる腹圧性尿失禁です。

排尿トラブルで困らないよう、改善に役立つDIYトレーニングをご紹介します。

●膀胱訓練

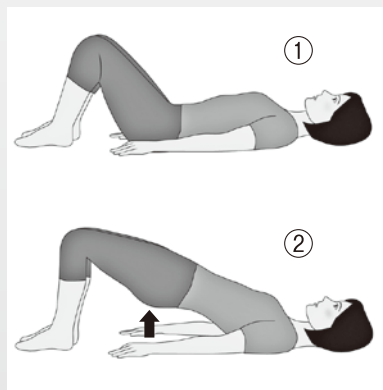
少しずつ排尿の間隔を延ばすことによって、頻尿を改善する方法です。トイレに行きたくなったら、肛門をギュッと締めるようにして尿意をがまんします。何度か繰り返して尿意が弱まってきたら、トイレに行きます。排尿をがまんする時間を少しずつ延ばしていき、5分がまんできたら次は7分、10分と延ば

します。それができたら15〜60分単位で延ばし、排尿間隔が2〜3時間になるよう訓練するとよいでしょう。

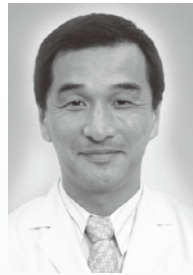
●骨盤底筋体操

骨盤底筋の収縮力を強める体操です。

- ① 仰向けに寝て、足を肩幅程度に開き、膝を立てる
- ② 腰を少し持ち上げ、息を吸いながら肛門あたりをギュッと締め、その状態を5秒キープする
- ③ 息を吐いて力を抜き①の姿勢に戻って10秒、骨盤底筋をゆるめる



※②③を1回として、1セット10回行う。1日に5セットを目安に、毎日続ける。



久保明先生
(くぼ あきら)
医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

新刊! カリスマ内科医と組み立てる



久保明 著
晶文社 定価:1,600円+税

DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。