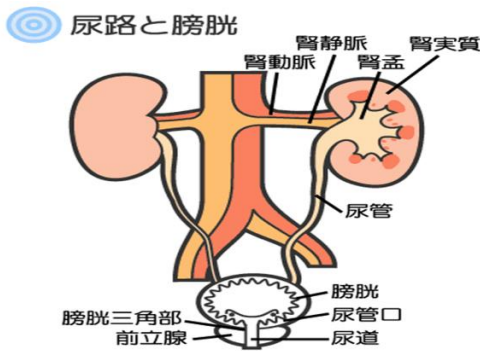


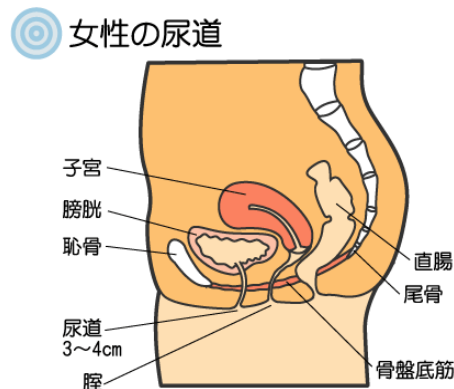
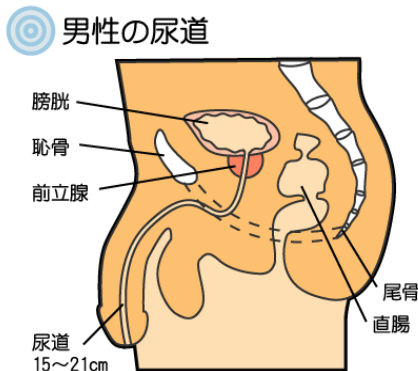
# 高齢者の尿漏れは、なぜ起こる？

## 排尿のしくみ



- 尿の正体は、腎臓で濾過された体内の老廃物や余分な水分です。
- 1日の尿量の正常値は、500ml～2000mlの範囲が正常ライン
- 成人の膀胱容量 300～500ml
- 尿が膀胱に 150ml ほど溜まってくると膀胱壁が刺激され、「おしっこをしたい」と感じます。

● 男性と女性では排尿器官の構造が異なるため、起きやすい障害や悩みも異なります。



● 尿失禁の男女差

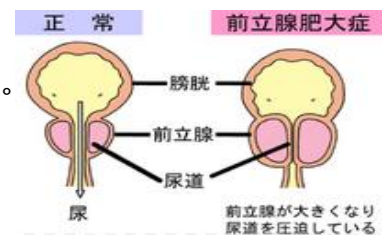
- 1、女性に起こりやすい。
- 2、尿道括約筋が男性に比べもともと弱いこと  
出産による負担などが原因

## さまざまな排尿トラブル

・尿漏れ（尿失禁）は、尿道括約筋（尿道の周りにある筋肉）が弱くなって起こりやすくなります。

● 加齢と排尿

- 1、加齢により、男女を問わず頻尿になりやすくなる。  
→膀胱の筋肉の成分が少なくなり、膀胱容量が減ってくることも原因  
頻尿の原因で膀胱炎、糖尿病、心疾患、腎疾患、神経性、脳神経系の疾患の場合もある。
- 2、特に 60 歳以上の男性の 6 割に前立腺肥大症がみられ、その多くが頻尿を経験する。



● 失禁の原因を知ろう

失禁とは「自分の意識に関係なくもれてしまい、それが衛生的、社会的に問題になること」をいい、大きく分けると「器質性尿失禁」「機能性尿失禁」に分類されます。

## 器質性尿疾患の種類 ↓

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。主に出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。
切迫性尿疾患	中枢神経疾患などにより膀胱が過敏状態で尿意を感じてもトイレに向かう途中で漏れてしまう状態
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、神経因性膀胱などによる慢性的な尿閉。
反射性尿失禁	脊髄損傷などにより尿意を感じないが、膀胱に尿がたまり排尿が起こる状態
真性尿失禁	先天奇形などにより、尿道括約筋不全が原因で常時尿が漏れる状態

### ●機能性尿失禁とは

排尿動作や判断がうまくできずにもれるタイプ。トイレに行かれなかったり、トイレがわからない、衣服や下着を脱ぐことができないために起こります。

大脳・小脳に障害があったり、痴呆症などに多くみられるタイプです。



### ●尿漏れは治るのか？

腹圧性尿漏れには、骨盤底筋体操

約8割が骨盤底筋体操を毎日10～20回行うことで改善。



### <尿漏れの方の生活上の注意>

日常生活で適度な水分を摂る、肥満や便秘を改善する、膀胱炎を予防することも大切です。

脱水症状は「脳卒中や心筋梗塞」などの血栓症が発生しやすくなります。周囲の方は、よく注意してあげてください。

トイレにたどり着きやすい環境を整えること、オムツや尿とりパット等を気軽に利用し精神的負担を減らすようにしてください。

尿漏れで実際に悩んでおられる方は実は大変に多いのですが、恥ずかしいので我慢している方がほとんどです。尿失禁の状態や原因に応じてきちんとした治療法がありますので、我慢せずに泌尿器科を受診しましょう。

