

＋保健師からの健康アドバイス

## 女性に多い悩み、尿もれのお話「後編」

～珍しくはない、女性の尿もれ～

今月の担当  
瀬棚区  
佐瀬 由希子です



前回に引き続き、尿もれのお話です。せたなで行ったアンケート結果からも比較的若い世代から尿もれを経験している人があり、めずらしい病気ではないということをお話しました。ではその方たちは尿もれにならないようにする予防法や、なってしまった時の対処法を知っているのでしょうか？

### ■半数の人が予防法を知らず、何も行ってない！

アンケートでは尿もれの経験がある人は40歳以上の年代では約5割です。こんなにも多くの人が経験していることですが、予防法を知らない人が約5割、尿もれに対して何も行ってない人が約5割という結果が出ました。

また多くの方は笑ったり、咳をした時に尿がもれてしまうといったようにふとした瞬間のお腹に力が入った時に経験することが多いようです。これは尿もれのタイプでいうと腹圧性の尿もれです。このタイプで少量の尿もれの場合は体操などで予防したり症状をよくすることができま

### ■骨盤底筋を鍛えよう☆

尿の出口を支えている筋肉を骨盤底筋といいます。この筋肉が色々な原因でゆるむことが原因で腹圧性の尿もれがおこります。骨盤底筋をきたえる体操はとても簡単です。テレビを見ながらでもできるものなので試してみてください。筋肉がゆるむ

## コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

### 長万部町

#### 長万部町ポイントガイド

#### 町民センター文化財コーナー

長万部町民センターの文化財コーナーでは、旧石器時代、縄文時代の遺物（土器・石器など）を展示しています。また、石や粘土を使ったり、土器に触れることができる体験コーナーも設置しています。●場所／高砂町（センター通り）●時間／午前10時～午後6時●休館日／毎週月曜日と年末年始●問い合わせ先／長万部町教育委員会 01377・2・2748

### 八雲町

#### 八雲の温泉再発見

#### 温泉めぐりスタンプラリー開催中！

スタンプが6個たまると①1施設の入浴料が無料！②抽選で1泊2食付無料ペア宿泊券、オートリゾート八雲のクーポン③泊無料宿泊券やハーベスター八雲のお食事券、ファームネットやくもの農産物、小学館オリジナルグッズをプレゼント④抽選にもれた方全員の中から再抽選もあります●参加施設／温泉ホテル八雲遊楽亭／パシフィック温泉ホテル清龍園／温泉旅館銀婚湯／桜野温泉熊嶺荘／八雲温泉おほこ荘／山峡の湯の宿見市温泉●問い合わせ先／八雲温泉振興協議会（役場商工観光労政課内） 01377・62・2111

### 八雲町熊石地域

#### 試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまなお効果が期待されていますので、この機会にぜひ、お試しください。●町外利用者／小口分水一般用（20ℓ）100円／業務用（1ℓ）600円／大口分水一般用（1ℓ）600円／業務用（1ℓ）600円●問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設 013

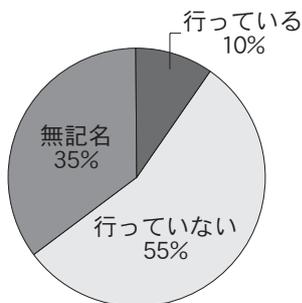
のを予防することができるのはもちろん、症状が軽い方は症状がかなり改善します。ただ、効果が現われるまでに少し時間がかかりますので、1回5分程度、毎日数回根気強く続けて下さい。半年〜1年で効果が現われてきます。

## ■体操で鍛え、薬で治療、重症の人は手術も

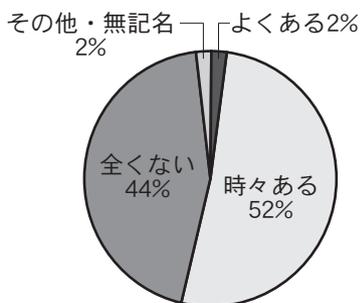
尿もれの治療は尿もれのタイプや重症度によって異なりますが、大きく分けて体操、薬物療法、手術療法の3つがあります。腹圧性の尿もれの場合、病院では体操は効果が出るまで時間がかかるので尿道のしまりをよくする薬を同時に服用します。その場合も将来の再発を予防するために体操を続けることが大切です。体操しても症状がよくならなかつたり、症状が重い場合は早めに病院を受診して治療を受けましょう。

またドラッグストアで尿もれ専用のパッドが売られています。生理用のナプキンなどで対処している方もいるようですが、専用のものを使った方が安心して活動できますので気になる方はぜひ使ってみてください。

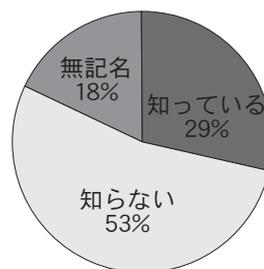
### Q. 尿もれに対して何か行っていますか？



### Q. 笑ったりせきをした時に尿がもれてしまうことがありますか？



### Q. 尿もれの予防方法を知っていますか？



#### 骨盤底筋体操

- 膣や肛門の筋肉を10秒ほど引き締め、緩めて数十秒リラックスする。
- 「締める、緩める」の繰り返し10回で1セットとし、1日5セット行う。
- 毎日継続することが大切！

机を支えにした姿勢  
(キッチンなどで  
家事の合間に)

イスに座った  
姿勢  
(家の中などで)

あおむけ姿勢  
(朝・晩布団の中で)

四つんばいの姿勢  
(新聞などを床に  
広げて読む時に)



98・2・2300  
◆金町

温泉も送迎もゼーんぶ無料  
ピリカでのんびり観楓会・忘年会

日帰りでもプチ旅行気分が楽しめるクラブラザピリカのご宴会。温泉で疲れを流したらビールでシユポッ！仲間とわいわいやりませんか？お1人様3,500円〜(飲み放題付き)、ご予算・ご希望に応じて各種お料理をご用意致します。3〜50名様程度まで対応可。最新通信カラオケ完備。お気軽にご利用ください。●問い合わせ先/クアラザピリカ ■0137・83・7111

#### せたな町北檜山区

地酒「よしこ」好評発売中

北檜山産のきらら397を100%使用。芳醇で辛口の味わいは新鮮な魚介や鍋物にピッタリ！今年限定発売の青いボトル「生詰」が新登場です。ぜひ、ご賞味ください。●価格/原酒720ml 1,500円、特別純米酒720ml 1,500円、一升瓶2,980円、生詰720ml 1,500円 ●販売先/温泉ホテルきたひやま、町内各酒販店 ●問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま ■0137・84・4120

#### せたな町瀬棚区

公営温泉浴場「やすらぎ館」  
弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所/瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間/午前10時から午後9時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ●入浴料/大人350円、中人140円、小人70円 ●問い合わせ先/やすらぎ館 ■0137・87・3841

#### せたな町大成区

「国民温泉保養センター」

広大な貝取湖溪谷の保養温泉地に位置する身も心もあつたかになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大成の大自然を満喫できます。●場所/せたな町大成区貝取湖 ●入浴料/大人360円、小人100円 ●問い合わせ先/国民温泉保養センター ■0137・98・4・6327