

十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「前編」

〜珍しくはない、女性の尿もれ〜

今月の担当
大城区
安藤 麗香です



尿が出るまでの仕組み

尿は腎臓でつくられ、膀胱にためられます。膀胱の容量は500ml程度ですが、3000〜4000mlの尿がたまると尿意を覚えます。そこで、トイレに行くことで排尿できる状態が整って、はじめて脳から「尿を出すよ」という指令が出されます。つまり、排尿は脳がコントロールしているのです。

また、膀胱に尿がたまっても、もれないようにできるのは、尿道のまわりにある筋肉が縮んで、尿をせき止めているからです。尿を出す時には、これらの筋肉がゆるんで尿道が開くとともに、膀胱が収縮して尿を押し出すため、尿がスムーズに出るのです。

つまり、尿もれは何らかの原因で脳や尿をせき止めている筋肉がうまくコントロールできなくなったことで起こるのです。

珍しくはない、女性の尿もれ

40歳代以降の女性の4人に1人にあると言われている「尿もれ」。せたな町の乳がん・子宮がん検診受診者を対象にしたアンケート（計321名回答）においても、「笑ったり、咳をした時に尿が出てしまうことがあります。

すか」の設問に対して40歳代から「よくある・時々ある」の回答が約半数を占め、30歳代でも約3割の女性が「ある」と回答していました。この結果からもわかるように若い年齢であっても症状のある人は多く、尿もれは決して珍しい出来事ではないと言えます。

コリドール交流情報館
〜行ってみよう!〜となりまち〜

長万部町

長万部町ポイントガイド

植木蒼悦記念館

水墨画家として評価が高く、俳人としても知られる植木蒼悦の作品を展示。独特の河童の絵や、油彩画、句書など、いずれも味わいのあるものばかりで、何度も河童絵の前にたえず遠来客も多い。「入場無料」●場所/高砂町(センター通り) ●時間/午前10時〜午後4時 ●休館日/月曜日 ●問い合わせ先/教育委員会事務局 01377・2・2748

八雲町

第19回やくも大漁秋味まつり

八雲の秋の一大イベント『やくも大漁秋味まつり』。浜の男の心意気とばかりに、サケや水産加工品、八雲の物産を格安販売!!また、特設ステージを中心に豪華景品の当たるゲームやアトラクションが盛りだくさん。ご家族・ご友人と一緒にあこしください。●日時/10月26日(日) 午前9時30分〜午後1時 ●会場/八雲漁港特設会場 ●問い合わせ先/八雲町漁業協同組合 0137・62・3101

八雲町熊石地域

ひらたない温泉あわびの湯

「あわび」にこだわったユニークな施設「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっています。ミネラル分を豊富に含んだ海洋深層水は、皮膚病などに効果があると言われています。程良い泡の刺激と共に、疲れた体もリフレッシュ!!ぜひ、ご利用ください。●営業時間/午前10時〜午後9時(年中無休) ●入浴料/大人450円、小人200円 ●問い合わせ先/国民宿舎ひらたない荘 013998・2・3330

今金町

紅葉を眺めながら

奥美利河温泉山の家

■尿もれにもタイプがある

一言で尿もれといっても、実は様々なタイプがあります。また、一つのタイプだけではなく合わさったタイプの尿もれもあり、人それぞれ原因は違います。

●腹圧性尿失禁

せきやくしゃみをした時や笑った時、重いものを持った時など、尿意がないのに少量の尿がもれてしまうタイプ。出産などによる骨盤周囲の筋肉のゆるみ等原因。出産や加齢によって尿道や膀胱の位置が変形したり、締まりが悪くなってしまう。

●切迫性尿失禁

尿意を感じ、急いでトイレに向かっても、間に合わないタイプ。尿意や刺激に反応して膀胱が勝手に収縮してしまうことで起こる。膀胱が過敏に収縮してしまうものには、寒さや湿気の多さ、冷え、生理の前、性交、冷たい水の使用、流れる水の音を聞いた時の刺激などがあげられる。

●溢流性尿失禁

排尿がうまくできず膀胱いっぱい尿がたまり、少しずつもれてしまうタイプ。尿意がは

きりしない、出にくい・残尿感があるなどの症状がある。原因としては、膀胱の出口の閉塞で、男性高齢者の前立腺肥大症が代表的。

■こんなあなたは要注意!!

あなたの「ちょっとモレ」危険度をチェックしてみましよう。チェックの多い人は要注意です。

ちょっとモレ危険度チェック!

- 太り気味である
- ふだんから便秘がちなほうだ
- 水分をあまり取らない
- 運動はほとんどしていない
- ストレスがたまっている
- 生活が不規則だ
- 疲れがたまっている
- ふだんからトイレが近い
- 出産経験がある

例えば、太っている人や便秘気味の人でよくききむことがある人は、骨盤や尿の出口を支えている骨盤底筋群に大きな負担がかかることにより尿の出口周辺が次第に緩くなるからなのです。この他にも、立ち仕事が多く重い荷物を持ちあげるような仕事をしている人、コルセットを着用している人、子宮筋腫などの子宮のトラブルがある人も

尿もれが起きやすくなります。また、血圧を下げる薬や気管支拡張薬による副作用、脳神経系の病気などによっても尿もれが起こることもあります。

■更年期と尿もれの関係

女性の場合、40歳代から尿もれが気になる人が増えるのは、更年期による女性ホルモンの減少も大きく関係しています。女性ホルモンが減ることで尿道の粘膜が萎縮したり、骨盤全体を支える筋肉が細くなるなど尿を出すための働きが不安定になります。それにより、尿もれに限らず、頻尿・膀胱に違和感がある人も出てきます。尿もれは命に関わるほどのものではない・恥ずかしいという理由からないがしろにされがちです。

しかし、それによって外出が楽しめない・おもいつきり笑えないなど快適な生活が送れない人もいます。尿もれ対策には自分でできる簡単な体操やマッサージやなりにくい生活習慣などたくさんあります。詳しくは次号でお話したいと思います。



次号は
尿もれのお話・後編
尿もれ対策法・治療法・
快適グッズ等のお話です

春・夏とはひと味違う秋の奥美利河温泉山の家。紅葉を眺めながら露天風呂につかり、心身共にリフレッシュしてみたいかがですか。●日帰り入浴／大人300円、小学生150円、幼児無料●宿泊(1泊2食付)／大人5,557円※冬期間休業のため10月いっぱい営業となっております、お早めに! ●問い合わせ・予約先/クアラザピリカ 0137・833・7111

せたな町北檜山区

田園の湯宿「ねとい温泉」

田園に囲まれた温泉宿で、家庭的な雰囲気ガ心を和ませます。●おすすぬメニュー/特製ジンギスカン、ヤマベの甘露煮、二ジマス料理、山菜料理●宿泊(1泊2食付) / 6,870円 ●日帰り入浴 / 大人400円、小人200円 ●泉質 / 食塩泉、ナトリウムイオン泉 ●効能 / 神経痛、筋肉痛、慢性皮膚病、婦人病、冷え性など ●問い合わせ・予約先 / ねとい温泉 0137・845141

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※毎月第一・三月曜日定休 ●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・877・3841

せたな町大成区

秘湯『湯とぴあ白別』

静かで情緒あふれる「湯の里」として評判のこの温泉。今の時期、露天風呂から見る紅葉が絶景です。冬期間まで期間限定、11月末まで入浴OKです。●場所 / せたな町大成区宮野(国道沿に看板あり) ●入浴料 / 無料(お心のある方に清掃協力金として100円頂いています) ●問い合わせ先 / せたな町大成総合支所産業建設課商工労働観光係 01398・45511