

3ステップで
わかる!

セルフメディケーション講座

第28回

尿トラブルとのつきあい方

きちんと予防して悪化を防げば、医療費を抑えられます。
市販品の購入時に役立つ基礎知識や注意点などを紹介します。



教えてくれた人
富永 孝治さん
(とみなが こうじ)

日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく
薬剤師にご相談ください

Step 1 受診して、トラブルの 原因を特定する

頻尿や尿漏れ、排尿痛などの尿トラブルには、さまざまな原因が考えられます。たとえば、膀胱炎。膀胱内に菌が繁殖して炎症を起こし、頻尿や排尿痛を引き起こします。男性の場合は、前立腺肥大症が原因であるケースがあります。

肥大した前立腺が膀胱を圧迫して、頻尿や尿漏れを招くのです。

これらの病気が原因なら、治療することで尿トラブルも改善します。早めに病院を受診して、トラブルの原因を特定しましょう。

ちなみに頻尿の定義は、起床から就寝までの間に8回以上の排尿があること。排尿のために夜間に目が覚めてしまう「夜間頻尿」は、2回以上で「病的」とみなされま

Step 2

加齢や出産が原因なら、 トレーニングも効果的

す。しかし排尿の回数は、食事や生活習慣、気温の変化などにも影響を受けて増減します。「自分が困っているかどうか」を受診の目安として、まずは泌尿器科を受診してください。

加齢や出産によって下半身の筋肉が弱り、頻尿や尿漏れを引き起こすことも多々あります。男女ともに効果的なのは、「骨盤底筋」を鍛えること。骨盤底筋は、膀胱や子宮、大腸などが下がらないように骨盤を支えている筋肉です。

毎日少しずつトレーニングすれば、何歳からでも鍛えられます。ぜひ取り組んでみてください(下図)。

病院や薬局では、「八味地黄丸」などの漢方薬をすすめられること

Step 3

自分に合った 対処法を見つける

が多いでしょう。体を温め、全身の機能低下を改善する漢方薬です。体質に合えば、よく効きます。漢方薬は体質に合わせて選ぶものなので、必ず薬剤師に相談してください。

「外出先で漏らすのが怖くて、引きこもりがちになってしまった」という方もいらっしゃいます。気持ち

ちが落ち込みますし、筋力もさらに低下してしまいます。尿漏れパッドや尿漏れパンツ、消臭アイテムなどの対策グッズをぜひ活用してください。少量の尿漏れから対応できます。「まだ大丈夫だから」と敬遠せずに、使ってみてください。

長時間の外出も、安心して楽しめますよ。

頻繁にトイレに行きたくないから水分摂取量を減らすというのはNGです。脱水症状を引き起こし、より体調が悪化します。夜間にトイレに起きてしまう人も、寝る前にコップ一杯の水や白湯を飲みましょう。アルコールやカフェインを含む飲み物は、利尿作用があるので避けてください。水や麦茶など、ノンカフェインの飲み物がおすす

*

大切なのは、恥ずかしがらずに、まずは医師や薬剤師などのプロを頼ること。病気でないとわかったら、周囲の親しい人に相談してみるのもいいでしょう。尿トラブルは誰にでも起こることです。一人で悩み過ぎず、周囲の人をどんどん頼ってください。

骨盤底筋トレーニング



①仰向けに寝て膝を立て、足を肩幅に開く。②息を吐きながら5秒程度、肛門、尿道、膣など陰部全体を締める。③息を吸いながら全身の力を抜く。②と③を10回ほど繰り返す。