

骨盤底筋体操で尿失禁を防ごう！

排泄の問題を抱える高齢者は多く、在宅高齢者の約10%にあたるとされています。
「年のせい」とあきらめるのではなく、適切な対策をとることで改善できることもあるのです。

尿失禁のタイプ

腹圧性尿失禁

- せきやくしゃみ、重い物を持ったときに漏れる。

切迫性尿失禁

- 尿意があってトイレに間に合わずに漏れる。

溢流性尿失禁

- 膀胱内に多量の尿が残っているため漏れる。

機能性尿失禁

- 麻痺や認知症などで動作がうまくできず漏れる。

タイプによって治療法も変わってくるので、見極めが欠かせないのです。

骨盤底筋とは、膀胱や直腸、子宮などの骨盤内の臓器をお腹の底から支え、下がらないように働く筋肉です。これを鍛えることで、腹圧性や切迫性の尿失禁の症状を改善できる可能性があります。

骨盤底筋体操のエクササイズ

A～Dの姿勢で、①～⑤を繰り返します。



A. 背臥位で足を肩幅に開き、膝を軽く曲げる。



B. 床に膝をつき、肘をクッションの上に乗せ頭を支える。



C. 両手を肩幅に広げて机につき、体重を全部腕に乗せる。



D. 足を肩幅に開いて椅子に座り足裏全体を床につける。

骨盤底筋体操の順番

- ① 身体の力を抜いてリラックスする。腹式呼吸をする。ゆっくりくつきながら身体の力も抜いていく。吐ききったら深く吸う。
- ② 背筋を伸ばし、足を肩幅に開くと骨盤底筋に負荷がかかり体操の効果上がる。
- ③ 肛門を閉める
肛門の収縮が確認出来たら、女性の場合はさらに身体の奥に引っ張り込むような感じで膣を締める。
- ④ 5つ数えるあいだ骨盤底筋を締めたまにする。できるだけ強く長く締め、力が抜けたらまた締めなおす。
女性の場合は、息を吸いながら肛門・膣を胃のほうへ吸い上げる感じで持ち上げる
- ⑤ 5つ数えゆっくり力を抜く。

参考：リハビリテーションビジュアルブック 学研

♪ お問い合わせ リハビリテーション室 ♪

♪ 多摩南ミニ通信を入手されたい方は、患者支援センター地域連携部門まで ♪

今月の医療 尿路結石はメタボです

泌尿器科

尿路結石は尿路に出来る結石の総称で腎結石、尿管結石、膀胱結石などです。

成分

蓊酸(シュウサン)カルシウムやリン酸カルシウムなどの**カルシウム結石が90%**で他に**尿酸(痛風の原因にもある)**などもあります。蓊酸は紅茶、チョコレート、ほうれん草等に多く含まれています。

なりやすい人

生涯で尿路結石になる人は**10%程度**で、塩分や脂肪分の摂取と関連し、**メタボリック症候群**の一つとして考えられており、肥満者に多い傾向があります。

症状

突然の左右どちらかの腹痛がおこります。腎臓でできた結石が下降し、細い尿管につまって傷つけ(**腹痛および血尿**)、さらにつまった尿で腎臓が膨張します(**腰背部痛**)。痛みは激しいことが多く、**救急車**で受診する人が多いです。

治療方法

結石の大きさが**10mm以下**であれば、**自然排石率は約60%**です。

しかし、**1ヶ月経過**しても出てこない時や結石が**10mm以上**の大きな時は、結石を破砕して、体外に出します。

その方法には以下の3つがあり、当科では全て行なえます。

- ① **体外衝撃波砕石(ESWL)** 下の写真にある器械を使用します。ベッドに寝た状態で、体にバッグ(水袋)を当てて、**1時間程度**、衝撃波をバッグを通して当てます。痛み止めのみで行ない、**麻酔はしません**。そのため当院では基本的には**日帰り**で行なっています。
- ② **経尿道的砕石** 麻酔後に尿道を通過して膀胱・尿管まで細い**内視鏡**を挿入し、**レーザー**を使用して、結石を破砕します。入院期間は**3泊4日**程度です。
- ③ **経皮的腎結石砕石** 腎内に**20mm以上**の大きな結石が有る場合は、麻酔を行い、背中から針を指して、直接腎の中まで**内視鏡**を入れ、**レーザー**で砕石し、結石を取り出します。①や②の方法と組み合わせて行なう事もあります。

予防

再発率は10年以内で50%とされています。

予防には

1. 水分を多く取る(1日2L)
2. カルシウムを控えず充分に取る
(紅茶はミルクティー)
3. 食べてからすぐ寝ない
4. 適度な運動をする
5. 塩分、脂肪分を摂りすぎない



泌尿器科 部長 北原 聡史

☆当院は紹介制の医療機関のため、まずかかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。