

## おしっこがもれる？

トイレがちかい、我慢できない、漏らしてしまう・・・こんな経験はありませんか？もれるために外出もできない、スポーツもできないなど悩んでいませんか。最近、おしっこがもれるために悩んでおられる女性が増加しております。おしっこがもれることを尿失禁（にょうしっकिन）と言いますが、尿失禁にもいろいろなタイプがあります。特に、女性で多いのは腹圧性尿失禁（ふくあつせいにようしっकिन）というものです。せきやくシャミ、重いものを持つなど「お腹に力が入った時に思わず漏れてしまうタイプ」です。妊娠、出産、老化、運動不足、肥満、慢性の便秘などの影響で骨盤底（こつばんてい）の筋肉が弱くなって起こると言われています。治療法は幾つかありますが、先ず自宅でできる最も簡単な方法は、体操です。体操といってもラジオ体操ではありません。夜寝る前に布団の中で、肛門を締めて下さい。人前でおならが出そうになった時に、ギュ！と肛門を締めて我慢する感じです。この締めたり緩めたりをリズムよく繰り返し毎日行って下さい。それともうひとつの訓練は、おしっこのたびに途中でおしっこを瞬間的に止めてみて下さい。これらの方法で腹圧性尿失禁がなくなるひともおられます。相談するのははずかしい、診てもらってはイヤだと悩んでおられるあなた一度お試し下さい。体操や訓練でもダメな場合は、専門医に相談されるといいでしょう。悩んでいても何も始まりません。最近では、有効な薬もいくつかあります。

また、これ以外のタイプの尿失禁については、治療法が若干異なる場合もあります。

平成9年9月  
児玉 光正