

尿もれ

更年期になると、加齢により骨盤底筋が弱くなったり、女性ホルモンが減少したりして膀胱の粘膜や括約筋が萎縮してくるため、尿意を抑えられなくなる場合があります。

尿もれのタイプはいろいろありますが、その中で代表的なタイプに「腹圧性尿失禁」「切迫性尿失禁」などがあります。

『腹圧性尿失禁』

おなかに力が入ったときに尿もれが起こるのが特徴です。たとえば、くしゃみやせきをしたとき、重い物を持ち上げたとき、スポーツをしたときなどに起こりやすくなります。

『切迫性尿失禁』

我慢できないほどの強い尿意が急に起こり、尿がもれてしまいます。自分の意志で排尿のタイミングを調節することができない状況です。

- 予防するには・・・
- ・便秘を解消する
 - ・尿意を感じないのに、何度もトイレに行かない
 - ・骨盤底筋体操を行い、骨盤底の筋肉を鍛える



骨盤底筋体操をやってみましょう

全身の力を抜いて、肛門と膣をギュッと締めつけます。約5秒続けたらゆるめます。10回続けて1セットとし、これを1日に何回か繰り返します。

