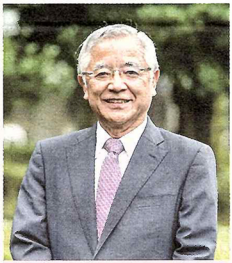
人生100年時代の健康管理

⑭② 尿漏れしませんか？

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

自分の意思とは関係なく尿が漏れることを医学用語では「尿失禁」と呼びます。我慢の限界を超えて漏れる場合、恐怖のあまり漏れる場合、おなかに力を入れたときに漏れる場合、いずれも「尿失禁」です。

40歳以上の女性では4割以上に尿漏れの経験があるといわれていますが、実態は不明です。尿漏れパッドや尿漏れパンツで対処し、羞恥心からか受診しない人が多いようです。

尿失禁にはいくつかのタイプがあります。

腹圧性尿失禁は、おなかに力が入ったときに尿漏れするタイプで、重い物を提げたり、せきやくしゃみをしたりしても起こります。骨盤の底にある筋肉の集まりである骨盤底筋群は加齢によって筋力が低下します。女性では妊娠・出産によってより緩みやすくなります。腹圧が上がると、反射的に骨盤底筋群が収縮して尿道口が締まりますが、骨盤底筋群が緩んでくると、少し腹圧が上がるだけで尿が漏れてしまいます。女性に多いのが特徴です。

切迫性尿失禁は、急に尿がしたくなる尿意切迫感が起こり、我慢できずに漏れてしまうタイプです。急に起こるので、外出中や乗り物の中だと大変に困ります。特に原因もなく膀胱(ぼうこう)が勝手に収縮して尿意切迫感や切迫性尿失禁を起こす症候群を過活動性膀胱と呼びます。女性に多く、しばしば頻尿と夜間頻尿を伴います。

腹圧性尿失禁を併せ持つことが多く、混在性尿失禁と呼ばれます。

溢流(いつりゅう)性尿失禁は、自分で尿を出したいのに出せないタイプです。

尿失禁には分類されませんが、男性に多いのは「排尿後尿滴下」です。尿を出し切ったつもりでズボンのチャックを上げ、歩き始めるタイミングで漏れ出るので、「追っかけ漏れ」「排尿後チョイ漏れ」とも呼ばれます。下着やズボンがぬれるので厄介です。前立腺肥大による尿の勢いの低下、漏れ出してしまうタイプです。前立腺肥大症などで排尿障害がある人に多いのですが、直腸がんや子宮がんなど膀胱に近い臓器の手術で膀胱周囲の神経機能が低下している場合にも見られます。

機能性尿失禁は排尿機能が正常にも関わらず、認知症や歩行障害などでトイレに間に合わず漏らしてしまうタイプです。

尿失禁は分類され、その尿が漏れ出て尿道内に尿が残っており、その尿が漏れ出て起こります。

治療が必要な病気による場合もあります。日常生活に困るようなら、泌尿器科を受診しましょう。そのときは、前回紹介した排尿日誌を記録して。

加齢などによって尿道を締める筋肉の衰えにより、排尿終了後にも

※次回は「尿漏れを防ぐこつ」です。

切迫性尿失禁

我慢できずに漏れてしまう。

腹圧性尿失禁

女性に多い

お腹に力が入ると漏れてしまう。

溢流性尿失禁

男性に多い

尿が少しずつポタポタ漏れてしまう。

機能性尿失禁

認知症などが原因で漏れてしまう。

オムツマン・ホームページ（https://omutsuman.work）：「高齢者にみられる尿失禁（尿漏れ）の種類は？」から許可を得て引用

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉