

知っておきたい 女性の病気

尿失禁(尿もれ)

女性3人に1人は尿失禁!?
骨盤底筋がゆるみ尿もれが

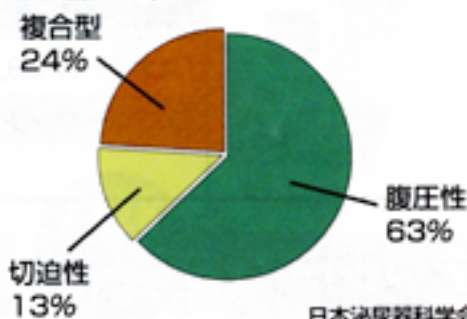
「トイレが近くて困っている」「突然、我慢できないような尿意をもよおすことがある」などで悩んでいる人は、過活動膀胱(活動しすぎるぼうこう)の可能性があります。

これはぼうこうが尿をためる時に勝手に縮みやすくなっている状態で、ひどい場合はトイレに間に合わず尿がもれるなどの症状(切迫性尿失禁)を引き起こします。

尿失禁は圧倒的に女性に多く、3人に1人は悩んでいるといわれます。これは女性の尿道が男性に比べて短くまっ

女性の尿失禁のタイプ別の割合

滋賀県在住の40才以上の女性968人のアンケート調査より



日本泌尿器科学会誌

すぐなので、ちょっとした衝撃でも尿がもれやすい特徴があるためです。なかでも女性の尿失禁の60〜70%を占めている腹圧性尿失禁のケースが多くみられます。表。

セキやくシャミをした時、重い物を持った時などお腹に強い力がかかると、尿がもれるのを防ぐため尿道を締めつけている骨盤底筋という筋肉がゆるんで尿もれが起るのです。

筋肉を元の強い状態に 注目される電気刺激法

尿失禁の治療法は、骨盤底筋体操などが主流ですが、最近では干涉低周波による電気刺

激療法が注目されています。これは2方向の高周波で体に入るの痛みがなく、体内でぶつかり合って低周波になります。足の付け根やお尻に粘着パットを装着して体に取り込むことができ、副作用がなく安全とされています。

尿を出すことは、呼吸をすることと同じくらい大切です。

悩みがあっても相談できずに我慢している人が多いので、まずは専門医にご相談下さい。

■取材協力/石井クリニック

☎048-8333-0010 ●

浦和区北浦和4-3-8、4階

●診療時間/月〜木9時〜12

時30分、15時30分〜18時30分

※金・土午後、日・祝休診 ●診

療科目/泌尿器科



▲医学博士 石井泰憲院長