

泌尿器科医が指南!

下着にシミがつく排尿後の

チヨイもれに効果大の会陰部指圧

石井クリニック院長
いしいやすのり
石井泰憲

チヨイもれは振り切りが
悪いわけではない

男性によくある尿の悩みに、「排尿後、陰茎をズボンにしまった後に、タラッと少量の尿がもれてしまう。そのため、下着やズボンにシミがつく」というものがあります。シミが目立って恥ずかしい思いをしたり、奥さんに怒られたりする男性も少なくありません。
これは「**排尿後尿滴下**」と呼ばれる症状です。若い人にも多く、30歳代の男性の4人に1人にみられるといわれています。年齢が高くなるほど、さら



「ぜひお試しを」と石井先生

に増える傾向があります。「排尿後の尿の振り切り方が足りないから起こる」と思われがちですが、そうではありません。どんなに振り切っても、この少量の尿もれは起こってしまっているのです。まずは、そのメカニズムをご説明しましょう。

本来なら、このとき尿道の周りにある筋肉が収縮して、尿道は元のようにしぼみます。すると、これらの筋肉より先にある尿は搾り出され、後ろにある尿は膀胱に戻ります。

このように尿が膀胱に戻る現象は「ミルクバック」と呼ばれます。ところが、尿道周囲の筋力が弱いと、ミルクバックが起こらず、尿道に尿が残ってしまいます。

排尿後に陰茎が下向きになっ

たとき、この尿がタラッと落ちてしまうのが、排尿後尿滴下です。尿道を引き締める筋力が弱いのが原因なので、いくらがんばって振り切っても、どうしてももれてしまうわけです。

排尿後に会陰部を指で押し上げるだけ

では、排尿後尿滴下を防ぐには、どうすればよいのでしょうか。誰でも簡単にできて、効果的な方法が2つあります。

1つは、「**会陰部指圧**」という方法です。

ミルクバック、つまり膀胱への尿の戻りがうまくいかずにた

まっている尿は、主に球部尿道というところにあります。膀胱の下を横向きに走っている尿道で、少し太くなった部分です。そこで、この部分を下から指で突き上げてやるのが「**会陰部指圧**」です。

会陰部とは、肛門と陰囊の間のことです。左右の座骨（お尻を下から押すと触れるとがった

骨）の間にあるやわらかい部分なので、触れるとすぐわかるでしょう。
会陰部指圧は、排尿後、ズボンの上からでよいので、人さし指と中指の先を使って、下から会陰部をグッと突き上げます。2〜3回くり返しましょう。

陰茎引き上げもやるとさらに効果的

この方法では効果が不十分という人には「**陰茎引き上げ**」をお勧めします。これは、排尿後に20秒ほど陰茎を上向きに引き上げておく方法です。

具体的なやり方は、排尿後、陰茎を上に向けた状態で体に引きつけ、龟头をキュッと手で押さえ、20秒ほど保つ。

排尿後、会陰部（肛門と陰囊の間）を、人さし指と中指の先で、体内に向かって、2〜3回ぐっと押し上げる。

※じかに押しても、下着やズボンの上から押ししてもよい。

排尿後、陰茎を上に向けた状態で体に引きつけ、龟头をキュッと手で押さえ、20秒ほど保つ。

※ズボンをはいた状態で行ってもよい。

※効果が薄い場合は、30秒〜1分くらいに時間を延長してみるとよい。

同時に、少しの間、陰茎を上に向けておくので、その圧力によっても尿が膀胱に戻りやすくなります。二重の意味でミルクバックが促されるので、排尿後尿滴下を改善できるのです。

これは、ズボンをはいた状態でもできます。ズボンをはくとき、陰茎を上にもつけてしまい、ズボンの上から龟头をしつかり持つようにします。チャックは締めて構いません。

これらの方とあわせて、骨盤底筋体操も行うと、根本的な対策になります。ぜひ取り入れてみてください。

会陰部指圧のやり方



陰茎引き上げのやり方

