

薄い色のズボンも怖くない!

尿染みを

すぐに解決

2つの方法



振っても無駄

おしっこをした後の「ちょい漏れ」に悩んでいる人に朗報だ。すぐに解決できる方法がある。石井クリニック(埼玉・北浦和)の石井泰憲院長に聞いた。

厄介だ。排尿後、ペニスをよく振ったのに、ペニスをパンツにしまった後、尿がジワリと漏れる。尿の染みが目立つのが怖くて、薄い色のズボンをはけない。手を洗った際に水滴をわざとズボンに飛ばし、尿の染みをごまかす。覚えがある人は多いのではないだろうか?

「排尿後の『ちょい漏れ』は『排尿後尿滴下』と呼ばれる症状です。30代から、男性の4人に1人にみられるといわれていて、年齢が高くなると増える傾向にあります」

命にかかわる重大病ではないので研究はあまりされおらず、医者にかかっても具体的な解決策を提示されることは少ない。しか

会陰部指圧と陰茎引き上げ

し、石井院長は排尿後尿滴下の相談をよく受けることから、すぐにできる解決策を考え出し、患者に勧めているという。それは、「会陰部指圧」と「陰茎引き上げ」の2つの方法だ。

さっそく紹介しよう。まずは「会陰部指圧」から。ペニスの根本の「袋」と肛門の間にある会陰部を、人さし指と中指の腹で下からぐっと突き上げる。ズボンの上からでいいので、排尿

る」と「亀頭を押さえる」の2つがセットになって効果を発揮するので、必ずどちらも行う。20秒〜1分間押さえた後は、ペニスを通常通り下に向けてパンツの中にしまえばいい。

なぜ、この2つの方法が有効なのか。原因を知れば納得できる。

「排尿後尿滴下の原因を『尿の振り切り方が足りない』と思う人が多いですが、そうではありません。尿道周囲の筋力が弱く、尿道に残っている尿が膀胱に押し戻される。『ところが尿道周囲の筋力が弱いと、膀胱に戻るべき尿もそのまま尿道にとどまることになり、ペニスをパンツの中にしまってからタラッと流れ出てしまうのです」

「会陰部指圧」は、ちょうど尿の戻りがうまくいかず尿道にたまっている尿(尿道)を刺激するので、尿が外へ出たり、膀胱へ戻りやすくなる。

「陰茎引き上げ」は、亀頭部の刺激で「球海綿体筋反射」を引き起こし、尿道周囲の筋肉の収縮を促進させる。さらに、ペニスをしばらく上に向けておくことで、その圧力で尿が膀胱に戻りやすくなる。

「これらに加え、根本的な対策として『骨盤底筋体操』を行って、尿道括約筋の強化と尿道周囲の筋力を鍛えれば、より効果的です」

具体的には、①おおむけに寝て、軽く足を広げて膝を立てる②リラックスした状態で息を吸いながら、肛門を引き寄せるようにして肛門をギュッと締める③5秒締めた後息を吐きながら緩める――これを1回10〜20分、1日のうちにちよこちよこ行う。うまくできるようになれば、両手を伸ばして床につけ、腰を持ち上げた状態で①③を行う。

もう、「ちょい漏れ」は怖くない。