

「ちよつと尿漏れ」問題

あなただけじゃない!
50すぎたら、みんなひそかに悩んでいる

プライドがズタズタに

「2年前に脳出血をやつてから、急に漏れるようになつたんです。麻痺など

どの症状はリハビリで改善できたのですが、頻尿をコントロールできなくなり、『トイレに行きた

いな』と思った瞬間にはもう漏れ出ている。オムツをつけざるをえなくな

り、家族からもバカにされているようで情けな

く、プライドがズタズタになりました」

こう語るのは、河北武

典さん(仮名、64歳)。元々企業の役員を務めていた

だけあって気位も高く、

男性は女性に比べて尿失禁の患者は少ない。だ

が、高齢化とともに確実にその数は増える。女性の尿失禁ほど一般的でない

ので、初めて漏れたときには状況が理解できず、人に相談することもなく、ひとり悩みを抱え込む男性も多いのだ。

尿漏れには様々な原因

とタイプがある。河北さんが患っているのは切迫性尿失禁。最も多いタイプの尿漏れである。

失禁に詳しい石井クリニ

ックの石井泰憲院長が語

突然尿意をもよおすこ

とが特徴で、トイレに行く前に漏れ出てしまう。

例えば冷水で手を洗つているだけで、急に尿意を覚えて漏れてしまうといふ具合だ。どちらかといふと女性に多いが、男性

でも高齢になればなるほど増える症状である。尿失禁に詳しい石井クリニ

クの二つがあります。

過活動膀胱は、尿意知覚が過敏になり、膀胱の伸びも悪くなつて、尿をためることができなくな

るものです。

一方、神経因性膀胱は、神経損傷、脳卒中や脳出血、認知症など脳の病気で倒れた人に見られます。

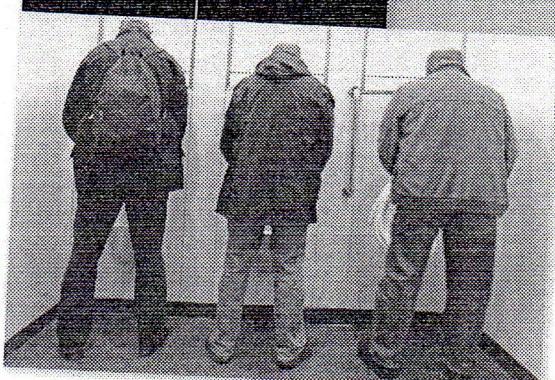
授)

いつまでも、「男」として生き生きと暮らしたいなら、前立腺の健康を気づかって過ぎることはない。

していた時代には、日本人に前立腺がんは少なかつた。大豆はイソフラボンを大量に含んでおり、この物質は女性ホルモンと同様の作用がありますから男性ホルモンの抑制

につながります。あとは正しい食事、ゆっくりお風呂に入ることがいちばなにより重要。月並みで

すが、適度な運動、規則正しい食事、ゆっくりお風呂に入ることがいちばんです」(前出の佐々木教



の急所】前立腺を どう守るか

膀胱が一杯になつたら尿意の刺激が脊髓せきずいを通して脳に伝わりますが、そのとき『今は尿をしてはいけない』と排尿抑制指示をするのが大脳皮質。その機能がうまく働かなくなると、用を足そうと思って漏れてしまうのです』

冒頭の河北さんは、後者の神經因性膀胱だつたわけだ。原因は脳の障害にあるので、対処が難しいが、リハビリを続け、脳出血の後遺症が薄れるにつれて、尿漏れの症状にも改善が見られた。

「最初は一人で悩んでいましたが、病院に行つて原因が突き止められたら、あきらめもつき、外出する時には高齢者用のオムツをつけることに抵抗がなくなりました」(河北さん)

過活動膀胱は前立腺が大きくなつていく過程で起ころる場合が多い。前立腺が大きくなれば、尿道は狭くなるので尿漏れに

膀胱が一杯になつたら尿意の刺激が脊髓を通して脳に伝わりますが、そのとき『今は尿をしてはいけない』と排尿抑制指示をするのが大脳皮質。その機能がうまく働かなくなると、用を足そうと思つても間に合わなくなつて漏れてしまうのです』

冒頭の河北さんは、後者の中の神経因性膀胱だつたわけだ。原因は脳の障害にあるので、対処が難しいが、リハビリを続け、

はなりにくそうなものだが、肥大がそれほど進んでいない場合だと逆に膀胱を刺激して、過活動になりやすい。

切迫性尿失禁を抑えるには、まずは泌尿器科を受診することだが、家庭でできることとしては膀胱を刺激しない食事を心がけるのも重要だ。

「例えば柑橘類は膀胱を刺激するので控えたほうがいい。飲み物は、コ一

ヒー や 緑茶 など カフェイン が 入った もの は 避けましょう」(前出の石井氏) 夜漏れを防ぐためには夕方から摂る水分を減らすといい。また夕方になると、足を高く上げるようにするといい。椅子に座つたまま足を机に乗せた状態になると、リンパの流れが戻つてくるので、起きているうちに尿が出やすくなり、夜間の尿意が少なくなるのだ。

尿漏れ防止の体操

咳やくしゃみをしたときに、ちよろつと漏れてしまうこともよくある。これは腹圧性尿失禁と呼ばれるもの。尿道が短い女性に多く、男性には少

なのに、思わぬちよい漏れがあるというパターンだ。この症状は、30代で4人に1人、年齢が上がればさらに多くの男性が経験する。

ヒーや緑茶などカフエイ
ンが入ったものは避けま
しょう」（前出の石井氏）

夜漏れを防ぐためには
夕方から摂る水分を減ら
すといい。また夕方にな
ると、足を高く上げるよ
うにするといい。椅子に
座つたまま足を机に乗せ
た状態になると、リンパ
の流れが戻つてくるの
で、起きているうちに尿
が出やすくなり、夜間の
尿意が少なくなるのだ。

このような尿失禁を改善させるためには、骨盤底筋体操が効果的だ。弘クリニックの楠山弘志院長が解説する。

「膀胱を支える筋肉の力を取り戻すことで、症状は改善します。具体的には、肛門をぐっと締めこむような感覚で、おならら我慢する筋肉、おしつこを途中で止める筋肉を意識しながら5秒間キープします。この5秒間引き締め10回を1セットにして、1日に5セットほどくり返してください。こうするとだいたい70%くらいの人で症状の改善が見られます。

実際におしつこをしているときに、少し止めてみて、どのあたりの筋肉が働いているのか意識してみるのもいいでしょう。この体操は症状の改善に

も予防にも役立ちます」
50を過ぎて排尿後の尿漏れでズボンを汚すことが多くなった足立純一さん（仮名、58歳）は、「骨盤底筋を意識するようになつて、明らかに尿漏れの回数が減つた」という。「以前は薄い色のズボンにシミを作つて、恥ずかしい思いをすることがあつたのですが、最近ではそういうこともなくなりました」

他に男性に多い尿漏れとして、溢流性尿失禁もある。これは主に、前列腺肥大症が進み、尿が排出できず、膀胱にパンパンにたまつた尿が溢れて漏れてしまう症状。改善のために肥大症を治療するしかない。

このように一言で尿漏れといつても、原因や対処法は様々だ。男の沾券にこだわつて、一人で悩むよりも、診察を受けて正しい治療や体操をすることが、解決への近道であることは間違いない。

中華書局影印
清吳兆宜著《讀畫錄》

刷!
大事なことだけ
すぐわかる

マイナンバー制度

個人も事業主も、この「無一家に一冊、一部署に一冊」

四三

たった
500円で
わかる!

大學生ことり
すくにかう

卷之三

価
500円

内
税
込