

頻尿・尿もれ・痔

男性の排尿後の不快なチヨイもれに絶大効果！会陰部を指で突き上げればスッキリ

石井クリニック・北浦和院長

石井泰憲

50代男性の5人に1人が
もれている！

「排尿後に、陰茎をズボンにしまつたら、タラーッと尿がもれてしまつた」あなたはそういう経験がありませんか。この排尿後のチヨイもれをくり返すようになると、とても厄介です。

こうした症状に悩む人は、排尿後、陰茎をよく振って、残っている尿を出そうとします。しかし何度振つても、尿はなかなかか出てくれません。

これは、「排尿後尿滴下」という症状です。なぜ、こうした症状が起こるのでしょうか。

まず、排尿のしくみを簡単に説明しましょう。男性が排尿するときには、それまでしほんでいた尿道が広がり、膀胱から流れ出た尿がそこを通ります。排尿直後には、尿道はまだ広がったままで、尿道のたわんだ箇所に尿が残っているのです。

通常は、すぐに尿道の周囲の筋肉が収縮し、尿道が元のようになります。そして、しばらくだ筋肉より先にある尿は排出され、後ろにある尿は膀胱に戻されるようになっています。

この尿を戻す反応を「ミルクパック」といいます。しかし、尿道周囲の筋肉がもたれ、後ろにある尿は膀胱に戻されないことがあります。

ミルクパックが起こらず、尿道に尿が残つてしまつて、このたまつた尿がもれてくるのが、排尿後尿滴下です。

この症状は、20代ではほとんど見られませんが、30代になると、10人に1人の割合で見られます。當時もれるわけではありませんが、尿道周囲の筋肉がもともと弱く、ときおりこの現象



尿もれ対策を指導する石井先生

が起こってしまうのです。

その後、加齢とともに、徐々に増え、50代になると、5人に1人くらいの割合になります。

このチヨイもれは、病気といふほど重大な症状ではありません。しかし、ズボンが汚れ、シミとなつたり、においがついたりすることもありますし、なにより、もれるのが不快です。会議の途中でトイレに立つたときに、尿がもれれば困つてしまつでしょう。

男性も骨盤底筋体操を行えばさらに効果大

私のクリニックにも尿のチヨ

イもれで相談にくる患者さんはおおぜいいます。そうした皆さんに試してもらいたい、大変好評な方法を紹介しましょう。

それが排尿後に、「会陰の突き上げ」です。

排尿後、会陰部（陰茎と肛門の間に人差し指と中指の先を当て、下から強めに突き上げてく

ださい。それを2～3回くり返しましょう。

この刺激によつて、たまつていた尿を外に押し出したり、勝手に戻したりすることが可能になります。完全にその部位にたまつておる尿をゼロにするといはべきなりにせよ、これらの尿は大きくなりますから、痛みの解決に役立つはずです。

もう一つ、簡単な方法を紹介しておきましょう。

それが、便座に座つて排尿するという方法です。座ることによって、立つているときよりも、尿道が平たくぶされます。すると、そもそも尿道にたまる尿の量自体を少なくすることができます。さらに、座つた姿勢で、会陰の突き上げをやつてもいいでしょう。このとき姿勢をやや前傾させ、お尻を持ち上げぎみにして会陰を突き上げると、尿の排出効果がよき高くなります。

また、尿もれの予防・改善のために勧められるのが、「骨盤底筋体操」です。骨盤底筋とは、骨盤の底にある筋肉群で、排尿や排便に密接にかかる筋肉です。これらの筋肉が弱ると、尿道を締める力が衰え、男性の場合も尿も

美女医が切れ痔を自力で克服！ チヨイもれ、激しい尿意を一掃！ 頻尿・尿もれ・痔スッキリ対処法

男性のチヨイもれを防ぐ方法

①会陰の突き上げ

尿道のカバー

この部分にたまつた尿が、排尿後にチヨイもれを起こす原因となる。



②便座で排尿

便座に座つて排尿する。やや前傾で、お尻を持ち上げぎみにして、会陰の突き上げを行うと、尿の排出効果が高まる。

③陰茎を握つて排尿する。左の図に示すように、陰茎を握つて握りこぶしの形にすると、尿道がカーブを描いている部分にたまつて、尿を止めることが可能になります。完全にその部位にたまつておる尿をゼロにするといはべきなりにせよ、これらの尿は大きくなりますから、痛みの解決に役立つはずです。

男性の骨盤底筋体操 《尿を切る筋肉を鍛える》

①陰囊の裏側のつけ根に指を当てて、尿を途中で止めるつもりで力を入れる（動いたところが、尿を切るときに使う筋肉）。



※これを1日に何回かくり返す（1日で計10分程度が目安）。

