

男性のチョイもれを防ぐ方法

①会陰の突き上げ

尿道のカーブ

この部分にたまった尿が、排尿後にチョイもれを起こす原因となる。

排尿後、陰嚢と肛門の間にある会陰部を、人差し指と中指の先で、矢印の方向にツツツと2〜3回突き上げる。スポンの上から押すとよい。



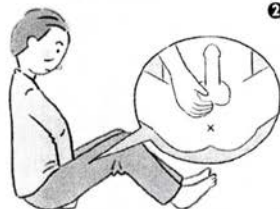
②便座で排尿

便座に座って排尿する。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。

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わる筋肉です。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

男性の骨盤底筋体操 《尿を切る筋肉を鍛える》

①陰嚢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）。



②陰茎が動くように、この筋肉に力を入れる。「1、2、3…」と数えながら、リズムカルに動かす。

※これを1日に何回かくり返す（1日で計10分程度が目安）。

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、大変好評な方法を紹介します。それが「排尿後に、会陰の突き上げ」です。

排尿後にたまった尿は、尿道のカーブを曲がって、膀胱の間にたまっていきます。排尿後、会陰部（陰嚢と肛門の間）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

それが、便座に座って排尿するという方法です。座ることによって、立っているときよりも、尿道が平たくつぶされま

れが起りやすくなります。逆に、骨盤底筋体操で筋力を高めれば、チョイもれの予防・改善につながります。実際、私のクリニックの患者さんに試してもらっていますが、排尿後のチョイもれがなくなった人は少なくありません。

50代男性の5人に1人がもれている！
「排尿後に、陰嚢をスポンにしまったら、タラ〜と尿がもれてしまった」あなたはそのような経験がありませんか。この排尿後のチョイもれをくり返すようになると、とても厄介です。

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、それまでしばらくいた尿道が広がり、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。



尿もれ対策を指導する石井先生

この尿を戻す反応を「ミルクバック」といいます。しかし、尿道周囲の筋力が弱いと、この反応は、すぐに尿道の周囲の筋肉が収縮し、尿道が元のよう

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。このチョイもれは、病気がい

頻尿・尿もれ・痔 男性の排尿後の 不快なチョイもれに絶大効果！ 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

