



会陰部の
突き上げ

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

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
しまったら、タラーツと尿がも
れてしまった」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
かし何度振っても、尿はなかな
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、それまでしぼんで
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
にしぼみます。そして、しぼん
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きます。
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
ミルクバックが起こらず、尿道
に残ってしまうのです。こ

のたまった尿がもれてくるの
が、排尿後尿滴下です。
この症状は、30代になると、
10人に1人の割合で見られま
す。常時もれるわけではありま
せんが、尿道周囲の筋肉がも
と弱く、ときおりこの現象が
起こってしまうのです。そし
て、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
うほど重大な症状ではありません。
しかし、ズボンが汚れ、シ
ミとなったり、においがついたり……。
なにより、もれるのが
不快です。会議の途中でトイレ
に立ったときに、尿がもれれば
困ってしまうでしょう。

石井泰憲 先生

1972年、長崎大学医学卒業後、東京大学医学部泌尿器科医局入局。75年、東京大学医学部附属病院助手（文部教官）。79年、社会保険埼玉中央病院・泌尿器科医長。80年、埼玉社会保険病院・泌尿器科部長。90年、社会保険埼玉中央病院・検査部長（兼任）などを経て、2005年に石井クリニックを開院。日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医。



石井クリニック・北浦和院長

いし い やすのり
石井泰憲

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、尿のチョ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しょう。

それが排尿後に行う、「会陰の突き上げ」です（やり方は左図の①参照）。

排尿後にもれる尿は、左図の尿道がカーブを描いている部分

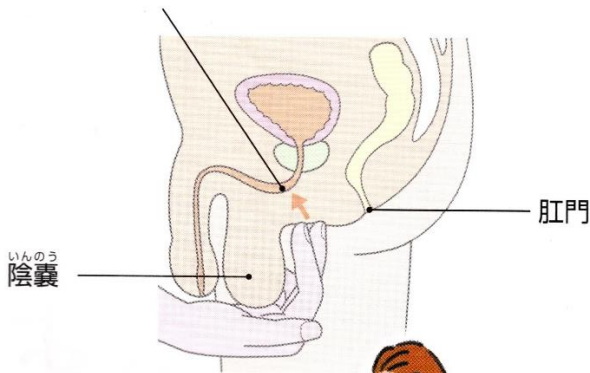
男性のチョイもれ防止法

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、陰囊と肛門の間にある会陰部を、人差し指と中指の先で、矢印の方向にツツンと2～3回突き上げる。ズボンの上から押すとよい。



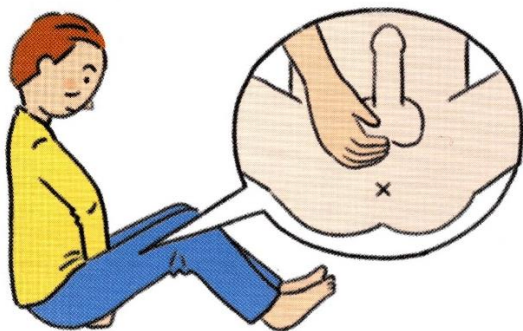
②便座で排尿

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。



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）。
- 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）。

にたまっていきます。そこで、排尿後、会陰部（陰囊と肛門の間）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。この刺激によって、たまって

もう一つ、ご紹介したいの

が、便座に座って排尿するとい

り高くなります。

また、尿もれの予防・改善の

ために勧められるのが、「骨盤