



ひとりで悩まないで
女性の尿もれ



ひとりで悩まないで 女性の尿もれ

季節ごとの排尿の悩み

花粉症

冷房

春

夏

冬

秋

冷え

スポーツ



成人女性の尿もれ経験者

24.3%

名古屋第一赤十字病院部長

加藤久美子

南美希子

成人女性の尿もれ経験者

24.3%

受診率

約1割

尿もれのタイプ

混合性尿失禁

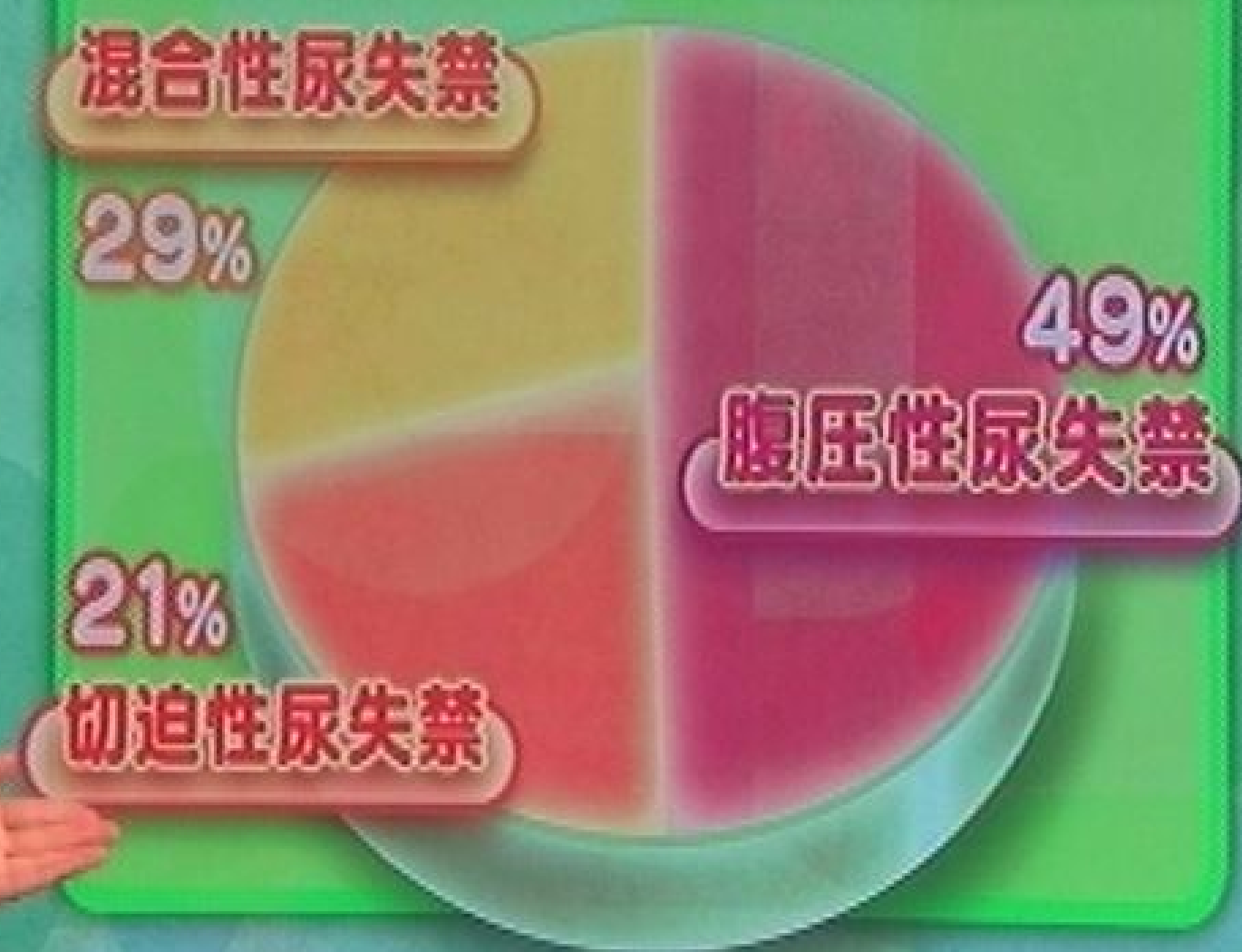
29%

21%

切迫性尿失禁

49%

腹圧性尿失禁



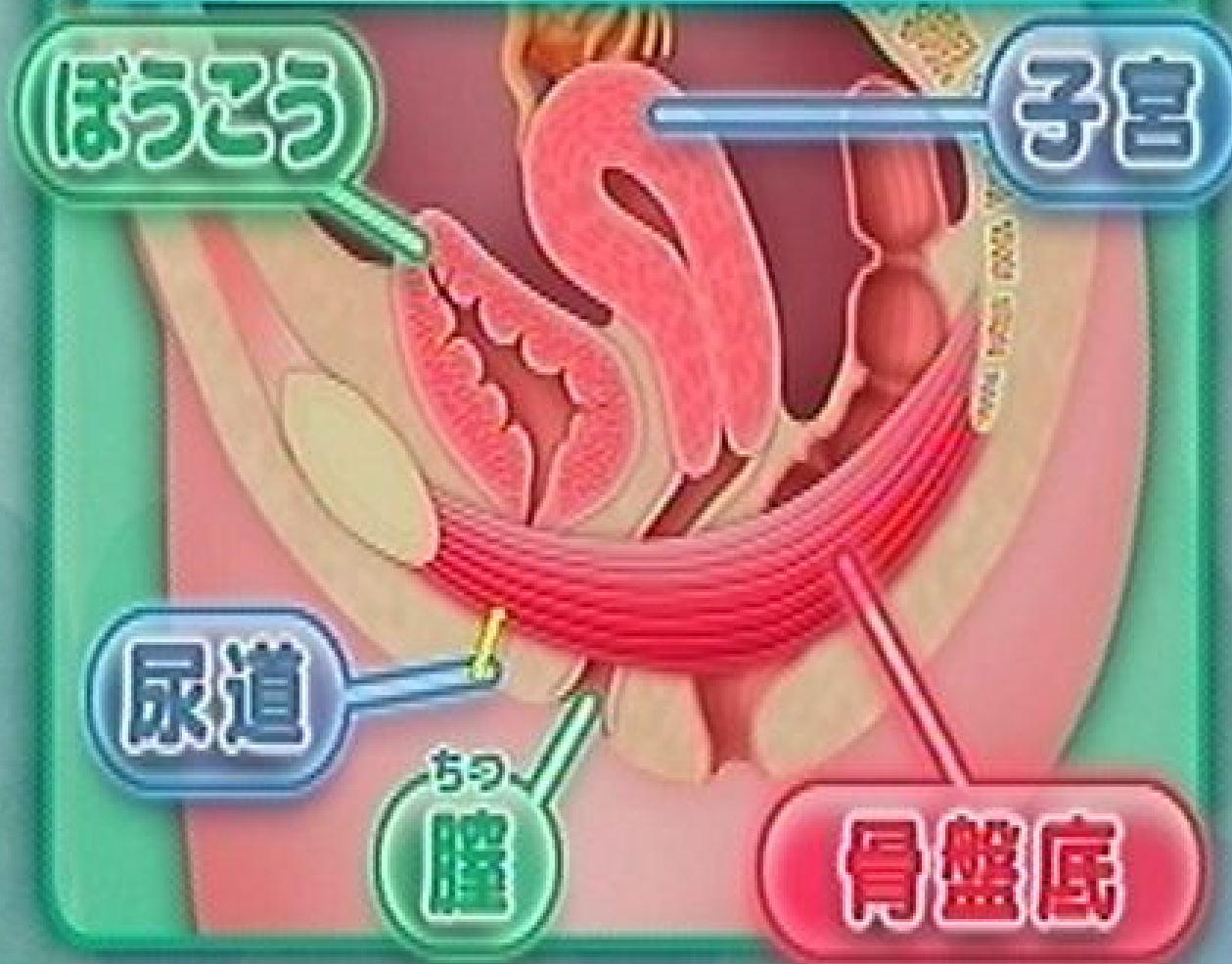
Q

カが入ると
もれる

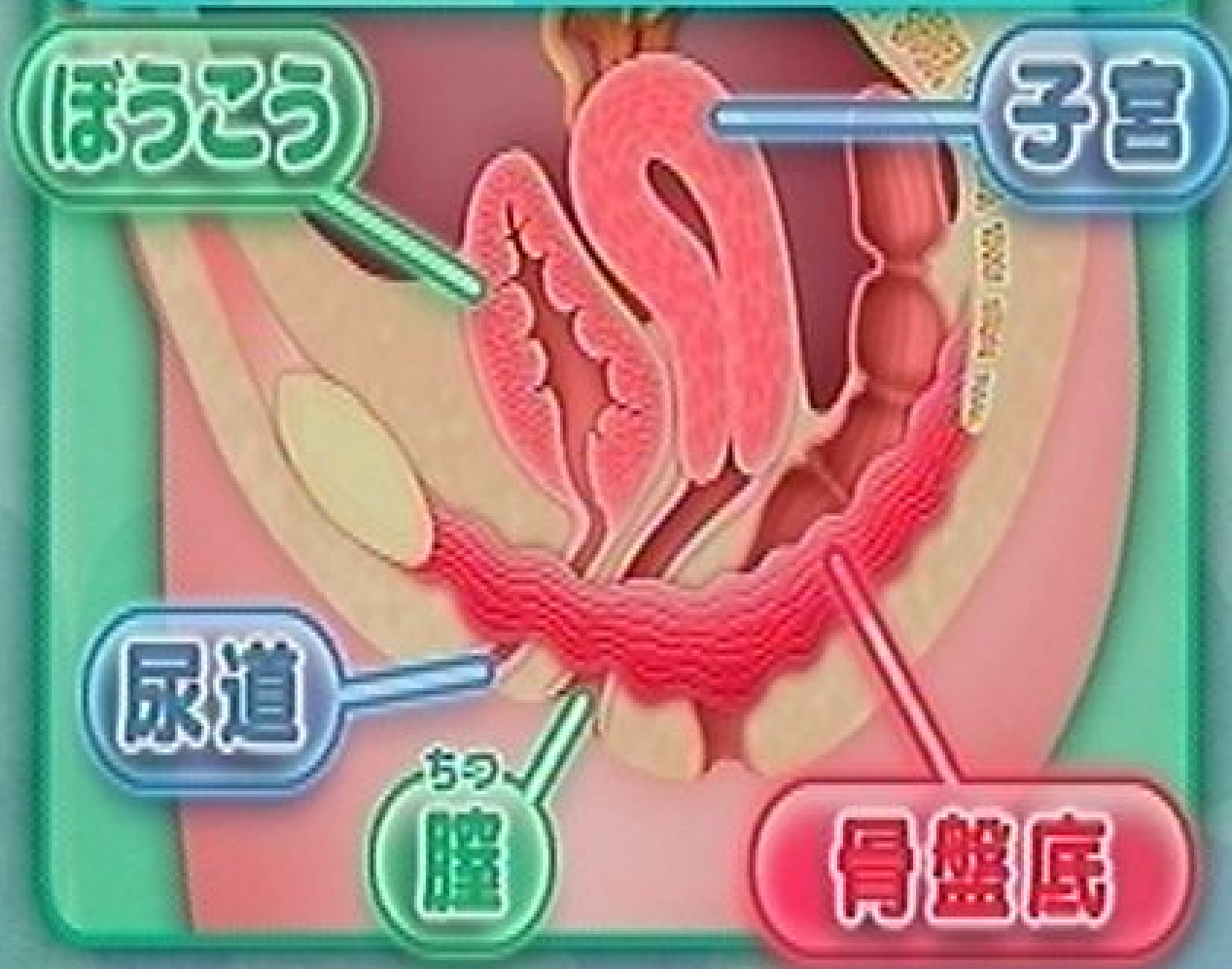
ほうって
おいてもよい?



骨盤底が正常な状態



骨盤底がゆるんだ状態



骨盤底の緩む要因

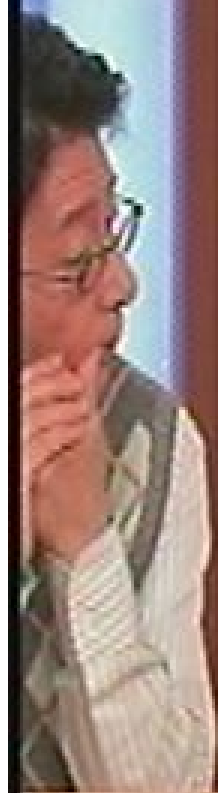
妊娠・出産

加齢

肥満

便秘

呼吸器疾患



骨盤底の緩む要因

妊娠・出産

加齢

肥満

便秘

呼吸器疾患

腹圧性尿失禁の検査

○ パッドテスト

○ ぼうこう内圧測定

○ ぼうこう造影





Q

出産後、力が入った時に尿失禁
何か治療が必要？

腹圧性尿失禁の治療

骨盤底筋体操

薬物療法

手術療法

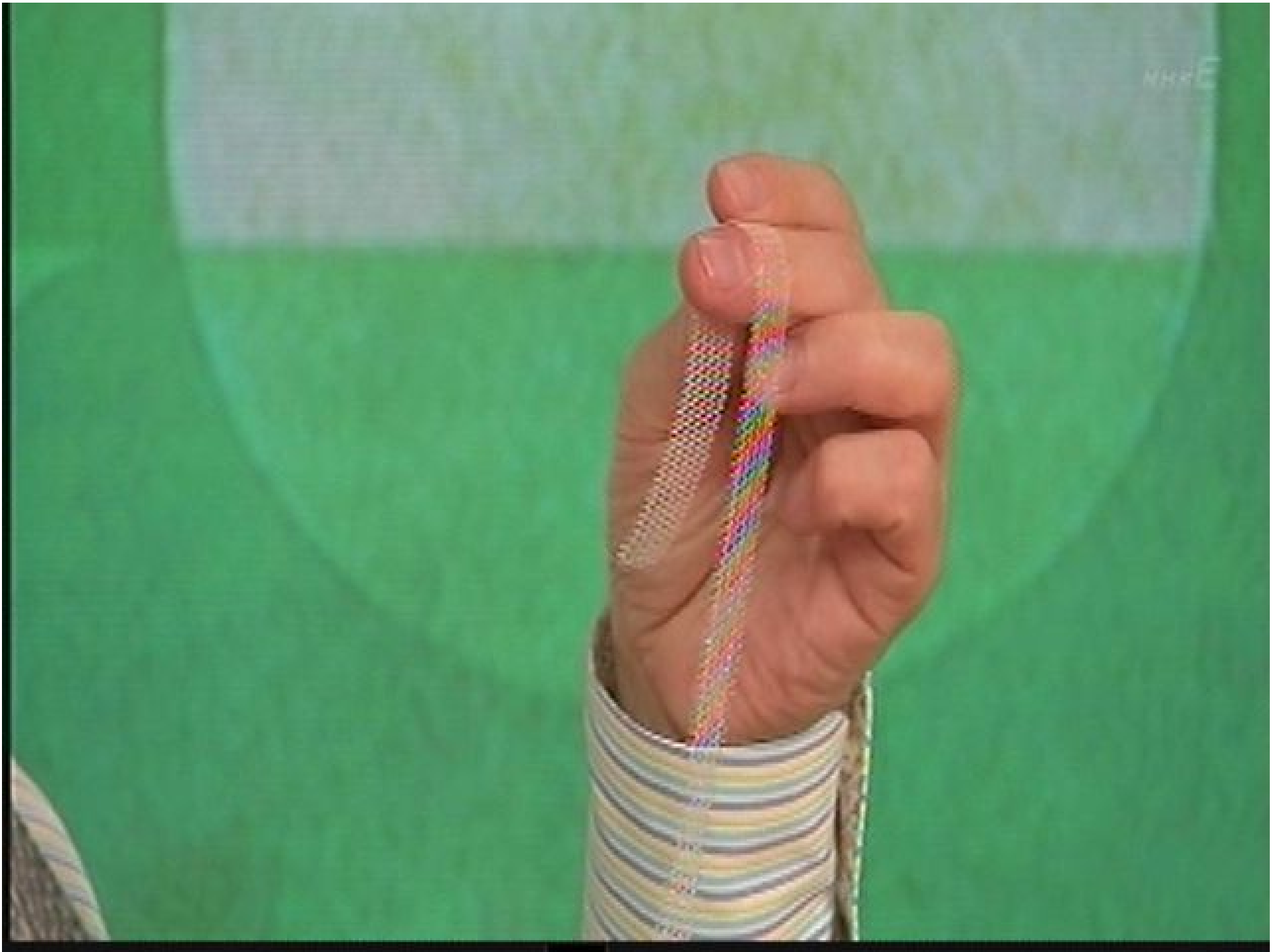


腹圧性尿失禁の治療

骨盤底筋体操

薬物療法

手術療法



T V T 手術



T V T 手術



Q

急に尿が
もれてしまっ
たなぜ？



NHK E

尿もれのタイプ

混合型尿失禁

29%

49%

高圧性尿失禁

21%

切迫性尿失禁





週活動ほうこう

切迫性尿失禁




ぼうこうの仕組み



ぼうこうの仕組み



過活動ぼうこう自己チェック

- 
- ① 尿もれはないが、
突然尿意を強く感じる
 - ② 1日8回以上トイレに行く
 - ③ 突然の尿意で
がまんできず尿もれ



Q

数年前から自宅に着くと猛烈な
尿意 何か治療法は？



Q

数年前から自宅に着くと猛烈な
尿意 何か治療法は？

排尿日誌

日付: 年 月 日

名前: 〇〇 〇〇

1枚で1日分を記入して下さい

起床時間: 7時50分

就寝時間: 22時50分

	朝起きてから寝るまで			夜寝てから朝起きるまで		
	排尿時刻 (尿意など)	排尿量(ml)	失禁有無 失尿量(ml)など	排尿時刻 (尿意など)	排尿量(ml)	失禁有無 失尿量(ml)など
1		120		0:50	270	
	1:50	100	○	3:30	250	
	2:10	120				
	2:20	150				
	2:30	130				
	6:40	70	○			
7	18:00	130				
8	18:50	80				
9	20:50	50				
10	22:50	80				
11						

ぼうこう訓練



尿意があっても
15~30分がまんする

徐々に時間を延ばす訓練をする

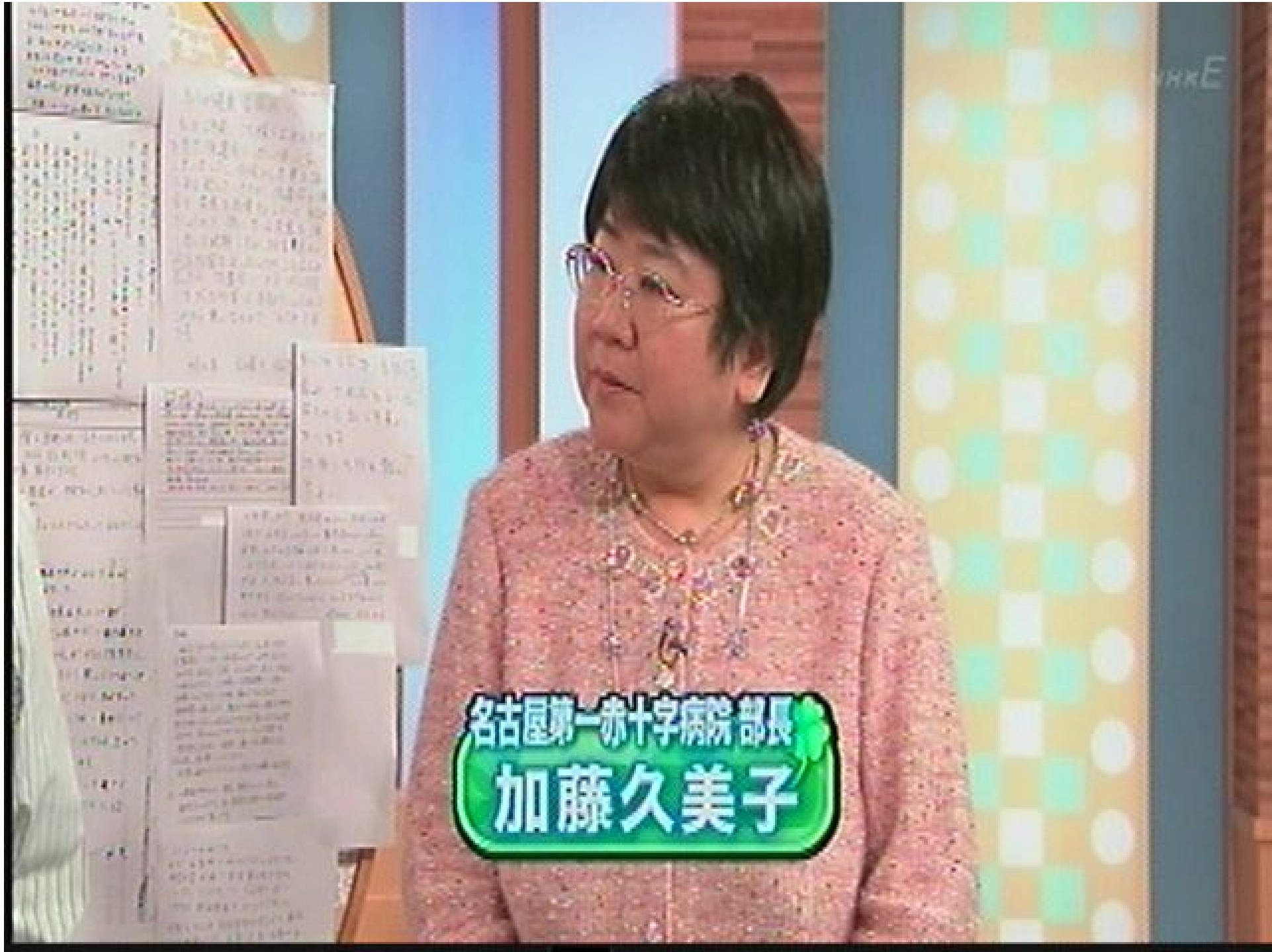


改善に 予防に 骨盤底筋体操

日本コンチネンツ協会
西村かおる



名古屋第一赤十字病院部長
加藤久美子



Q

出産後、夜間睡眠中に4~5回
トイレに どうしたらよい?

Q

2種類の薬を毎朝1錠服用
量を増やすべき？ 副作用は？



せき込むたびに尿もれ
出産時の導尿と関係がある？

Q
71歳の母がぼうこう癌
手術したほうがよい？

ぼうごう^{りゅう}壺

子宮



ぼうこう^{りゅう}瘤

子宮

ぼうこう



Q

子宮筋腫でぼうこうが圧迫され
尿失禁 摘出以外によい方法は？

Q
入浴後に尿もれがある
受診したら治る？



過活動ぼうこうと心因性頻尿
月経前にひどいがしかたがない？



相談受付中

11/9は・・・

大腸がん

検診・検査

手術

抗がん剤治療

など

●●● ご質問をお寄せください



相談受付中

11/9

大腸がん

11/16

網膜の病気

11/23

C O P D

11/30

白血病

FAX 03-5454-9001

ホームページ www.nhk.or.jp/kenko/

まじろの健康



終
制作・著作
NHK