

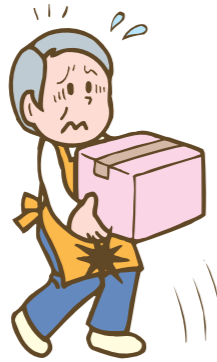
尿失禁のタイプを把握しましょう

排尿障害の種類

排尿障害には、蓄尿障害(尿をためる際の障害)と排出障害(尿を出す際の障害)があります。主な症状として、蓄尿障害には頻尿や尿失禁、排出障害には排尿困難が挙げられます。中でも尿失禁は原因によって主に下記の4つのタイプに分けられます。

① 腹圧性尿失禁

くしゃみ、せき、あるいは重いものを持ち上げるなど、お腹に力が入ったときにもれるタイプ。出産を経験した中高年の女性に多く、骨盤底筋のゆるみで尿道の支えが悪くなったり(ぐらぐら尿道)、尿道括約筋がゆるんで(ゆるゆる尿道)しまうことにより、尿がもれます。



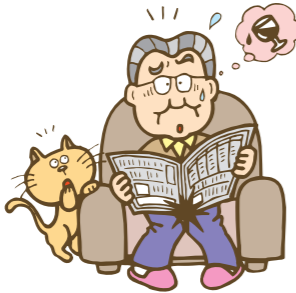
② 切迫性尿失禁

尿意を感じると、トイレまで我慢できなかつたり、下着を下ろすまで間に合わずにもれるタイプ。何らかの原因で膀胱の収縮を抑えきれず、尿が少ししかたまっていなくても、勝手に縮んでしまうために起こります。脳梗塞、脳出血、パーキンソン病などのほか、加齢や前立腺肥大症などが原因です。



③ いつ流性尿失禁

尿がうまく出せないため、常に膀胱の中に多量の尿が残っており、尿道から尿があふれてもれるタイプ。男性に多く、前立腺肥大症による尿の通過障害、糖尿病などによる末梢神経障害が原因です。



④ 機能性尿失禁

排尿のための動作や判断がうまくできずにもれるタイプ。トイレに行くことができない、トイレの場所がわからない、衣服や下着を脱ぐことができないなど、身体機能の低下や認知症など膀胱機能に関すること以外の問題が原因です。



排尿日誌をつけてみましょう

「トイレの回数が多い」とか、「我慢できない」などの感じ方は人によってかなり幅がありますが、記録をつけることにより排尿の傾向がわかってきます。また、医療機関を受診するときや相談窓口でご相談いただく際の参考になります。一日を通して、自分の排尿の状態を把握してみましょう。

- 排尿の度に目盛り付のコップに尿を採り、排尿時刻、排尿量、尿もれの状況を記入します。
- 飲んだ水分量を記入します。
- 起床時から翌日の起床時まで1日分を1枚の用紙に記録します。
- できれば3日間記録します。



■ 排尿日誌(例)

起床時間 7:00		就寝時間 22:00	
時刻	排尿量 (ml)	尿もれ (○印)	飲水量 (ml)
7:00	120		
8:30	80		200
9:00			100
10:00	150	○	
⋮	⋮	⋮	⋮

ひとりでトイレに行きやすい環境をつくりましょう

工夫しましょう

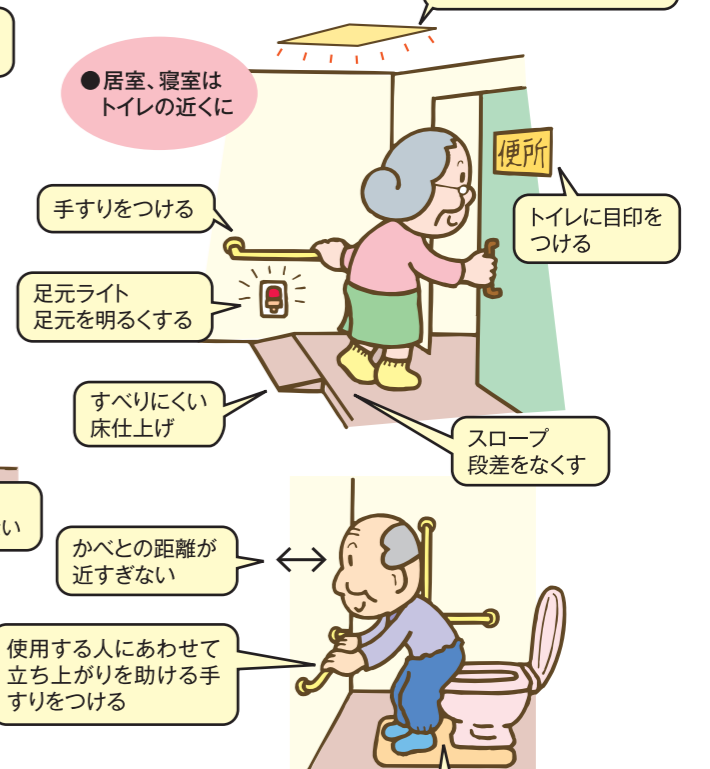
「安心して眠れる」、「外出ができる」など、前向きに心地よく生活を続けるためには、おむつなどの排泄用具を利用することも一つの方法です。しかし、おむつなどに頼ってばかりいると、尿意や便意がわからなくなったり、生活意欲の低下などを招く恐れがあります。やむを得ずおむつなどが必要な場合を除き、医師などへの相談やトイレ周りなどのさまざまな工夫で、おむつなどを外す機会を逃さず、快適な排泄をめざしましょう。

■ 住まいの工夫

トイレ



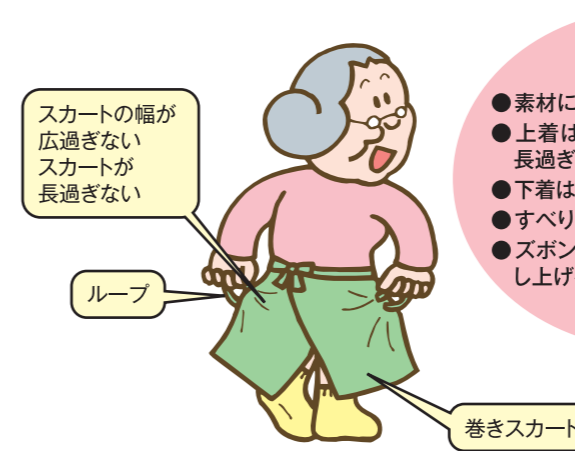
トイレまでの通路



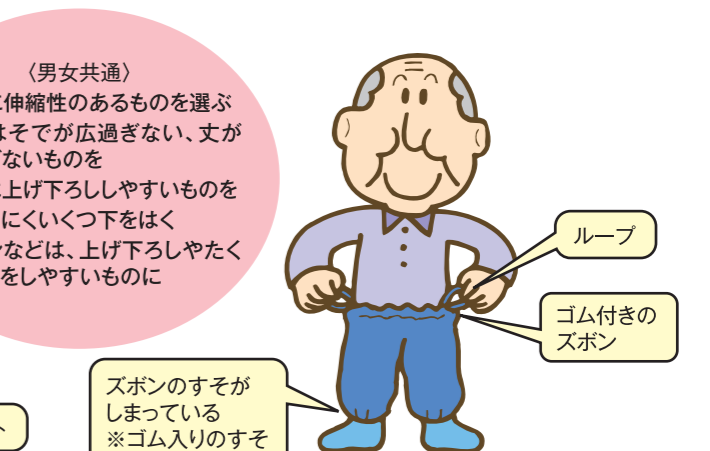
- (その他)
- 暖かくする
 - 呼び鈴をつける

■ 衣服の工夫

女性



男性



- (男女共通)
- 素材に伸縮性のあるものを選ぶ
 - 上着はそでが広過ぎない、丈が長過ぎないもの
 - 下着は上げ下ろししやすいものを
 - すべりにくいつた下をはく
 - スポンなどは、上げ下ろしやたくし上げをしやすいものに