

あきらめないで!!



# 尿トラブル

## 尿もれが心配な方、将来不安な方に!

男女を問わず多くの方が尿トラブルで悩んでいます。気になって人と会うのをためらったり、外出を控えるようになることも少なくありません。毎日楽しく過ごすためにも、まずは尿トラブルについて正しく知ることから始めてみませんか。日常生活の見直しや適切な治療で、尿トラブルは改善できます。

### 指導者を派遣します

北九州では、みなさんが主催する教室や集まりの場に、指導者(リハビリテーション専門職)が出向き、尿トラブルに関する正しい知識の普及や尿もれ予防体操の紹介を行います。

無料

急にトイレに行きたくなり間に合わないかもとヒヤヒヤする

夜、何度もトイレに起きてよく眠れない

長時間の外出を避けている



### 尿トラブルの種類と頻度

尿トラブルの症状はさまざまです。中でも頻尿は40歳以上の2人に1人、失禁は10人に1人と、高血圧に匹敵するほど。決して他人事ではありません。(40歳以上の男女を対象にしたアンケート結果より)

お友達や地域の方でぜひご利用ください

対象

おおむね65歳以上の方を5名程度以上含むグループ  
(北九州市内在住の方)

申し込み・お問い合わせ

北九州市  
認知症支援・介護予防センター

☎522-8765

実施希望日の1~2ヶ月前までにお申し込みください。日程などを調整の上、実施させていただきます。

まずは…

## 自分の状態を知りましょう!

今のあなたの排尿はどのような状態ですか?  
正常な排尿と比べてみましょう。

排尿の量や回数、時間などは、個人差があるのはもちろん、  
気温・気候などの環境や生活態度などの  
影響を受けやすいため、必ずしもこれらの数字が  
絶対ではありません。  
排尿トラブルを考える上での目安として参考にしてください。

### 排尿回数

日中8回以上・夜間1回以上だと頻尿とされます。  
ただし、排尿の回数は、気温や発汗、摂取水分量、  
緊張などの精神状態によって変わります。

### 1回の排尿量

膀胱に約150～250mlの尿がたまると「トイレに行きたい」  
と感じ(これを「初発尿意」といいます)、成人では約300～  
400mlたまるとはトイレをがまんすることができます。  
※糖尿病や認知症の方など、個人差があります。

### 1日の総排尿量

1000～2000ml程度です。ただし、正常な場合でも、  
気温や水分摂取の状態、体調などで尿の量は  
変化します。

### 1回の排尿時間

10～30秒程度です。ただし、たまった尿の量にもよります。

## このようなことを現地指導します!

(60分くらいが目安です)

尿もれ予防体操や尿トラブルに関する正しい知識を学び、尿もれを改善しましょう。

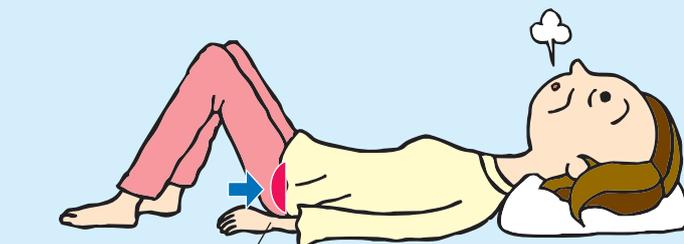
### 尿トラブルに 関する正しい 知識の普及

尿トラブルに関する正しい知識を学びます。

- 排尿に関する体のしくみ
- 尿失禁の種類
- 排尿状態のチェック方法
- 日常生活の工夫 など

### 骨盤底筋体操 の紹介

骨盤底筋とは、骨盤の底で内蔵などが下  
がらないように支えている筋肉の総称  
です。これらの筋肉がゆるむと、尿道や  
膣が十分に締まらなくなってしまい  
ます。ゆるんだ骨盤底筋を鍛えて、尿失禁  
を改善しましょう。



骨盤底筋

① 寝転んで…



② 座って…