



Ola 12

オーラ -2022- Winter



“誰にでも起こる” 尿もれの予防と改善について

作業療法士 妹尾 舞



「最近トイレが近くて困る」「尿意を我慢できず、尿もれした」、このような経験をお持ちの方もおられるのではないのでしょうか。実際には 40 歳以上の 3 人に 1 人が、尿もれに悩んだ経験があるとされており、男性の 11%、女性では 35%と女性に多いと言われています。尿もれは QOL（生活の質）を大きく低下させ、精神的な苦痛をもたらす原因にもなってしまいます。例えば、突然の尿意を不安に感じ、大好きな旅行や外出を控え、日々の楽しみがなくなってしまったといったケースがあります。しかし、**尿もれは生活改善やトレーニングなど、簡単なセルフケアに取り組むことで、症状の予防・改善を図ることができます。**そこで今回は、尿もれのタイプや効果的なトレーニングについてご紹介します。

【女性に多い尿もれタイプ】

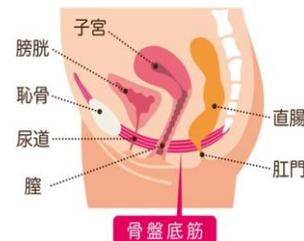
- (1) 腹圧性尿失禁
重い荷物を持ち上げた時など、お腹に力が入った時に漏れてしまう
- (2) 切迫性尿失禁
急に尿がしたくなり、我慢できずに漏れる
- (3) 溢流性（いっりゅうせい）尿失禁
気付かないうちに尿が少しずつ漏れ出てしまう
- (4) 機能性尿失禁
病気やケガの影響で、移動に時間がかかる、認知症のためトイレで排尿することが理解できない

【男性に多い尿もれタイプ】

女性同様のタイプの他に、前立腺肥大などの病気が原因で起こる尿もれ（残尿）が特徴

上記症状がある方は**骨盤底筋トレーニング**や生活改善が有効であると言われています。

骨盤底筋とは、男女ともに骨盤の底に位置する筋肉で、骨盤内の臓器（膀胱、直腸、子宮等）を支える役割があります（右図）。この骨盤底筋の筋力低下により引き起こされるのが「尿もれ」です。それでは、尿もれの改善や予防に有効とされる骨盤底筋トレーニングとはどのように行うのでしょうか。次に紹介するトレーニングには、座って行う方法もありますが、余計な力が入らないよう、仰向けで実施していただきたいと思います。



【骨盤底筋トレーニング（仰向け）】

両膝を立てた姿勢で行います。息を吸いながらお腹を膨らませ、息を吐きながら「尿を止めるように」意識します。ポイントは①呼吸に合わせて行うこと②お腹に力を入れていきまないことです。はじめはうまく動かすことが出来ないことが多い運動ですが、**約 2~3 か月トレーニングを継続していただくことで、効果が現れてくる**と言われています。



今回は尿もれのタイプやトレーニングについてご紹介させていただきましたが、個別リハビリでもトレーニングや生活指導、尿もれケア用品の紹介を行っています。日々の活動を制限しないためにも尿もれケア用品を必要に応じて使用することは、前向きな選択といえます。実際に悩まれていない方も、予防のため、一緒に健康的な身体づくりを行っていきましょう。ご不明な点は、いつでもスタッフへお声かけください。

【参考・引用文献】

日本泌尿器学会ホームページ
排泄リハビリテーション，理論と臨床改訂第 2 版， 中山書店

巻頭 “誰にでも起こる”

尿もれの予防と改善について

認知症予防に必要な運動の知識



予防リハビリからのお知らせ

年末年始の営業は以下の通りです。
お間違えの無いよう、ご注意ください。

～12月29日(木) 通常営業
12月30日(金)～1月3日(火) 休業
1月4日(水)～ 通常営業

新年も皆様の健康を支えられるよう、スタッフ一同でコロナ感染対策を講じながら営業を行ってまいります。ご利用いただいている皆様におかれましても、引き続きご理解とご協力をよろしくお願い致します。



予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から
カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック!!
<http://www.heisei.or.jp/blog/>

◎表紙写真：宇甘溪で見つけた秋

(撮影者：介護福祉士 鈴木夏七絵)

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町4-4-7

(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel : (086)427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

ご不明な点はいつでもご連絡ください

相談担当：大段(おおだん)

皆さまに知っていただきたい

認知症予防の知識

介護福祉士 立花 光



今回は、認知症予防のためにぜひ知っておいていただきたい知識をご紹介します。認知症は、加齢とともに誰でも発症する可能性があります。ただ「認知症になるのは仕方ない」と諦めるのではなく、出来るだけ早い時期から生活習慣や行動を変えることで、認知症の予防効果を高めることが期待できます。

認知症予防については様々な取り組みがありますが、「運動」もその一つです。近年、**適度な運動は体と脳神経の機能を改善し、認知症予防に役立つ**ことが分かっています。認知症の発症率と運動の関連性を調べた研究は数多く存在しますが、その多くで「高齢者の運動や身体活動は、認知機能の低下や認知症予防に効果的」という結果が得られています。それでは、なぜ運動が脳の認知機能にいい影響を与えるのでしょうか。

ヒトは運動をすると、脳の神経を成長させるタンパク質(脳由来神経栄養因子：BDNF)が記憶を司る“海馬”という部分で多く分泌されます。このBDNFが海馬の機能維持や肥大に効果をもたらすことで、運動は認知機能に良い影響を与えると考えられています。また、脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が脳自体に流れている必要があります。アルツハイマー型認知症の方の脳では、海馬などで脳血流の低下が見られることが報告されています。加齢も血流量低下の要因となります。この血流低下を改善するためにも、運動をして体を動かすことが非常に重要であると言われています。さらに、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの「生活習慣病」は、脳血管性認知症の危険因子と考えられています。これらの生活習慣病予防に欠かせないのが、

食事の見直しと運動の習慣化なので、運動をして生活習慣病対策をすることが、結果として認知症予防にもつながっていきます。では認知症予防にはどのくらいの運動が必要なのでしょう。

認知症予防に適した運動とは、散歩やウォーキングなどの「有酸素運動」です。有酸素運動は全身の血流を改善し、脳の細胞を活性化する効果が期待できます。ただし、運動が効果的といっても、毎日がむしやりに激しい運動をすれば良いという訳ではありません。



厚生労働省が定める「健康づくりのための身体活動基準2013」では、65歳以上の方の推奨基準が示されています。それによると、運動については強度を問わず、身体活動を毎日40分程度行うことがオススメされています。ストレッチや体操といった運動だけでなく、皿洗いや掃除機かけなどの日常生活で体を動かすこともその時間に含めてよいとされています。ですから、日常的に一駅歩く、エレベーターやエスカレーターよりも階段を使う、家事をしっかりと行うなどを心掛けることが、認知症予防の一つの生活(活動)習慣になります。



運動を今よりも毎日10分多く行うなど、ちょっとした目標を立てて「無理なくできる運動習慣」に取り組んでいただければ嬉しいです。認知症の発症率と日頃の運動習慣には、深い関係性がありますので、ぜひ参考にしてみてください。

予防リハビリでは3か月ごとに脳の健康チェックも実施していますので、積極的に取り組んでいただければと思います。

【参考・引用文献】

運動が認知機能および認知症予防に与える影響について、看護学研究 vol.12 (2020)