



A lush green forest scene with a person in the background. The person is wearing a red shirt and is partially obscured by the dense foliage. The text is overlaid on the scene.

もう悩まない!

女性の尿もれ



もう悩まない!

女性の尿もれ



久田直子

福家 睦

女性の尿もれ

40歳代以上の女性

3人 に 1人

女性の尿もれのタイプ





もう悩まな...の尿もれ

力むと...る!?

腹...

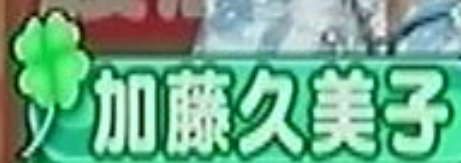
名古屋第一赤十字病院 部長

加藤久美子

もう悩まなくて済む尿もれ

力むと!?

腹圧

加藤久美子

専門は泌尿器科
特に女性の尿もれの診断・治療

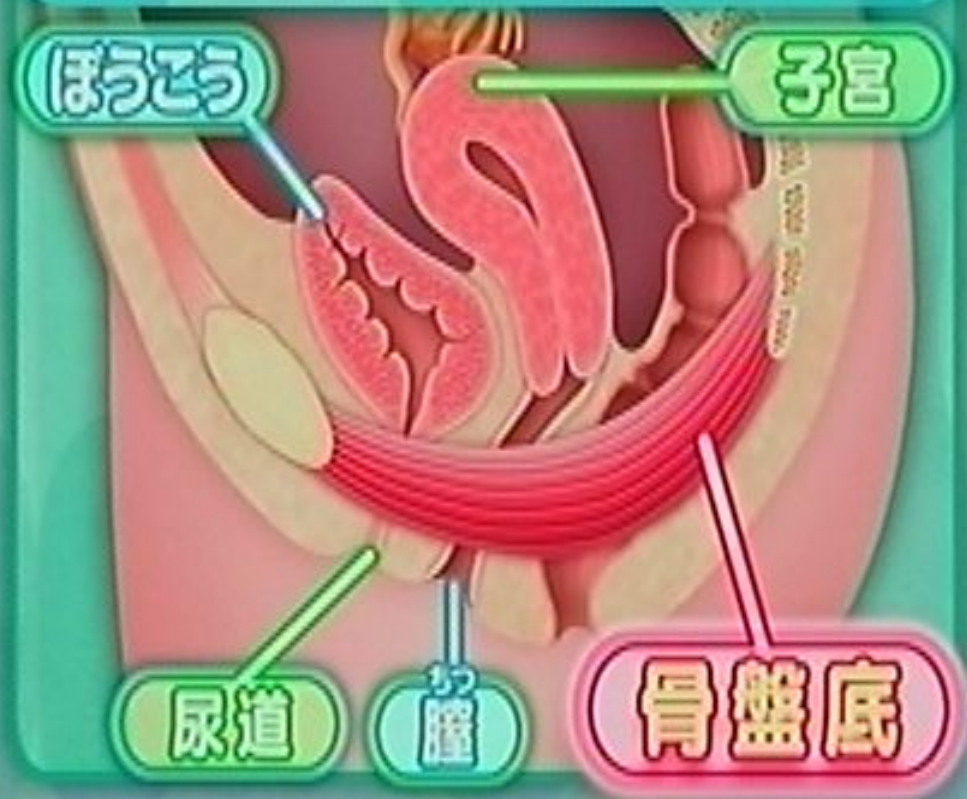


腹圧性尿失禁が起きる時

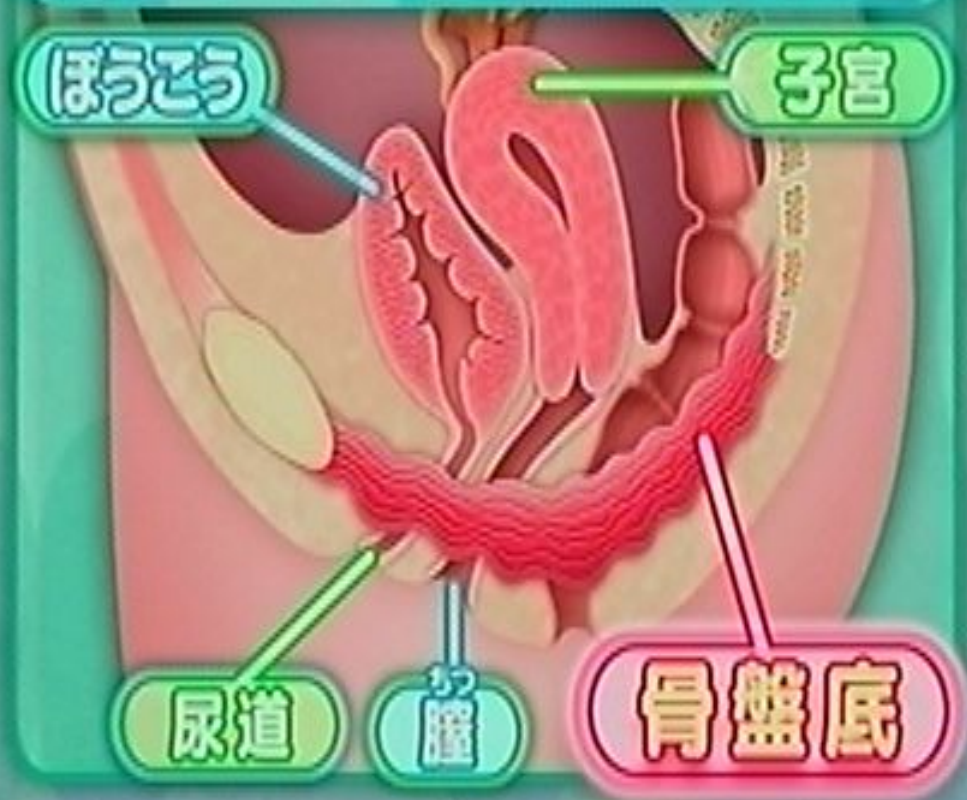
- せき・くしゃみをする
- 重い物を持つ
- 長時間歩く
- スポーツをする



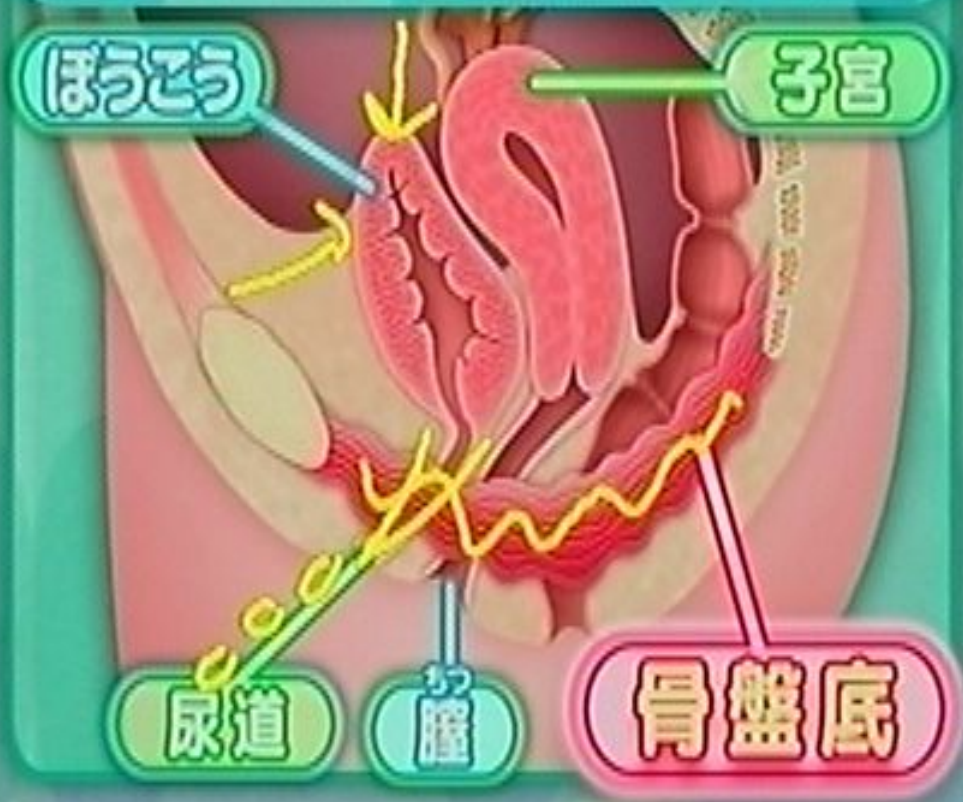
骨盤底が正常な状態



骨盤底がゆるんだ状態



骨盤底がゆるんだ状態



骨盤底がゆるむ原因

● 妊娠や出産

● 加齢

● 肥満

● 便秘



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

腹圧性尿失禁の治療

骨盤底筋体操

薬物療法

手術療法

日本コンチネンス協会
杏林大学 医学部 泌尿器科

谷口 珠実




尿もれを改善
骨盤底筋体操

① あおむけになり深呼吸をして
リラックスする

NHK E

尿もれを改善
骨盤底筋体操

ちっ
② 膣とこう門の周りの筋肉を
1~2秒間締めたあと1~2秒間緩める



尿もれを改善
骨盤底筋体操

ポイント
腹筋に力が入らないようにする

尿もれを改善
骨盤底筋体操

NHK E

ちつ
③ 膣とこう門の周りの筋肉を締め
膣とこう門をお腹の中に引っ張り上げて
1から5までゆっくり数えて 5~10秒間緩める



尿もれを改善
骨盤底筋体操

運動量の目安

②と③それぞれ5回ずつを1セット

1日に10セットが目標

尿もれを改善
骨盤底筋体操

もう漏まない!! 女性の尿もれ

力むともれる!?
腹圧性尿失禁

正しい方法で3か月程度行くと効果が実感できる
毎日続けることが大切



T V T 手術



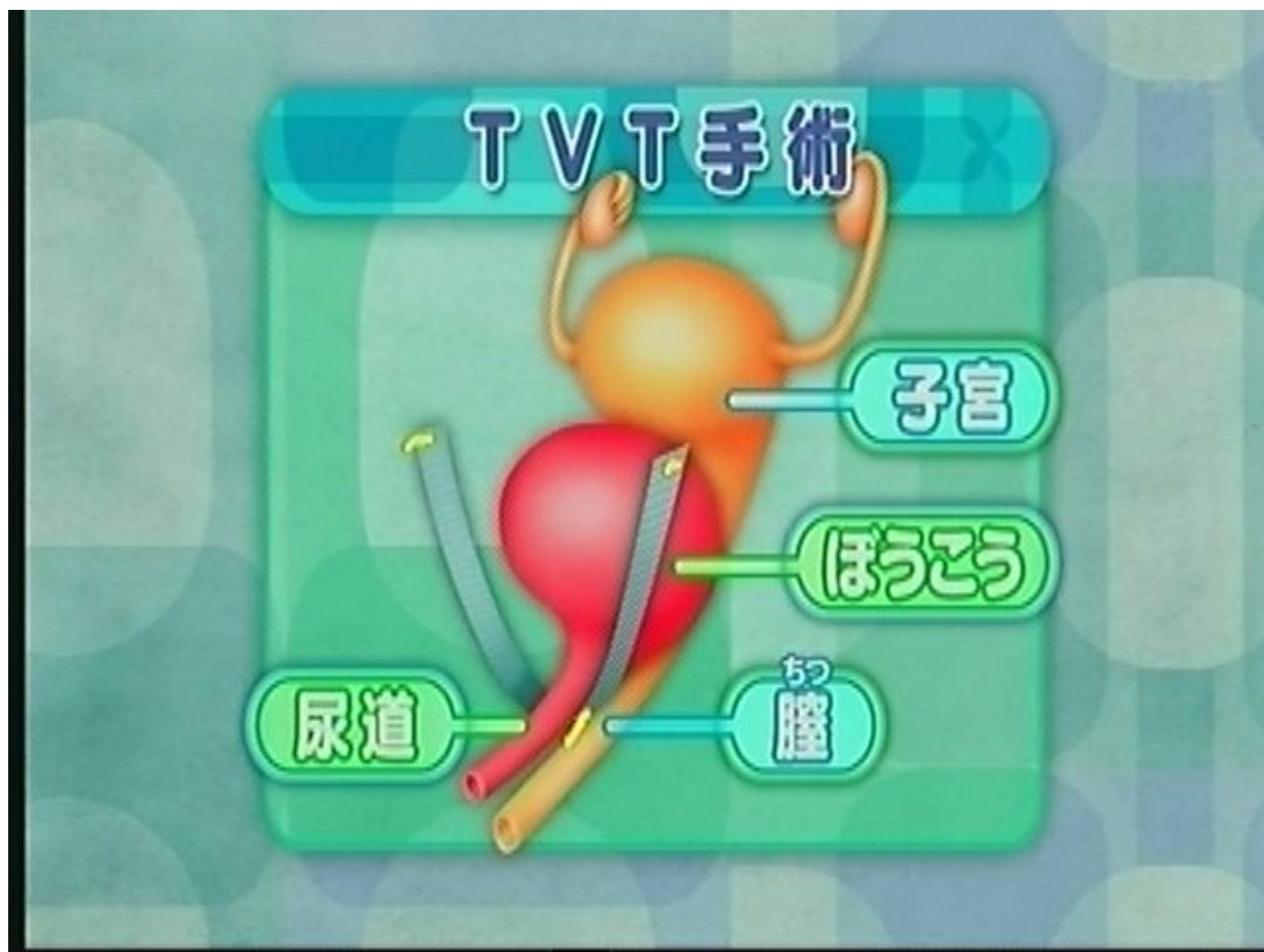
T V T 手術

子宮

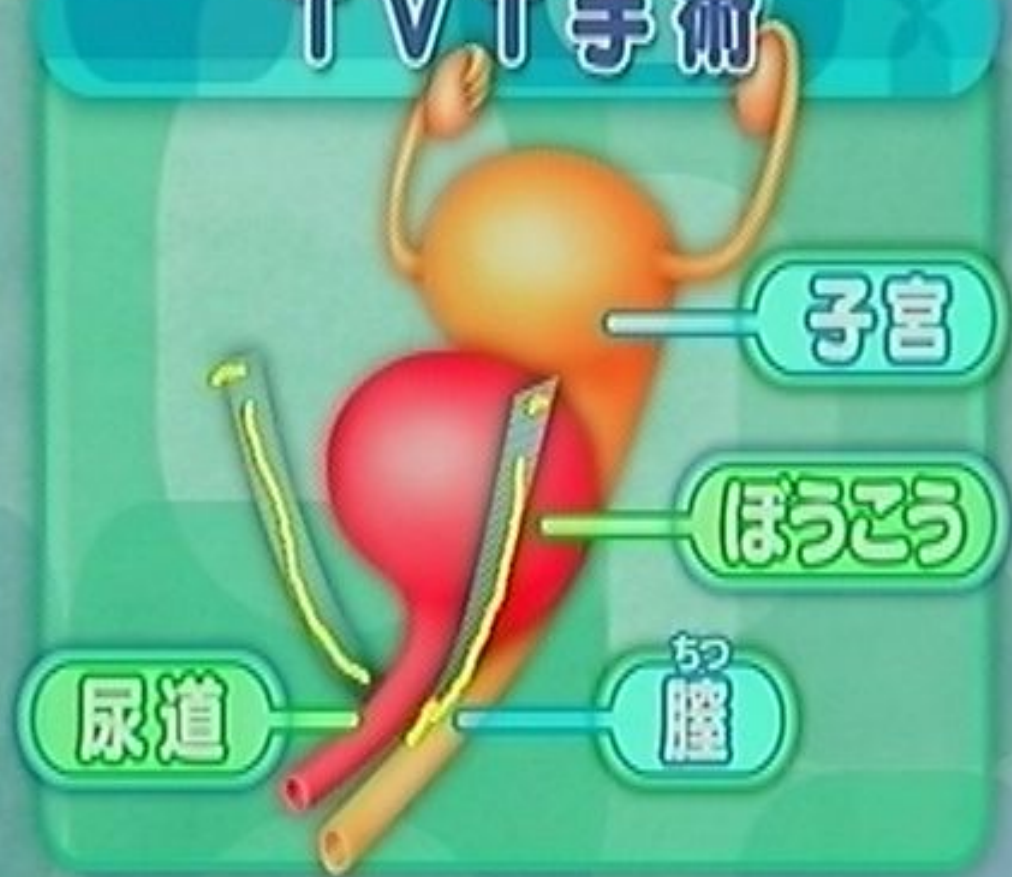
ぼうこう

尿道


ちっ
膀



T V T 手術





 書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321



もう悩まない! 女性の尿もれ

明日は...

ガマンできない!?

切迫性尿失禁

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの
健康





もう悩まない!

女性の尿もれ



もう悩まない!

女性の
尿もれ



久田直子

福家 睦

女性の尿もれのタイプ





もう耐えない!! 女性の尿もれ

ガマンできない!?

切迫性尿失禁

もう悩まな...の尿もれ

ガマン...い!?

切...

名古屋第一赤十字病院 部長

加藤久美子



切迫性尿失禁の症状

- トイレに行く途中でもれてしまう
- 下着をおろす間に
もれてしまう
- 冷たい水をさわると
尿意をもよおす
- トイレの回数が多い

トイレ





過活動ぼうこう

尿意切迫感を必須症状として
頻尿・切迫性尿失禁を伴う

過活動ぼうごう



過活動ぼうこうの検査

問 診

尿検査・残尿検査

排尿日誌





排尿日誌の書き方

一枚で1日分を記入してください

日付: _____

起床時間: 7時 20分

名前: _____

就寝時間: 23時 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 失禁量 (ml) など	排尿時刻 (尿意など)	排尿量 (ml)	失禁有無 失禁量 (ml) など
1	7:30	140		1:10	180	
2	11:40	180	・異い物等の混入	3:40	220	・尿意のないままの尿
3	13:00	120		:		
4	14:30	120		:		
5	15:20	120		:		
6	16:30	160	・台所で水仕事	:		
7	18:00	80		:		
8	19:10	60		:		
9	20:50	100		:		
10	23:00	80		:		
11	:			:		
12	:			:		
13	:			:		

日付: _____

名前: _____

排尿日誌の書き方 就寝時間: _____

	朝起きてから寝るまで			夜寝てから朝起	
	排尿時刻 (尿意など)	排尿量(ml)	失禁有無 失禁量(ml)など	排尿時刻 (尿意など)	排尿量(ml)
1	7:30	140		1:10	180
2	11:40	180	×買い物帰りの玄関で	3:40	200
3	13:00	120		:	
4	14:30	130		:	
5	15:20	120		:	
6	16:30	160	×台所で水仕事	:	
7	18:00	80		:	
8	19:10	60		:	

過活動ぼうごうの治療

行動療法

- ぼうごう訓練

薬物療法

- 抗コリン薬



ぼうこう訓練



尿意があっても
15~30分 我慢する

徐々に時間を延ばす訓練をする

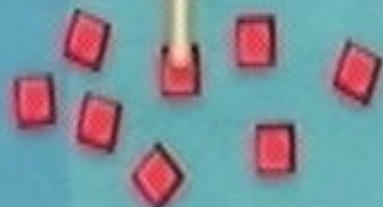
抗コリン薬

アセチルコリン



抗コリン薬

アセチルコリン





「ひまわり会」ホームページ

<http://www.geocities.jp/himawarikai20040918/>



「日本コンチネンス協会」ホームページ

<http://www.jcas.or.jp/>



きょうの
健康



終
創作・著作
NHK

もう悩まない! 女性の尿もれ

明日は...

何か下がった!?

ぼうこう^{りゅう}瘤

A photograph of a dense green forest. In the background, a person is visible, possibly climbing or standing on a tree branch. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The text is overlaid on the center of the image.

もう悩まない!

女性の尿もれ



もう悩まない!

女性の尿もれ



久田直子

福家 睦

骨盤臓器脱

子宮

直腸

ぼうこう

など







名古屋第一赤十字病院 部長

加藤久美子

もう悩まない!! 尿もれ

何か下

ぼ

加藤久美子

専門は泌尿器科

特に女性の尿もれの診断・治療

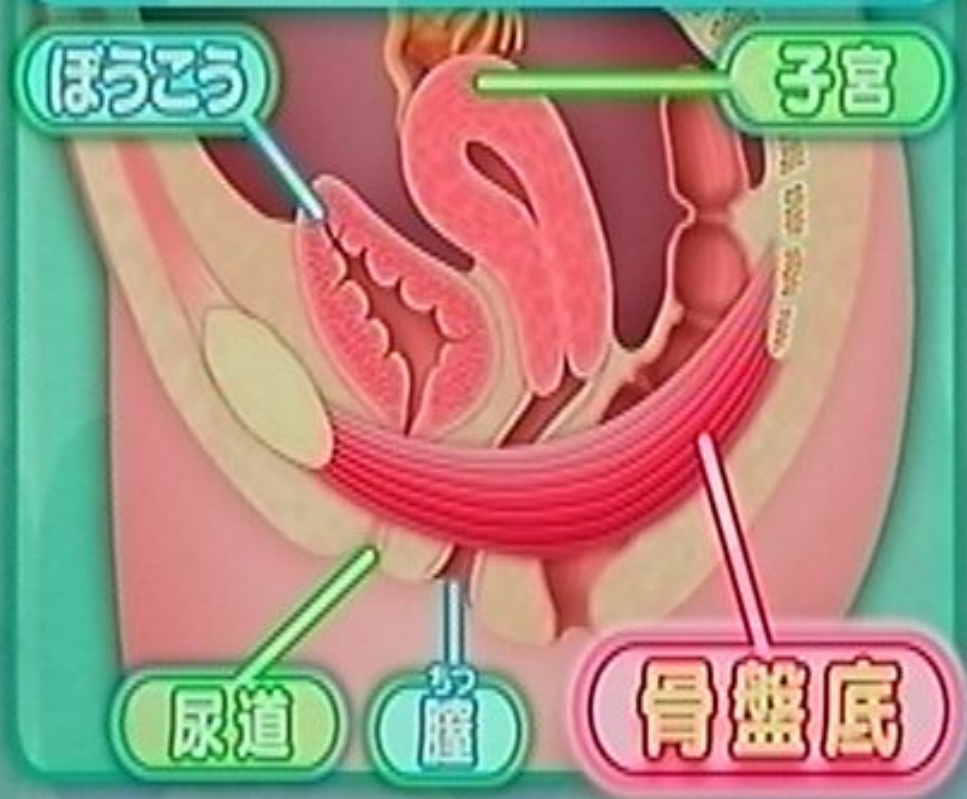


ぼうこう^{りゅう}瘤の症状

- 下腹部を洗うと
ピンポン玉の
ようなものに触れる
- またの間に何か挟まった
違和感がある
- 残尿感がありスッキリしない



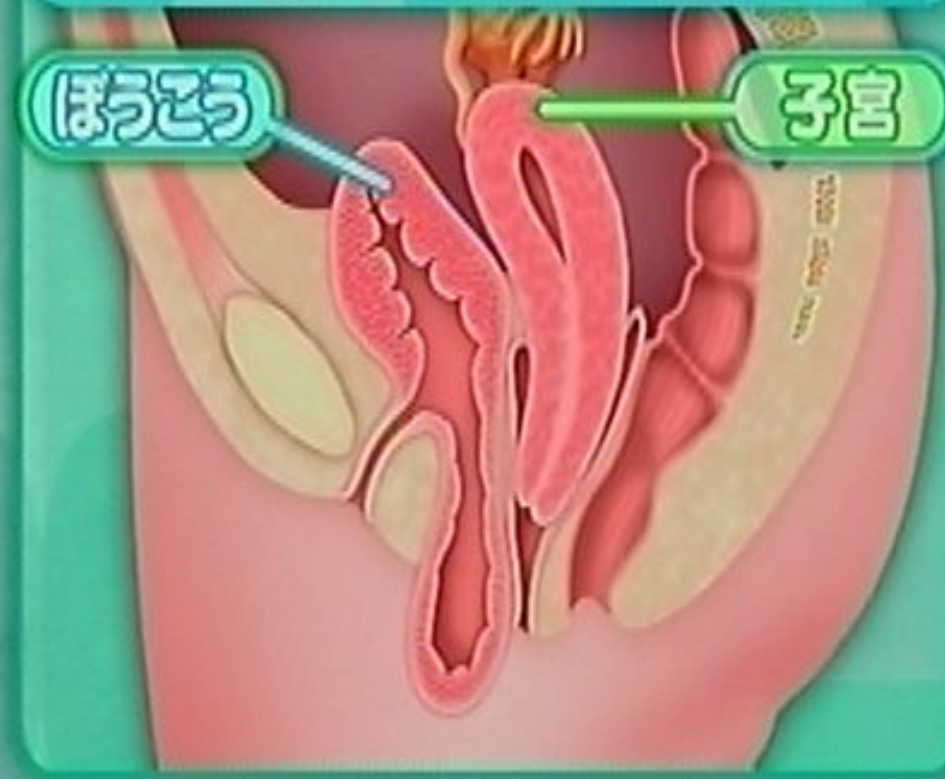
骨盤底が正常な状態



ぼうこう^{りゅう}瘤

ぼうこう

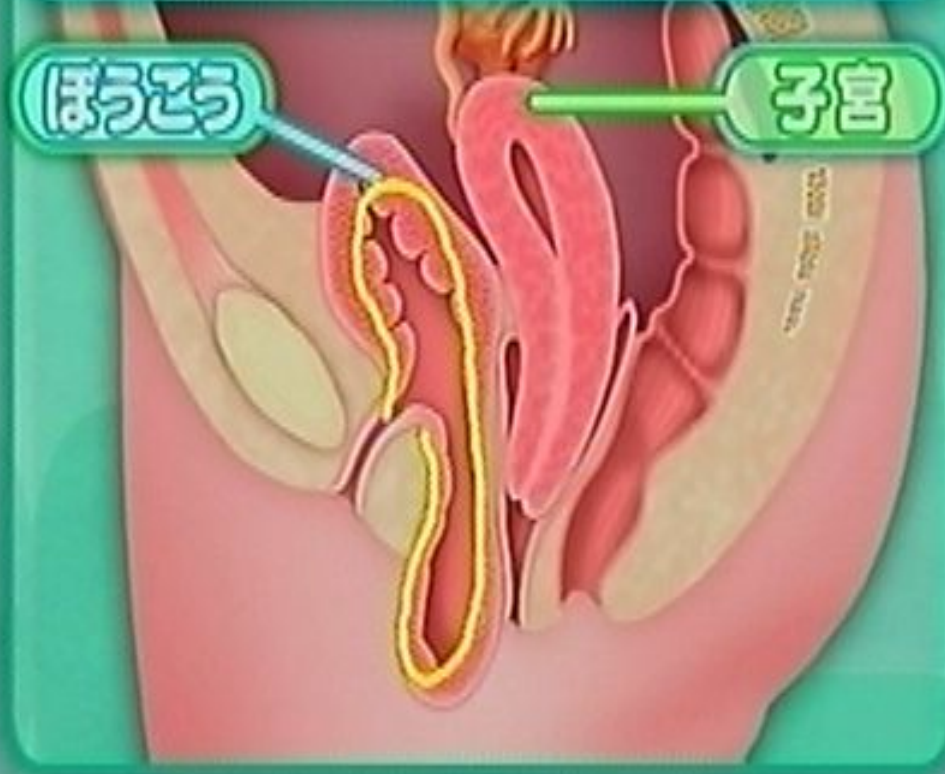
子宮



ぼうこう^{りゅう}瘤

ぼうこう

子宮



骨盤底がゆるむ原因

● 妊娠や出産

● 加齢

● 肥満

● 便秘



ぼうこう^{りゅう}瘤の治療

骨盤底筋体操

ペッサリー療法

手術療法

日本コンチネンス協会
杏林大学 医学部 泌尿器科
谷口 珠実

姿勢
ぼうごう 座を改善
骨盤底筋体操



第1
ほうとう痔を改善
骨盤底筋体操




姿勢
ぼうこう層を改善
骨盤底筋体操

① 背筋を伸ばしていすに座り
リラックスする



高齢者の
ぼうこう腸を改善
骨盤底筋体操

② 肛門とぼうこう門の周りの筋肉を
1~2秒間締めたあと1~2秒間緩める



ぼうこう^{骨盤}層を改善
骨盤底筋体操

ポイント
腹筋に力が入らないようにする

51
ぼうこう^腸筋を改善
骨盤底筋体操

52
③ 膣と^肛門の周りの筋肉を締め
膣と^肛門をお腹の中に引っ張り上げて
1から5までゆっくり数えて5~10秒間緩める

ほうこう層を改善
骨盤底筋体操

運動量の目安

②と③それぞれ5回ずつを1セット
1日に10セットが目標

ぼうこう^腸層を改善
骨盤底筋体操

正しい方法で3か月程度行くと効果が実感できる
毎日続けることが大切



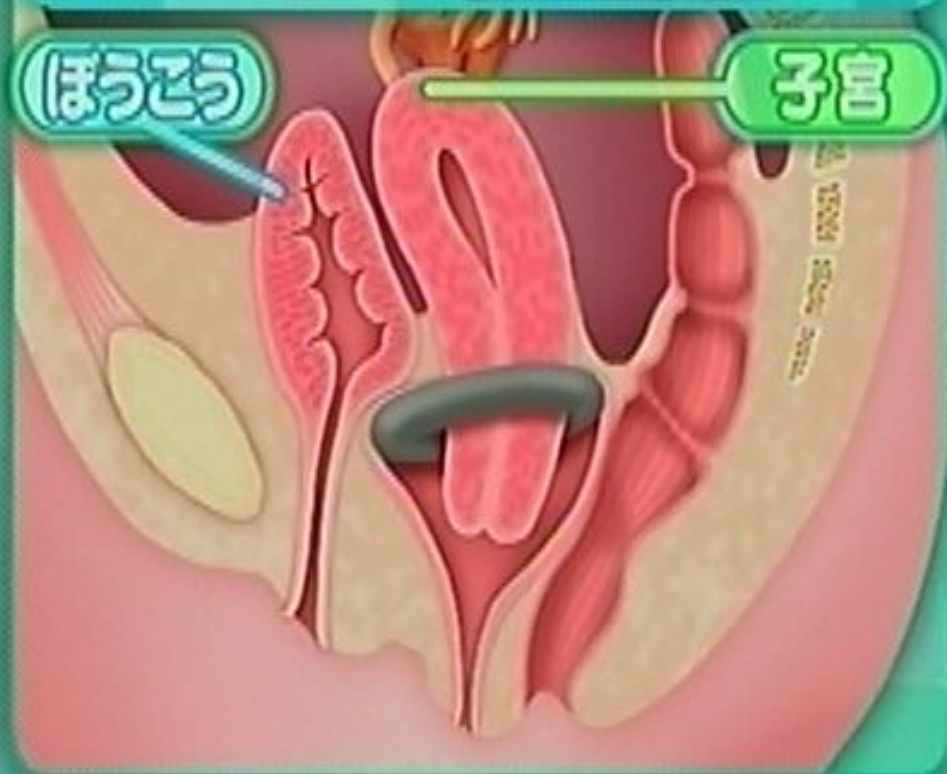


リング・ペッサリー

ペッサリー療法

ぼうこう

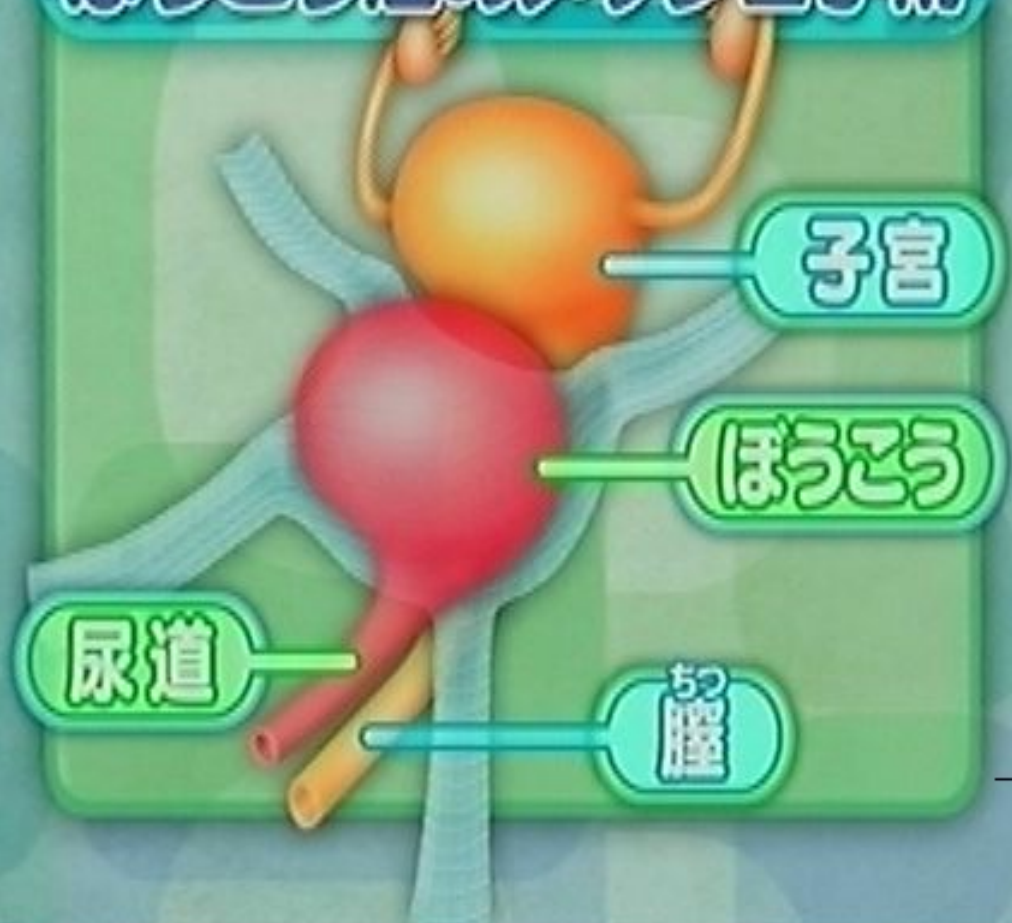
子宮



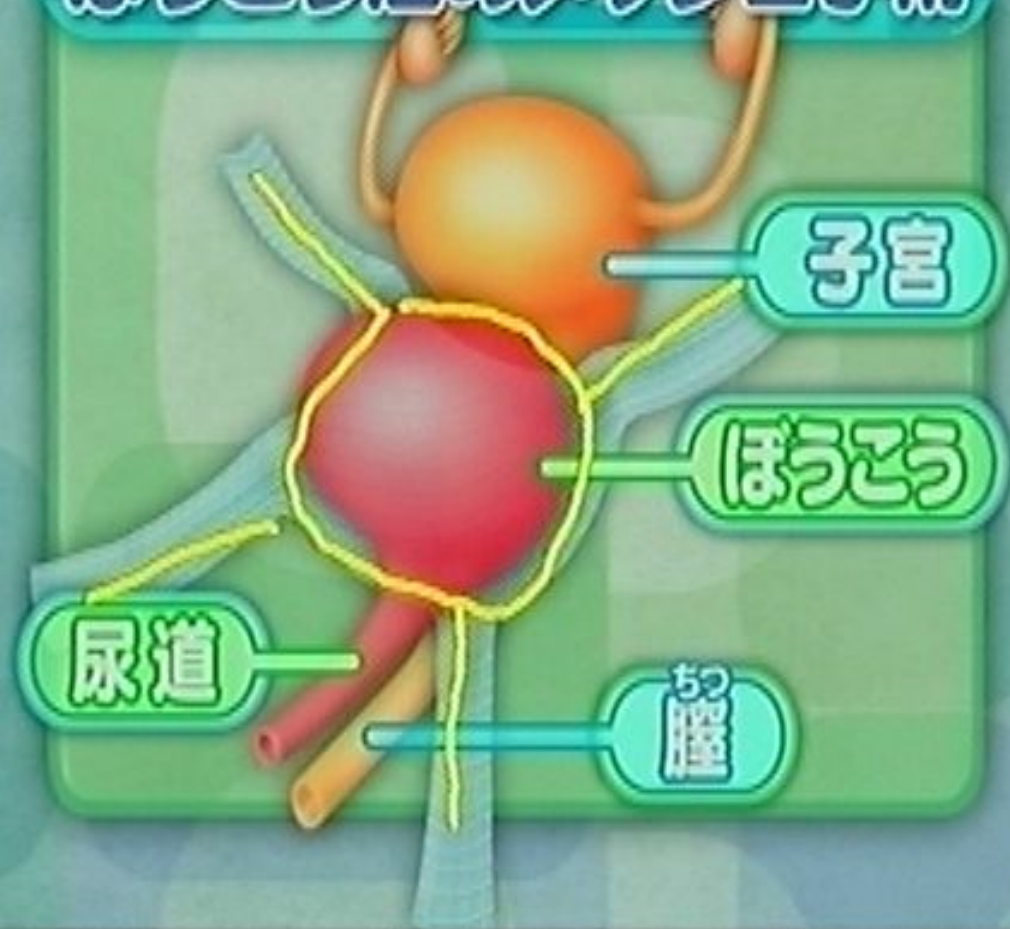


メッシュ

ぼうこう^{りゅう}瘤のメッシュ手術



ぼうこう^{りゅう}瘤のメッシュ手術



りゅう
ぼうこう瘤の予防

極端に重い物は
なるべく持たない

便秘をしないよう心がける

お腹を締めつける
下着は控える





きょうの

健康

終

制作・著作
NHK

A lush green forest scene with people in the background. The text is overlaid on the image.

Q&A

もう悩まない!

女性の尿もれ



Q&A

もう悩まない!

女性の尿もれ

久田直子

女性の尿もれのタイプ



腹圧性尿失禁が起きる時

- せき・くしゃみをする
- 重い物を持つ
- 長時間歩く
- スポーツをする



切迫性尿失禁の症状

- トイレに行く途中でもれてしまう
- 下着をおろす間にもれてしまう
- 冷たい水をさわると尿意をもよおす
- トイレの回数が多い



ぼうこう^{りゅう}瘤の症状

- 下腹部を洗うと
ピンポン玉の
ようなものに触れる
- またの間に何か挟まった
違和感がある
- 残尿感がありスッキリしない

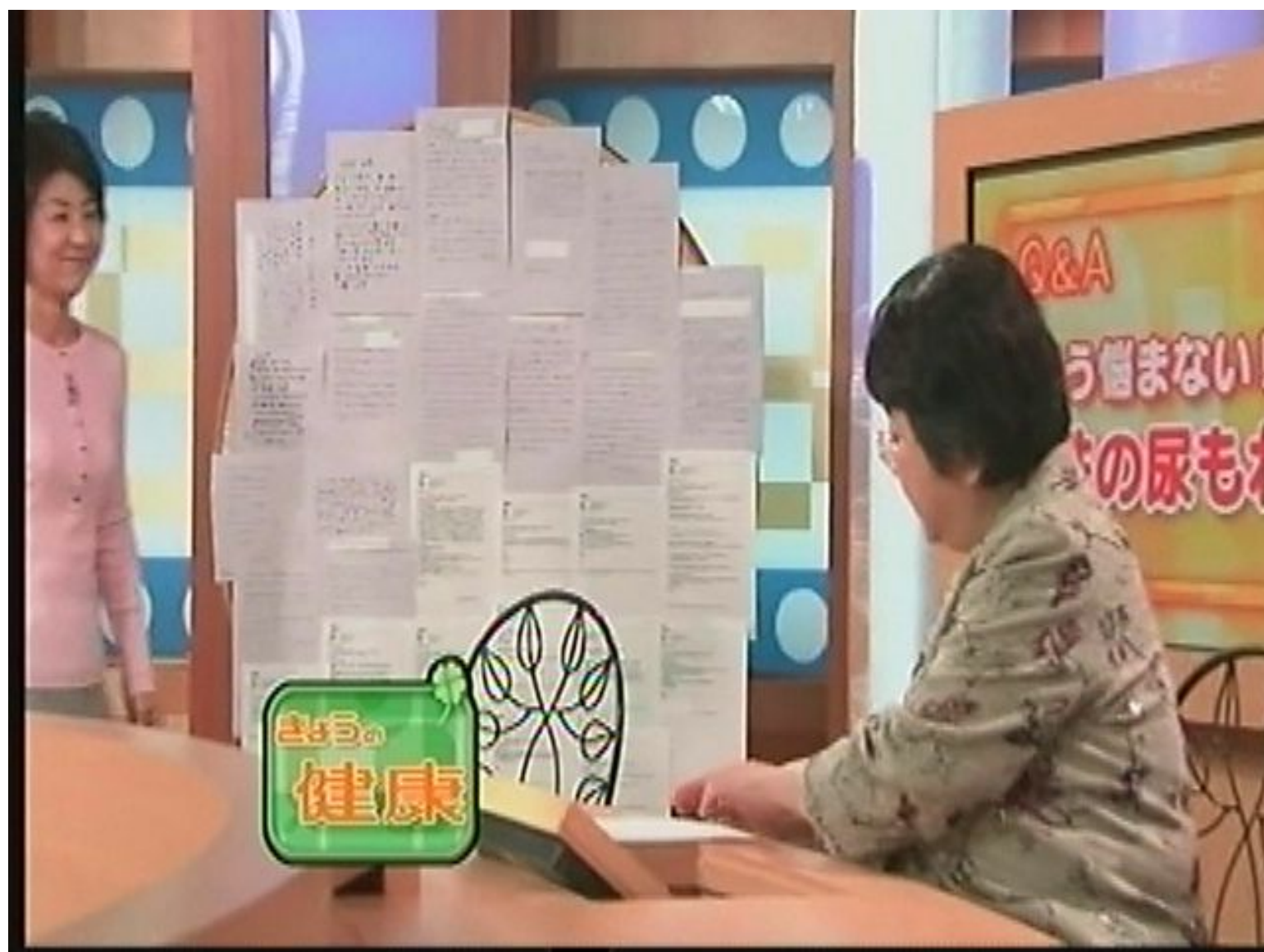




Q&A

もう悩まない!

女性の尿もれ





名古屋第一赤十字病院 部長

加藤久美子

女性の尿もれ
Q&A

Q

出産するほど尿もれはひどくなる？

女性の尿もれ
Q&A

Q

骨盤底筋体操の効果がない
何かよい治療法は？

女性の尿もれ
Q&A

「日本コンチネンス協会」ホームページ

<http://www.jcas.or.jp/>

女性の尿もれ
Q&A

Q

骨盤底筋体操の効果がない
何かよい治療法は？

女性の尿もれ
Q&A

Q

頻尿がありトイレを我慢できない
薬は飲み続ける必要がある？

女性の尿もれ
Q&A

Q

脳こうそくを患っている
抗コリン薬を服用しても大丈夫？

女性の尿もれ
Q&A

Q

混合性尿失禁の治療法は？

女性の尿もれ
Q&A

Q

Q3
ぼうこう瘤と診断された
手術を行うタイミングは？

女性の尿もれ
Q&A

Q

リングが当たり痛む
何かよい解決法は？

女性の尿もれ
Q&A

Q
ぼうこう^{うさ}瘤の手術を受けたが
またの間が^つつぱる 再手術は可能?

女性の尿もれ
Q&A

Q
尿もれに効果がある漢方薬は？

女性の尿もれ
Q&A

尿もれに効果がある漢方薬

こしゃじんきがん はちみじおうがん
●牛車腎気丸 ●八味地黄丸 など



書店にない場合は

NHK出版 0570-000-321

