

健康 ふらぎ

「尿もれ」は女性だけの 悩みではありません

指導：原三信病院泌尿器科 部長 武井 実根雄

企画：
日本医師会

No. 405

男性にもみられます

尿もれは、中高年の女性だけでなく20～30代の女性にもみられます。男性にとってもめずらしいものではありません。尿もれは、咳やくしゃみせきをしたり、重い物を持ったり、大笑いをした時にもれてしまう“腹圧性”と、急にトイレに行きたくなってもれてしまう“切迫性”の2種類があります。2つのタイプの混合型の人もあります。



“腹圧性”と“切迫性”

女性に多くみられる“腹圧性”は、骨盤こつばんの構造的な弱さや、出産の影響から、お腹に力を入れると尿道や膀胱ぼうこうが下がってしまうために起こります。男性の場合は、前立腺の手術を受けた後に起こることがあり、生活上の大きな負担となります。

男女ともにみられ、年齢とともに多くなる“切迫性”は、尿がたまると膀胱が勝手に動き出してしまうために起こるものです。

尿もれは治療できます

女性の軽い“腹圧性”は、膀胱や尿道を支える筋肉を鍛える体操が効果的です。重症の場合は、下がってしまった尿道に支えを作る手術があります。男性にも最近健康保険適用となった手術があり、治療が受けやすくなりました。“切迫性”の場合は膀胱をリラックスさせる薬などで治療することができます。

尿もれが気になるときは、かかりつけの医師に相談しましょう。1日のうちにトイレに何時ころ何回行ったか、メモしていくとよいでしょう。