

1. 毎日の健康

1-10

尿のことで悩んでいる

○男性の場合

加齢とともにトイレが近くなることが多くあります。

尿の勢いが弱い、尿が途切れる、残尿感がある、頻尿になる

⇒このような症状がある場合は前立腺肥大症や他の病気の可能性もあるので、早めに医師に相談しましょう。

○女性の場合

40歳以上の女性で尿失禁に悩む女性は増えています。

くしゃみなどお腹に力がかかった時に尿がもれてしまう(腹圧性尿失禁)

トイレに行くまでもたずに途中でもれてしまう(切迫性尿失禁)

⇒まずは尿失禁の原因を特定するため、恥ずかしがらず失禁外来等の専門医師に相談してみましよう。

尿もれ体操

～骨盤底筋を鍛えるトレーニング～

腹圧性尿失禁は、トレーニングで改善することができます。

仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。
膝を少し立てて、体の力を抜きます。
肛門と尿道に力を入れて締め、そのままゆっくり「1. 2. 3. 4. 5」と数えて、力を抜きます。
1日10セットを目安に行います。



※座位や立位でも肛門、尿道に力を入れ 締める、同様の運動ができます。

○前立腺がん検診

名古屋市では、50歳以上の男性を対象とした「前立腺がん検診」をワンコイン(500円)で受けることができます。50歳を過ぎたら、毎年検診を受けましょう。

お問合せ先

西保健所 保健予防課

TEL.(052)523-4619 FAX.(052)531-2000