



いわて医療通信 【更年期】

女性更年期について⑥

更年期をラクに

過ごす対策④

更年期をラクに過ごす対策の最後として、尿漏れがあります。女性の言い難い悩みの一つとなっています。

尿漏れのタイプには三つあり、①腹圧性尿失禁…く

しゃみやせきをしたとき、重い荷物を持ったときなど、おなかに力が入ったときに尿がモれるタイプで、原因は骨盤の下を支える筋肉である骨盤底筋や尿道括約筋のゆるみによるもの。②切迫性尿失禁…トイレに間に合わずにモれてしまう

タイプです。男性では前立腺肥大症、女性では子宮脱

などが原因となります。③

溢流性尿失禁…尿がモレ

てしまうタイプで男性に多

くみられます。ほかに直腸

癌や子宮癌の手術後に膀胱

周囲の神経の機能低下の場

合にもみられます。

用いる漢方薬としては、

八味地黄丸、牛車腎気丸、

補中益気湯、清心蓮子飲、

小建中湯などがあります。

お産経験のある女性は

骨盤底筋のゆるみを多く見

受けます。このような方に

は骨盤底筋群体操をお勧め

します。また、骨盤底筋の

ゆるみによる切迫性尿失禁

では、子宮下垂を合併する

場合があります。「何か、下

がっている」とか「何かが

触れる」と思った時は婦人

科外来を受診してください。

子宮が下がってくるの

を抑える器具を用いるか、

手術の適応かどうか判断す

る必要があります。

次号には骨盤底筋を鍛え

て排尿をある程度予防可能

な骨盤底筋群体操について

ご紹介したいと思います。

岩手医科大学産婦人科学講座

小山理恵

