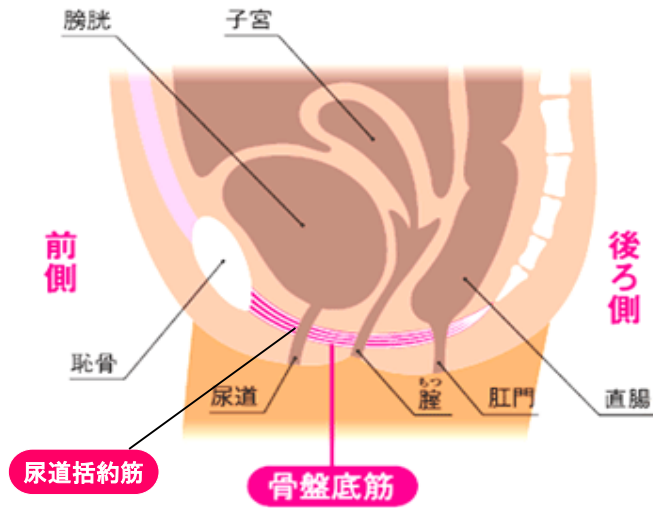


# 尿もれ予防体操教室

## 尿もれは、骨盤底筋のゆるみが原因

### 横からみた女性のからだ



**骨盤底筋**：骨盤の中にある子宮や膀胱などの臓器を下から支えているハンモックのような筋肉

**尿道括約筋**：尿がもれないように、尿道をひきしめている筋肉

妊娠・出産や体重増加により、これらの筋肉が伸びきったゴムのような状態になり、尿道をうまく締めることができず、尿がもれてしまうのです。

毎日の生活の中ではこんなことに気をつけましょう

### 1 便秘に気をつけましょう

便秘は膀胱を圧迫して、尿がもれる原因となります。

- 食物繊維の多い食事をする
- 適度な水分をとる
- 朝食後の排便習慣をつける

などを心がけましょう。



### 2 肥満を解消しましょう

肥満も膀胱に負担がかかります。

- 食事の量、時間に気をつける
- 積極的に体を動かす
- 規則正しい生活をする

などを心がけましょう。



### 3 水分は適度にとりましょう (目安は1日1.5リットル)

おっしこが近いと、水分を控えがちですが脱水や膀胱炎の原因になることがあります。1日にコップ5～8杯の分の水分を目安にきちんととるようにしてください。



### 4 いつも清潔にしましょう

尿もれケアのためにパッドやおむつを使う場合には、湿った状態が続くと皮膚のかゆみやかぶれの原因にもなります。使用をしたら、早めにとりかえましょう。

尿もれがなくても、1日に最低1～2回はとりかえましょう。パッドやおむつを使っていると、むれやすいので、シャワーや入浴で皮膚を清潔にしましょう。



## こんな症状があったら・・・

- ◆ くしゃみや咳をしたときに尿がもれてしまう
- ◆ 重いものを持ったときに尿がもれてしまう
- ◆ トイレに行くまでがまんができずにもれてしまう
- ◆ いつ、もれているかわからないが下着がぬれる

## 効果的な骨盤底筋体操と続けるコツ

- **おなかやお尻に力を入れないようにして、おならをこらえる感じで 肛門と膣をしめます。**
- おなかに力を入れず、骨盤底だけをしめるのがこの体操のポイントです。
- **右のA、Bの体操を、それぞれ1日に5セット行います。** 1度にまとめて5セット行うのではなく、1日の中で何回かに分けて行います。
- 毎日続けて、効果が現れるまでに3か月はかかります。
- 立姿勢以外の姿勢でも、やり方は同じです。ご自分のやりやすい姿勢を みつけましょう。


### <体操を毎日の習慣にしましょう>

- ◆ 朝起きあがる前に布団の中で
- ◆ イスに座ってテレビを見ている時
- ◆ 電車やバスに乗っている時
- ◆ トイレに行って排尿し終わった時など

## さあ、今日から体操をはじめましょう！

※瞬発力を鍛えるための体操です。

**A**  
ギョツの体操



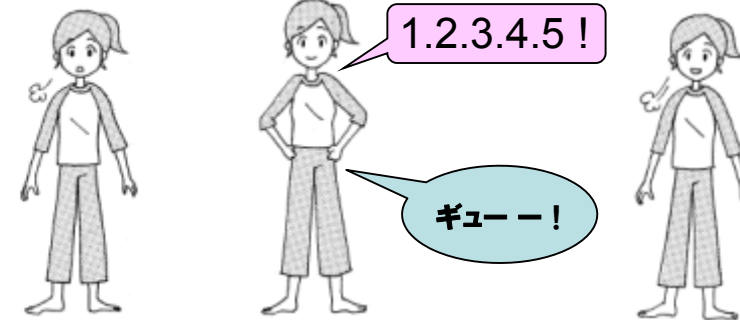
体の力を抜く

肛門と膣を体の中に引き込むようにギョツとしめる

すぐにゆるめる。これを10回くり返す

※持久力を鍛えるための体操です。

**B**  
ギューの体操



体の力を抜く

肛門と膣を体の中に引き込むようにギョツとしめたらそのまま5つ数える

ゆっくり体の力を抜く。これを10回くり返す

## 安心のための尿ケア用品

吸水力と消臭力の高い尿もれ専用のナプキンを使いましょう。