



日常生活で工夫できること

2017年3月4日(土)

皮膚・排泄ケア認定看護師

山仲 紀代

座ったままでする体操をしましょう！

骨盤底筋体操を座った姿勢で行う場合

バスや電車の乗車中、家でテレビを見ている時に

- 足を床につけて肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、顔を上げる。肩の力を抜き、お腹を動かさず、力を入れないようにして、ゆっくり肛門と膣をしめます。



本日のお話



- 過活動膀胱とは？
- 過活動膀胱に伴う症状
- 予防対策
- 泌尿器科受診までに自宅で準備できること
- 骨盤底筋体操



過活動膀胱とは？

- 尿を溜める(蓄尿)という膀胱機能の障害
- 膀胱が過敏になっていて過剰に反応して尿を出そうとするため、「尿を溜めて我慢する」という事が難しい
- 年齢は若い方から年配の方まで。年齢と共に多くなる
- 性別は問わない(男女比6:4)

過活動膀胱に伴う症状 ～このような症状はありますか？～

□尿意切迫感:急に尿意をもよおして我慢できなくなる。あわててトイレに駆け込む。

□頻尿:頻繁にトイレへ行く。

1日8回以上。あるいは2時間以上もたない。

トイレに行っても尿はあまり出ない。

□切迫性尿失禁:間に合わなくて漏れてしまう。



症状が現れるきっかけ

- 歯磨きをしているとき
- 手洗いや炊事で水に触れたとき
⇒水の音を聞いたり、水に触れることで尿意を感じる



- 外出から帰宅したとき
- 散歩中

⇒そろそろ自宅に到着できそうで、尿意切迫感が強くなる

⇒排尿を想像した時に、尿意を感じる



- 夜中尿意で目が覚めたとき
⇒睡眠障害、夜間多尿、過活動膀胱



予防対策

膀胱訓練

- 尿意を感じたらすぐトイレに行かず、尿を膀胱に貯める練習をする
 - ⇒ 排尿間隔を延長、機能的膀胱容量を大きくする
 - 尿を長く溜められるようになる可能性がある
- 過ぎたるは・・・
 - ⇒ ガマンしすぎてもいけない
 - 膀胱炎予防のためにも・・・





飲水制限

- 夜間多尿の場合、基礎疾患のある方以外では多飲であることが多い⇒夜間多尿
- 起床時から夕方までは、いつも通り水分を摂取する
- 夕方6時頃から就寝までは、飲水を控える(喉を潤す程度に・・・)
- 疾患により、飲水量が異なるため医師と相談
- 飲水量チェック(1日にどのくらい摂取しているか)
- 脳梗塞予防で水分摂取は大切であるが、夜間多尿ということは体内で水分が足りている



骨盤底筋体操

- 機能の弱まった骨盤底筋を鍛えることにより、尿失禁を軽くすることができる

⇒腹圧性尿失禁

切迫性尿失禁





オムツやパッドの使用

- オムツやパッドは様々な形がある
- オムツ: テープ型、フラット型、パンツ型
- パッド: 吸収量が異なる製品の種類が多い

⇒ 日常生活に応じて使い分けすることも可能！
外出や旅行も行くことが可能になる



パッドやオムツの種類について

テープ型オムツ



リハビリパンツ型

スリムになって、よりスッカリとしたシルエットに!

尿とりパッド使用時も、 はき心地すっきり



安心の吸収量
おしっこ2回分を
しっかり吸収し
安心です。

ムレを防止
全面通気構造が
ムレを防いで快適
です。

**気になる
臭いも安心***
吸収ポリマーが排尿
後の気になる臭いを
抑えます。
*アンモニア臭に対して

うす型吸収体
スッカリとしたはき心地を
実現し、尿とりパッド使用時
の違和感を軽減します。

**【立体ギャザーの間隔】
幅広のパッドゾーン**
尿とりパッドがしっかり使えます。

シート型



下着型(男性用)



下着型(女性用)

✿ グーンと伸縮する布感覚素材

布のような肌ざわりの伸縮素材ではきやすい



おしゃれな
色つき
ピンクベージュ



✿ はいていることが目立たず安心

からだにしっかりフィット、アウターにもひびきにくい



男性用尿とりパッド

100cc用



15cc用



女性用尿とりパッド

メーカーにより特徴が様々

薄くなっている

普通の軽失禁パッドと比較して**約半分の薄さ!**

容量	従来品	リニューアル品
60cc・110cc・160cc	薄さ 3mm	薄さ 2.3mm
190cc・230cc	薄さ 4.5mm	薄さ 3.5mm

ポイズ 肌ケアパッド ポイズ 肌ケアパッド 超スリム

薄さは当社調べ

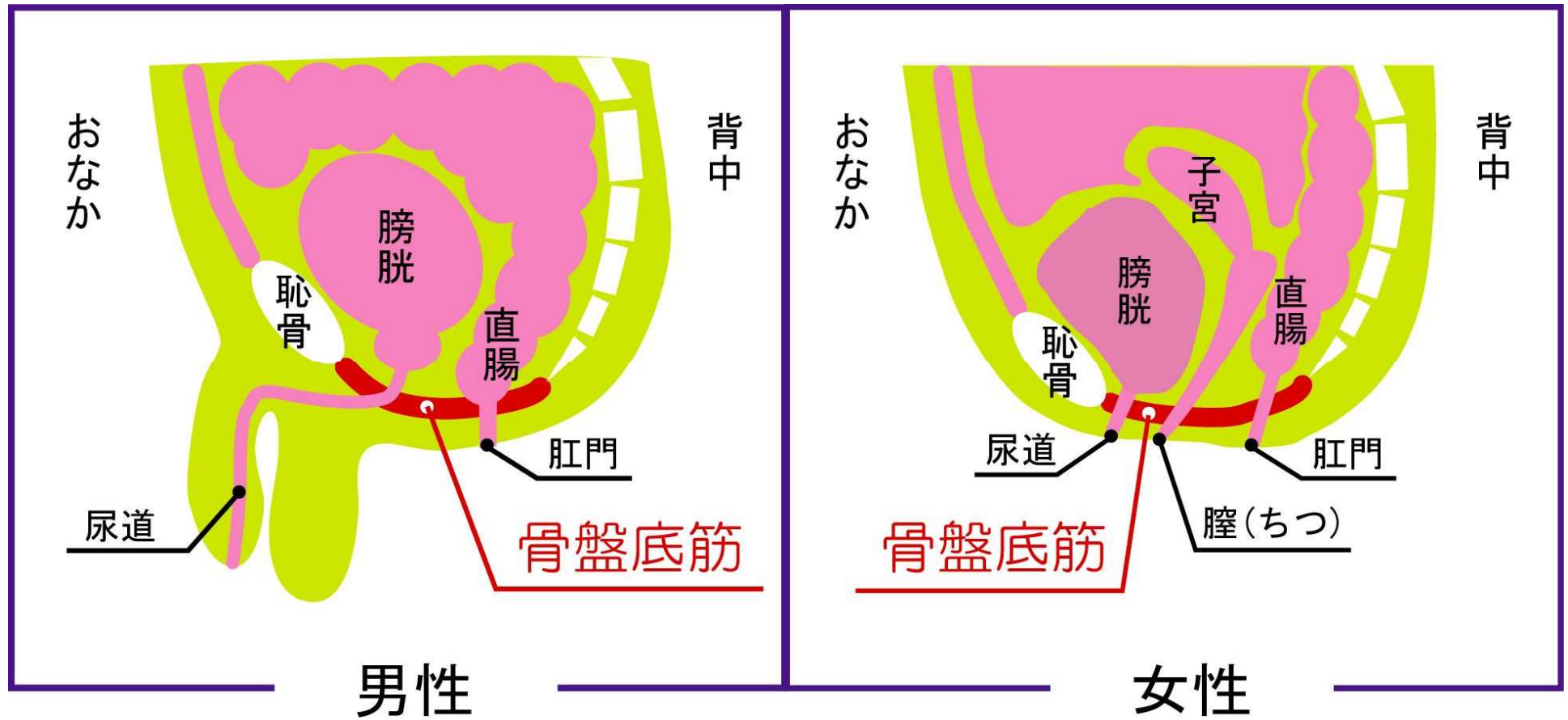
- ❁ **素肌と同じ弱酸性**
お肌にやさしくふれる
弱酸性のやわらか表面シート
- ❁ **高吸収ポリマー**
水分をすばやく閉じ込め
逆戻りを防ぐから
お肌はさらっと快適



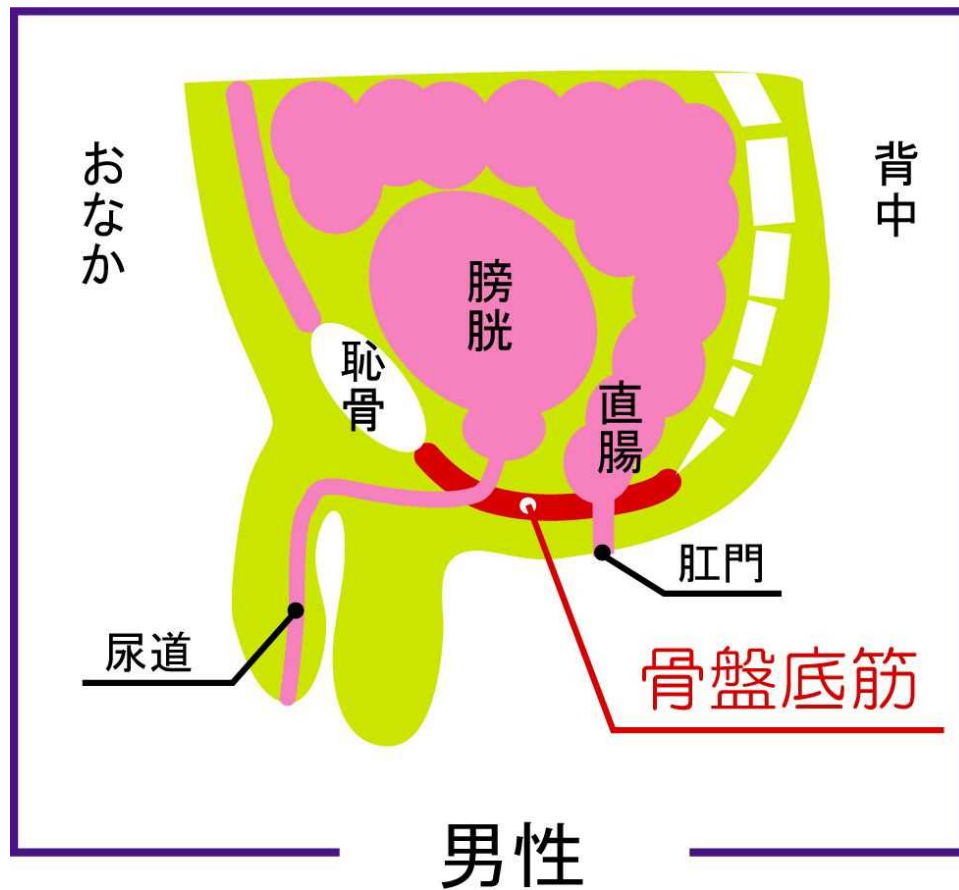
かわいい
花柄エンボス

骨盤底筋体操

骨盤底筋とは？

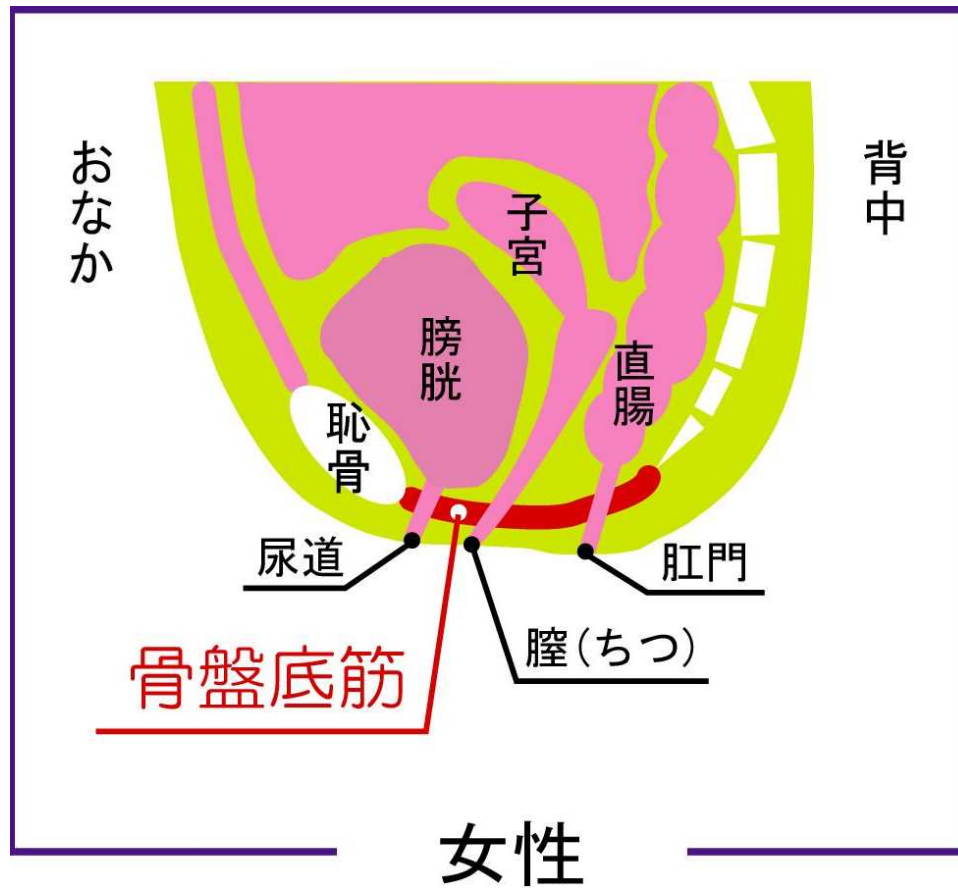


骨盤底筋を締める方法



- 男性
排尿終了時に尿を絞り
だす

骨盤底筋を締める方法



- 女性
肛門をぎゅっと閉める

骨盤底筋体操をあお向けの 姿勢で行う場合

朝晩布団の中で

- 足を肩幅に開いてひざを立てます。体の力を抜き、肛門と膣をしめ(男性は尿道をしめる)、しめたまま5つ数えます。この動作をできるだけ繰り返します。



骨盤底筋体操を四つんばいの 姿勢で行う場合

新聞を床に広げて読む時
などに

- 床にひざをつき、ひじを立ててあごを支えます。この姿勢で肛門と膣をゆっくりしめます。しめたままで5つ数え、またしめ直します。



骨盤底筋体操を立った姿勢で行う場合

キッチンや職場の机で

- 手足を肩幅に開いて立ち、両手を机にのせます。全体重を腕にかけて、背中をまっすぐに伸ばし、顔を上げます。肩とお腹の力を抜いて、肛門と膣をしめます。



泌尿器科受診前に自宅でできること

- 排尿日誌(約3日間くらい記録)
- 1回排尿量と飲水量
- パッド交換やオムツ交換の回数
- 1日排尿回数と飲水量でもOK



☆上記の内容をノートなどに記載しておくこと、診察時の重要な情報になり、今後の治療方針のもとになります！

排尿日誌の記入方法

排尿日誌 (Frequency volume chart)

7 月 9 日 () ◎起床時間: (午前) 午後 6 時 00 分
 ◎就寝時間: 午前 (午後) 10 時 00 分

	排尿した時刻	尿量 (ml)	備考
	時から翌日の	時までの分をこの一枚に記載してください	
1	6 時 00 分	250	
2	7 時 15 分	180	
3	8 時 30 分	200	
4	10 時 00 分	320	
5	11 時 30 分	280	昼間 2,110 ml
6	13 時 00 分	200	
7	14 時 15 分	150	
8	16 時 30 分	210	
9	18 時 45 分	250	
10	20 時 00 分	220	
11	21 時 30 分	100	
12	23 時 00 分	280	

排尿日誌の記載方法

	おしこの量	尿もれ	尿意の強さ	とった水分量	備考 (尿もれがあった場合その状況)
朝 6:00	200mL		普通		起床
8:00		少量	なし	牛乳1杯 (200mL)	くしゃみをしたらもれた
10:00	100mL		普通	紅茶2杯 (300mL)	
昼 12:00					

1回排尿量の計測方法



- 市販の計量カップを使用して排尿量を計測する
- 自宅にあるコップや目盛り付きのコップでもOK (普通のコップは1杯約200ml)

元気に過ごすためにも・・・

- 体重コントロールが重要！



症状と仲良くお付き合いしながら今までと
変わらない日常生活を送りましょう！

