セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

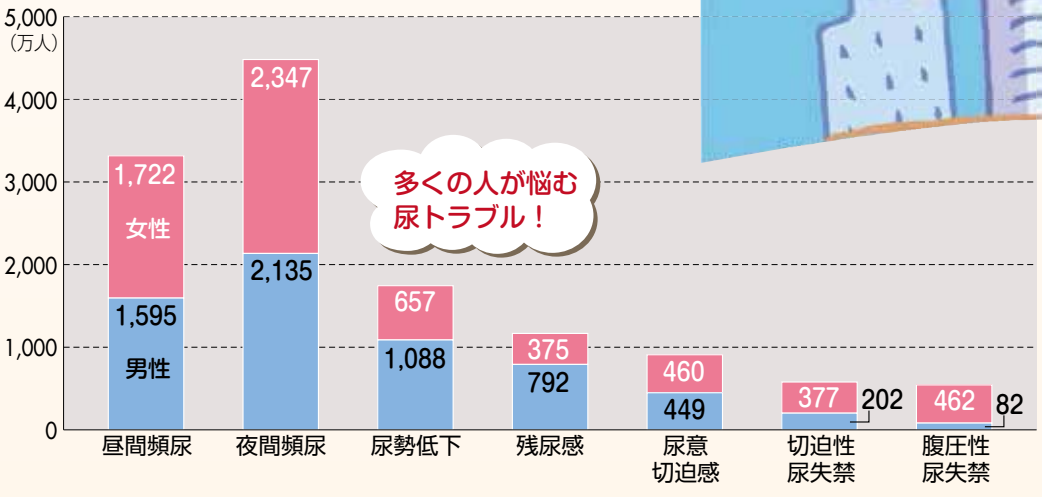
第22号

日産自動車健康保険組合
http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/

そのドキッを減らしましょう 尿トラブル対策で 外出も怖くない!!

「くしゃみをした時にドキッとする」
「夜トイレに起きてしまい熟睡できない」など、
加齢とともに増えてくる
尿もれや頻尿などの尿トラブル。
一人で悩んだり
外出を控えてしまう前に、
できる対策を探っていきましょう。

■「尿トラブル」を抱えている人の推定人数（40歳以上の男女）



※40歳以上の男女10,096人を対象に質問表を送付。返送されてきた4,570人の回答をもとに解析。

（日本排尿機能学会誌，2003より改変）

具体的な対策は中面へ

こんな尿トラブル、体験したことありませんか？

尿トラブルは男女の体の構造によって傾向はあるものの、
大きく「尿もれ（腹圧性尿失禁）」「過活動膀胱」「夜間頻尿」が挙げられます。
当てはまる症状などがないか確認してみましょう。

症　状	特　徴
腹圧性尿失禁 くしゃみやスポーツなどでおなかに力が入った時にもれてしまう	女性に多く見られ、出産等により骨盤底筋群に負担が掛かったり、筋力が低下することが原因の一つです。
過活動膀胱（切迫性尿失禁） 突然尿意が起こり尿がもれそうになる（もれる）	尿がたまる前に膀胱が収縮し、急にトイレに行きたくなったりします。さまざまな要因が考えられ、薬物療法などによる治療があります。
夜間頻尿 就寝後、夜中に１回以上トイレに起きてしまう	寝る前の水分の過剰摂取以外に、腎機能の低下や服薬している薬による影響の場合もあります。（昼間に８回以上行く場合は「日中頻尿」）

標準的な排尿の目安：１回200～300㎖／１日６～８回

男性は「残りやすい」

女性は男性に比べて尿道が短く、出産等で膀胱や尿道を支える筋肉が伸びて弱くなることで、腹圧性尿失禁が多くなる傾向にあります。

男性は逆に尿道が長いため、筋力の低下とともに尿が出し切れなくなることがあります。また、前立腺が大きくなる前立腺肥大症によって尿道が圧迫され、尿が出にくくなったり、頻尿になる場合もあります。

女性は「もれやすい」

※尿トラブルは前立腺肥大や膀胱炎、尿道の疾患など、治療が必要な場合もあります。生活に支障があったり、痛みなど気になる症状がある場合は、悩まず医療機関を受診しましょう。

水分コントロール、
もしものときの準備…

さまざまな方向から対策を考えましょう

対策① 適度な水分補給を心掛ける

寝る前に水分を取り過ぎたり、お茶など利尿作用の強い飲み物を飲むと、夜間トイレに起きやすくなります。ただし、気温の高い時期は熱中症の恐れもあるため、無理に我慢して水分を控えることは危険な場合もあります。

対策② 肥満・便秘を防ぐ

蓄積した脂肪や大腸にたまった便は、共に膀胱や尿道を圧迫し、尿もれを起こしやすくします。日頃の食事・運動量を見直し、規則正しい生活を心掛けてください。

対策③ 専用のパッドを利用する

近年は薄くて目立たない尿もれ専用のパッドが販売されています。旅行やスポーツなどが心配だという人は、専用のパッドを持っているだけでも安心感が違います。

プラスα 骨盤底筋体操で「排尿力」を鍛えましょう

骨盤底筋は尿を我慢、排尿する時の重要な筋肉です。ここを鍛えることは特に腹圧性尿失禁の対策に有効です。

①あおむけに寝て膝を曲げ、肩幅に開く
②リラックスした状態で骨盤底筋を締める
（排尿を我慢するイメージで肛門を締める）
③そのまま５秒キープ
④締める、緩める、を５回繰り返す

※空いた時間に小まめに行い、続けることが大切です。

※医師に運動を禁止されている人や痛みの強い人は、無理せず医師に相談してから行いましょう。

城めぐりで知的ウォーキング

近年、外国からの観光客の増加なども後押しし、改めて日本文化の価値が見直されることが増えてきました。健康づくりのためだけでなく、時には城をめぐり歴史的建造物から先人たちの知恵や文化を感じる、そんな知的なウォーキングに挑戦してみてはいかがでしょう。

＜お城の楽しみ方＞

①石垣の積み方を比べる

石垣は築城時期を物語る城の基盤。その積み方や石材の加工方法によって名称なども異なります。

②天守をチェック

華麗なたたずまいを見せる、まさに城の花ともいえる天守ですが、その役割は城によってさまざまです。構造や城主の装飾へのこだわりなどが分かると天守からの眺めも変わってくるかもしれません。

③山城へ行ってみよう

防御に優れた山の上に建つ山城は、独自の進化を遂げ、知恵と工夫が詰まった城の原型です。ぜひ、ハイキング感覚で歴史探索を楽しんでみましょう。

上級者コース

お城によっては外国人向けに案内やパンプレットを用意しています。外国語ではどのように案内しているのか、眺めてみると新しい発見につながるかも。

日産健保からのお知らせ

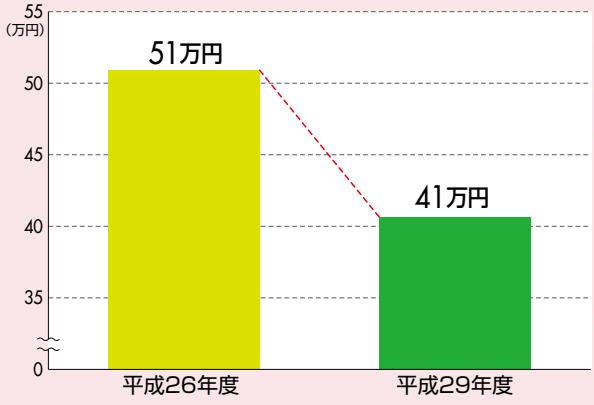
日産健保の加入者（65歳以上）医療費は３年前より20％も下がっている！

皆さま一人一人が健康管理しているおかげであると思います。

しかし、日本の医療費は70歳から一生分の半分を使用するそうです。

皆さまには、正しい生活習慣を身に付けて健康寿命を延ばし、充実した毎日を送っていただきたいと願っています。

■日産健保の65歳以上の人の年間医療費



●健保のホームページには医療費の節約術などお得情報があります。

日産健保トップページ▶健康ライフ▶ 65歳からの健康づくり▶健康づくりサポート
3. 歯科検診、5. ウォーキング情報、6. スポーツクラブ、7. 医療費節約術など

日産自動車健康保険組合　神奈川県横浜市西区高島２丁目６番32号 横浜東口ウィスポートビル20階

社会保険研究所©