

過活動膀胱の症状を改善する膀胱訓練

皮膚・排泄ケア認定看護師

ひぐち のぞみ
樋口 希

膀胱訓練とは過活動膀胱により尿意切迫感や頻尿症状がある場合に行うトレーニングの1つです。排尿の間隔を徐々に延長し、膀胱にためることができる尿量を徐々に増やしていきます。

トイレに行くのを1回だけ我慢してみましょ。最初は5分くらい我慢して、1週間ほど続けます。尿意を感じる度ではなく、1日のうちの時間や回数を決めて少しずつ無理をせず始めましょ。10分、15分と我慢する時間をだんだんと延ばしていきます。最終的に2～3時間我慢できるようになれば目標達成です。

この膀胱訓練とあわせて排尿日誌をつけることをおすすめします。排尿日誌には、排尿した時間、尿の量、尿漏れの有無などを記録します。1回の尿の量は200～300mlくらいが目標です。排尿日誌をつけることで自分の排尿の傾向が分かり、成果も実感する事ができます。

尿意切迫感や頻尿症状があると排尿のことが気になり、家に引きこもりがちになる方もいらっしゃると思います。排尿のことを心配することなく旅行に行けたり、お出かけできることを想像しながら膀胱訓練をしてみてください。



■ 方法

尿意を我慢する練習を、短い時間から始めて、少しずつ時間を延ばしていきます。

- ・ トイレへ行くのを1回だけ我慢してみましょ。
- ・ 最初は5分くらい我慢し、1週間ほど続けます。尿意を感じるたびにではなく、1日のうちの時間や回数を決めて、少しずつ始めてもいいのです。
- ・ 10分、15分と、我慢する時間をだんだん延ばしていきます。
- ・ 最終的に2～3時間我慢できるようになれば、目標達成です。



訓練と併せて、排尿日誌をつけると、自分の排尿の傾向がわかり、尿トラブルの頻度の高い時間帯に訓練の時間を合わせるなど、対策が立てやすくなります。また、訓練の成果もよくわかり、励みにもなるでしょう。排尿日誌には、排尿した時間、尿の量などを記録します。1回の排尿の量は200～300ccくらいが目安です。

○ 膀胱訓練が有効でない場合もあります

膀胱訓練で効果が出るのは、過活動膀胱による尿意切迫感や頻尿の場合です。感染症や前立腺肥大症などの場合は症状を悪化させることもあります。きちんと診察を受け、自分の尿トラブルの原因を理解した上で、医師の指導に従って行うことが大切です。