

看護部理念 あたたかい心のこもった看護、安全で信頼される看護を提供します。

日常生活でできる尿もれ対策

皮膚・排泄ケア認定看護師

ひぐち のぞみ
樋口 希

急に立ちあがった時、重い荷物を持ち上げた時、せきやくしゃみをした時など、お腹に力が入った時に尿がもれることはありませんか？それを「腹圧性尿失禁」と言います。

腹圧性尿失禁は、緩んだ骨盤底筋群を鍛える骨盤底筋体操で症状が改善する可能性があります。あおむけに寝て、脚を肩幅に開き、両膝を軽く立てて行います。1分間のうち、10秒骨盤底筋を締め、50秒力を抜きます。これを10回繰り返し、1日2セット行います。

骨盤底筋を締めるイメージとしては「尿を途中で止めるような感じ」です。骨盤底筋体操は毎日続けることが大切です。

尿もれで下着を汚さないようにパッド類は使っていますか？生理用パッドで代用されている方もいらっしゃると思いますが、尿もれ専用のパッドには尿を吸収するポリマーが入っているため、尿が逆戻りせず、皮膚トラブルを起こしにくいのでおすすめです。

