

産後や加齢の頻尿に！ 女性のための 「骨盤底筋トレーニング」

ドクターズコンテンツシリーズ # 30



頻尿(ひんにょう)とは？

簡単に言えばトイレが近いこと。つまり排尿の回数が通常よりも多い状態をさします。

目安としては、起きている間に8回以上、寝ている間に2回以上の排尿がある場合は頻尿と診断されます。しかし、それ以下の場合でも「トイレの回数が以前よりも多い」と感じる場合は頻尿といえます。

頻尿は、放っておく人も少なくありません。でも、症状が重くなると買い物や映画、旅行などの楽しみも「トイレが近いから楽しめない」なんてことにもなりかねません。日常生活を楽しく過ごすためにも、頻尿の正しい知識と対処法を知っておきましょう。

男女で異なる頻尿のしくみ

頻尿の原因としくみは男女で異なります。体の構造上の違いから

- 男性は、「尿を出し切れない状態」になりやすい
 - 女性は、「尿をためられない状態」になりやすい
- という傾向があり、それが頻尿に深く関係しています。



■男性の頻尿



男性の頻尿は、おもに加齢にともなう前立腺肥大によって起こります。前立腺が大きくなると尿道が圧迫されるため「尿が出にくい」という症状が起こります。

出し切れなかった尿が膀胱内に常に残っている状態なので、短い間隔で尿意をもよおしてしまうのです。

⚠️ 男性は要注意！ 風邪薬で頻尿に？

風邪薬のなかには、尿を出にくくする作用を持つ薬があります。このような薬を前立腺肥大の方が服用すると頻尿が起こりやすくなります。風邪薬を服用する際は、泌尿器科もしくは薬剤師に相談してください。

■女性の頻尿



女性の頻尿は、おもに出産や加齢によって子宮・膀胱・尿道などを支える「骨盤底筋」と呼ばれる筋肉が緩むことで起こります。

骨盤底筋が緩むと、尿道口を締め付けることができず、尿が十分にたまっていないうちにトイレに行きたくてしまうのです。

⚠️ なぜ、産後は頻尿になりやすいの？

胎児の重みが膀胱を圧迫したり、骨盤底筋の負担となったりして頻尿になりやすく、さらに、出産によって骨盤底筋が大きくダメージをうけるため、出産後もなお頻尿に悩まされてしまいがちです。

骨盤底筋体操

緩んだ骨盤底筋を鍛えることで、尿道を引き締め、頻尿を改善する体操です。基本の方法を覚えて、空いた時間にこまめに行っていきましょう。出産後に開いた骨盤の矯正にもおすすめです。

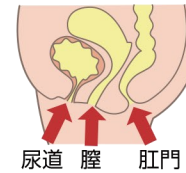
基本編

1



あおむけになり、両足を肩幅くらいに開いて両ひざを軽く立てます。

2



おしりの穴（肛門）を締めるように力を込めてください。これで骨盤底筋群に力がかかります。

「力を込める（締める）」⇔「脱力する（緩める）」を2～3回繰り返します。

3



次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほどその状態を保ちます。

その後、ゆっくり緩めます。これを2～3回繰り返します。引き締める時間は少しずつ延ばしていきます。

4



1回5分間くらいから始めて、10分、20分とだんだん増やしていきましょう。

※骨盤底筋トレーニング参考資料
冊子「トイレが近くて困っていませんか？」アステラス製薬

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」

サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他にも...

- 骨盤底筋体操応用編
- 治療はどのように行うの？
- クリニックではどんなことをするの？
など掲載中！

アイチケット広場



<http://park.paa.jp/>