

# 尿漏れで困っていませんか？

## 尿漏れとは？

自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまう症状を「尿漏れ(尿失禁)」といいます。

尿漏れは様々な症状があり、大きく分けると4つに分類されます。

### 腹圧性尿失禁

咳、くしゃみ、スポーツなどをして、おなかに力が入った時に尿が漏れてしまう症状

### 切迫性尿失禁

突然の我慢できない強い尿意のために尿が漏れてしまう症状

### 溢流性尿失禁

いつりゅう

尿意を感じても排尿することが困難で尿が充満し尿が少しずつ漏れ出てくる症状。

### 機能性尿失禁

排尿機能は正常ですが、身体機能の低下や認知症が原因で起こる症状

恥ずかしさや高齢のせいと思って、一人で悩み我慢している方が多いですが、症状や原因に応じてきちんとした治療法があります。

**お気軽にご相談ください。**



# 尿漏れの原因である、 過活動膀胱とは？

過活動膀胱とは、**膀胱が異常な働きをすること**で起こる病気で、40歳以上の男女のおよそ8人に1人が、過活動膀胱でお悩みです。

また、過活動膀胱炎は、脳と膀胱（尿道）を結ぶ神経のトラブルで起こる「**神経因性**」のものと、それ以外の原因で起こる「**非神経因性**」のものがあります。

## 過活動膀胱の主な症状

- 急に我慢ができないような尿意が起こる
- トイレが近い
- 夜中に何度もトイレに起きる
- 急に尿をしたくなり、トイレまで我慢できずに漏れてしまう

## 普段の生活で気をつけたいことは？

身体（特に下半身）を冷やさないようにする

水分の取りすぎに注意する

適度な運動をする

外出時などは早めにトイレに行くようにする

など

**気をつければ改善できることがありますので  
実行してみましよう**