新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的

☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとります。
☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

今週の紙面

■2面　旧統一協会／ニュース　■3面　読者のページ／まんが／パズル　■4面～5面　第187回中央委員会決定／特別決議／会長あいさつ　■6面　春休みの映画／母の歴史　■7面　気候正義／ホットライン／いっしょにあそぼ！

鳥取・米子市　湯浅恵子

新日本婦人の会は国連に認証されたＮＧＯです

ひとりで悩んでいませんか？

何歳からでも効果あり

女性の尿トラブル改善法

女性医療クリニック
LUNAネクストステージ院長
中村綾子　医師に聞く

なかむら りょうこ　日本泌尿器科学会認定専門医。日本キレーション協会キレーション治療認定医。2007年横浜市立大学医学部卒業。日本赤十字社医療センター臨床研修医を経て、2009年横浜市立大学泌尿器病態学に入局。みなと赤十字病院、横浜市立大学附属病院などを経て現職。

頻尿、尿もれなどの尿トラブルに、一人で悩んでいたり、年齢のせいとあきらめていませんか？　女性専門の泌尿器外来がある女性医療クリニックLUNAネクストステージ院長の中村綾子医師に、改善法や最新の治療法を聞きました。

女性に多い尿もれ

―読者から尿トラブルの体験や相談（2面）が寄せられています。悩んでいる人は多いですね。

中村　そうですね。尿トラブルは、40歳以上の女性の4割以上が経験（日本泌尿器科学会）していて、その後も年齢とともに増えていきます。多くの女性が体験していることで、〝恥ずかしいこと〟ではありません。

女性は、身体の構造的にも尿もれをおこしやすいのです。男性の尿道は15～20㌢であるのに対して、女性では2・5～4㌢と短く、形状も男性はS字状、女性では直線的で、腹圧がすぐにかかってしまうのです。

尿もれ、2つのタイプ

―〝尿もれ〟とは、どんな病気ですか？

中村　尿もれは、大きく分けて二つあります。

一つは、咳やくしゃみ、マラソンなど、おなかに力が加わった拍子に尿がもれてしまう「腹圧性尿失禁」です。

二つめは、切迫感が伴う「切迫性尿失禁」です。トイレに行きたいと思った瞬間や水の音を聞いた時など、突然、強い尿意がおこります。

一般的に、若い頃は腹圧性尿失禁の割合が多いのですが、年齢とともに切迫性尿失禁が増え、次いで、二つの症状が伴う混合性尿失禁が多くなっていきます。

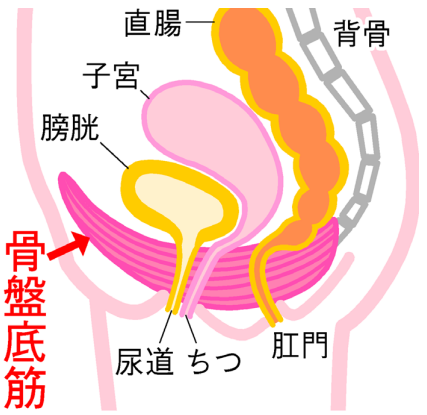
年齢だから仕方ない？

―年齢だからとあきらめている人もいますが…。

中村　加齢により骨盤底筋が弱くなり、ゆるむことが、尿もれの原因になっていることは確かです。ですが女性の場合は、妊娠、出産時に周辺の筋肉や靭帯が損傷することもあります。さらに50代前後で閉経し、女性ホルモンが急激に減少すると、筋肉や結合組織の弾性がなくなり、さらに発症しやすくなります。

「切迫性尿失禁」の場合は、ほとんどが「過活動膀胱」が原因でおきると言われています。過活動膀胱というのは、膀胱にうまく尿がためられない病気です。尿が少したまっただけで、膀胱が過剰に活動して排尿モードになってしまう状態です。腹圧性と同様に、加齢や女性ホルモンの低下、さらに生活習慣病との関わりなども指摘されています。〈2面へ〉

骨盤底筋を横から見ると…



骨盤底筋は、尿道と肛門、直腸などをハンモックのように支え、尿道を締めたりゆるめたりする役割をもっている

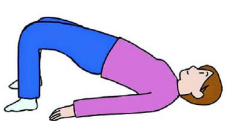
頻尿・尿もれ改善に効果がある
骨盤底筋トレーニング

1．巻いたタオルを会陰部の前後に当たるようにイスに座る（足は肩幅程度、手は膝あたり）。
・身体を前後に揺らし、タオルが骨盤底筋に当たっている感覚を確認する。
2．息を細く長く吐きながら骨盤底筋を引き上げる。
・タオルで骨盤底筋をつかんで持ち上げるイメージ（または、ちつを引き上げるイメージ）。
3．息を吸いながら骨盤底筋をゆるめる。
・「締めて、ゆるめて」を1セットとして、10回程繰り返す。1日、数回に分けても良い。
※背筋を伸ばし、顔を前に向ける。肩の力を抜き、おなかに力が入らないように。

ヨガやスクワット（筋トレ）をプラスすれば、効果アップ

ヨガの「橋のポーズ」

1．あおむけになってひざを立て、足を腰の幅に開く。かかととお尻の間は20～30㌢程度に。



2．息を吐きながら、ちつと肛門をキュッと締め、胸とおなかを真上に持ち上げ、5呼吸キープする。

3．背中からゆっくり床におろす。

ウクライナ侵攻1年
戦争ノー、ロシアはいますぐ撤退を

ロシアのウクライナ侵攻から1年　ウクライナに平和を！　2・24日比谷野音集会＆デモにて（関連2面）

発行所　新日本婦人の会　New Japan Women's Association　〒112―0002　東京都文京区小石川5-10-20　電話03(3814)9141(代)　編集部　03(5805)2370／Fax　03(5805)2372　振替00150-7-74582　1部105円　月410円（いずれも税込み、送料別）、会員は会費に含む　http://www.shinfujin.gr.jp
©新日本婦人の会2023年