



これで安心!

軽い尿もれの予防と対策



問 高齢福祉課 長寿支援係

60歳以上の約8割が、何らかの排尿トラブルを抱えているといわれています。排尿トラブルには、主に「頻尿」「尿の出が悪くなる」「尿もれ」があります。これらのトラブルは、病気が原因である場合もあります。年のせいと決めつけず、まずはかかりつけ医や泌尿器科で相談してみましょう。

また、病気でない場合には、体操などの日頃からの予防や適切な専用品の使用が重要です。予防と対策を知り、安心して、外出やご自身の時間を楽しみましょう。



令和2年度「排泄ケア教室」の様子

【予防】体操で筋力を保ちましょう!

おしっこを切ったり、おならを我慢する時の筋肉は、出産や運動不足、加齢などにより衰えます。日頃の体操で、尿もれを予防しましょう。

尿もれ予防体操

- ①机のそばに立ち、足を肩幅に開く。
 - ②手を肩幅に広げ、机につける。
 - ③体重を腕にのせ、背筋を伸ばし、頭を上げて前を見る。
 - ④肩とお腹の力を抜いて、肛門、膣(女性)、尿道の順に締める。
 - ⑤5秒締め、ゆっくり力を抜いて5秒数える。
- ※①～⑤を自分のペースで無理なく繰り返しましょう。



ポイント

- ・お腹に力が入らないように。
- ・体の力を抜き、肛門、膣(女性)、尿道を意識。
- ・すき間時間でちょこちょこ繰り返す。



①～③はこんな姿勢でも行えます!

【対策】専用品を使いましょう!

尿もれ経験者にお話を伺うと、女性の約半数は生理用品を使用、男性の半数以上はティッシュペーパーを使用し、専用品を使っている方が少ないことが分かりました。

ドラッグストアやスーパー、薬局などの介護用品や生理用品売り場に、女性専用だけでなく男性用品も売られています。

専用品の選び方

尿もれ対策専用品は、「～cc」という表記で尿の吸収量ごとに分かれています。パッドや下着形状薄型、歩行アシストのパンツ型など様々な種類があります。夜間使用や長時間の外出など、場面別で使い分けると快適です。

症状と吸収量の目安

- 少量 → 1回あたり 20cc や 45cc
- 洋服まで染みる量 → 80cc や 100cc
- それ以上の量 → 120cc 以上

尿もれが心配で外出を控えることは、生活の質を低下させ、認知機能へも影響を与えてしまいます。専用品を上手に利用しましょう。

排泄ケア教室を開催します!

今後のために知っておきたい方も、ぜひご参加ください。



①【これで安心!「軽い尿もれへの対応」】

普段なかなか人に言えない尿もれ、排泄ケアについて、一緒に学んでみませんか?

- ▶日時 10/26(火) 10:00～12:00
- ▶会場 市役所3階 第1・2会議室
- ▶定員 40人
- ▶申込 10/19(火)までに電話でお申込みください。

②【家族の排泄ケア】

家族の排泄ケアで悩みはありませんか? おおつやパットの選び方・あて方などを学び、介護負担を軽減させましょう!

- ▶日時 12/16(木) 13:30～15:30
- ▶会場 市役所3階 第1・2会議室
- ▶定員 10人
- ▶申込 12/9(木)までに電話でお申込みください。