

質問78●長時間の外出や外泊で失禁が心配

Q 遠方で働く娘の所に行ってみたいのですが、失禁が心配です。長時間の外出や外泊はできないものでしょうか。

回答者(敬称略) 西村 かおる(日本コンチネンス協会会長)

A タイプを正しく見極めて適切な対処法を取れば、失禁のほとんどは改善できます。

尿漏れ(失禁)は中高年女性の4人に1人と、多くの方に見られる症状です。あなた

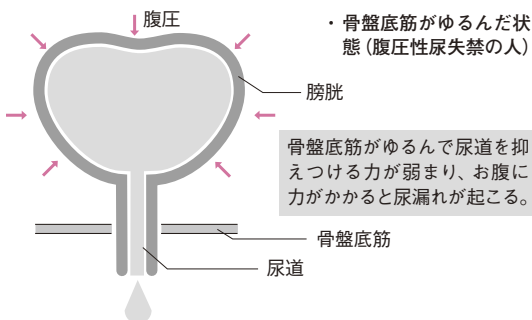
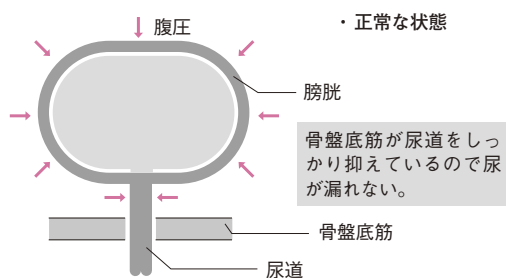
の場合も、心配されている失禁が子宮がんの手術の影響とは限らないと思いますが、手術の影響だとしても、尿漏れは適切に対処すれば改善される症状です。

失禁を考える上での大原則は、まず失禁のタイプを正しく見極めて、それに合った

図1●尿失禁のタイプ

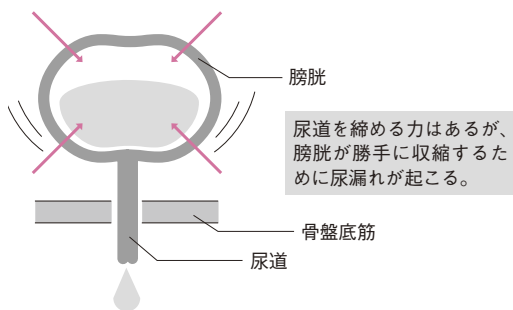
腹圧性尿失禁

くしゃみやせきをする、笑う、重い荷物を持つ——など、お腹に力を入れる動作をしたときに、思わず少量の尿が漏れる。



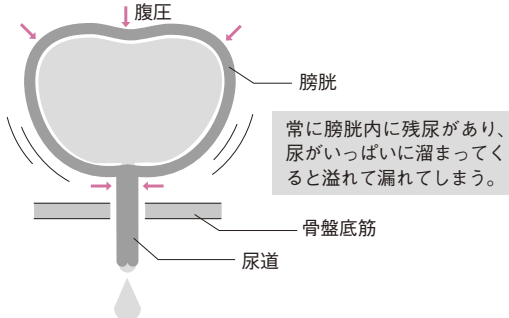
切迫性尿失禁

尿意を我慢できずに漏れてしまったり、頻繁に激しい尿意を感じ、トイレが間に合わない場合もある。



溢流性尿失禁

尿が出にくく、気づかないうちに漏れている。残尿感がある場合も。



質問 78 ● 長時間の外出や外泊で失禁が心配

対処法をとっていくことです。あなたの場合、考えられるタイプは、①腹圧性尿失禁②切迫性尿失禁③溢流（いつりゅう）性尿失禁——の3つがあります（245ページ図1）。

●腹圧性なら“骨盤底筋体操”が効果的

せきやくしゃみ、スポーツなどでお腹に力が掛かったときに少量の尿漏れが起こる場合は、「腹圧性尿失禁」と考えられます。これは、骨盤の底を支えている筋肉が弱まり、ちょっとした圧力で膀胱（ぼうこう）の出口が開いてしまうことによって起こります。

例えば、子宮がんの手術で骨盤底筋を傷めてしまった場合にも起こりますが、加齢による影響の場合もあります。腹圧性尿失禁の場合には、骨盤底筋を鍛える「骨盤底筋体操」が効果的で、根気よく続ければ8割程度の方は症状が改善します（図2）。

急に激しい尿意が起こりトイレまで我慢できない、頻繁にトイレに行きたくなる——といった症状がある場合は、「切迫性尿失禁」が疑われます。膀胱が過敏に収縮して起こるもので、これも年齢と共に増えて

いく症状です。

切迫性尿失禁の場合は、膀胱の筋肉の緊張をほぐし収縮を抑えて尿漏れを改善する薬を服用することで、ほとんどが改善します。また、尿意を我慢する「膀胱訓練」も有効です（248ページ図3）。

●残尿は取り除かなければ駄目

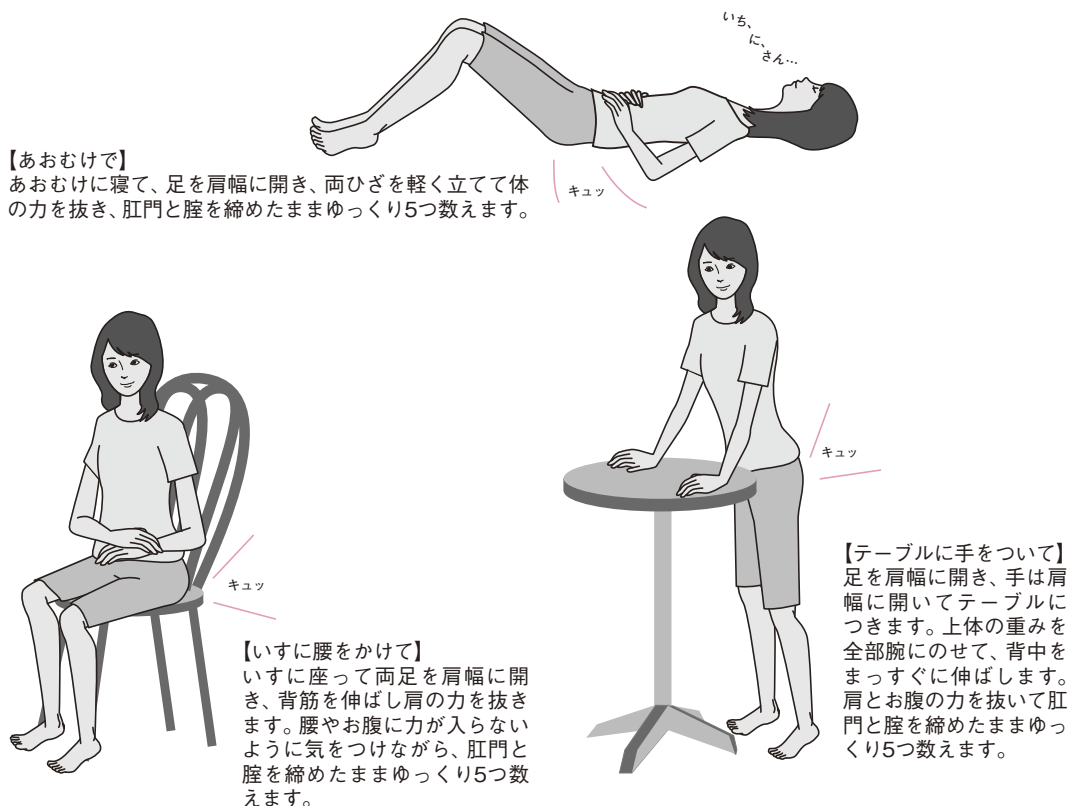
「溢流性尿失禁」は、自然排尿で尿を出し切れず、膀胱内に常に残尿があり、それがいっばいに溜まって漏れ出してしまうものです。トイレに行ってもなかなか出なかったり、残尿感があるのが特徴です。

手術直後は、膀胱を収縮させる筋肉の力が低下し、自力で排尿できなくなることが多く、手術によって膀胱の末梢神経が障害を受けていれば回復が難しいこともあります。また、放射線治療を受けた場合、年齢と共に膀胱の筋肉が固くなり、お腹に力を入れなければ尿が出ないという状態となり、残尿が増えていくこともあります。そういったケースでは、術後何年もたってから、失禁が現れることもあります。

膀胱内の残尿は、細菌が繁殖しやすく、

図2●腹圧性尿失禁に「骨盤底筋体操」

「骨盤底筋体操」とは、尿道を締める筋肉（骨盤底筋）を鍛える体操です。何度も繰り返すうちに、長く締め続けることができるようになります。効果が表れるまで、少なくとも1～3カ月はかかるので、あきらめずに続けましょう。



【あおむけで】

あおむけに寝て、足を肩幅に開き、両ひざを軽く立てて体の力を抜き、肛門と膣を締めたままゆっくり5つ数えます。

【いすに腰をかけて】

いすに座って両足を肩幅に開き、背筋を伸ばし肩の力を抜きます。腰やお腹に力が入らないように気をつけながら、肛門と膣を締めたままゆっくり5つ数えます。

【テーブルに手をつけて】

足を肩幅に開き、手は肩幅に開いてテーブルにつきます。上体の重みを全部腕にのせて、背中をまっすぐに伸ばします。肩とお腹の力を抜いて肛門と膣を締めたままゆっくり5つ数えます。

尿路感染症を引き起こし、腎臓にも悪影響を及ぼしますので、残尿は取り除かなければなりません。その場合、1日に4～5回程度、尿道から細い管（カテーテル）を膀胱に入れて人工的に尿を体外に排出する「自己導尿」が必要となります。

自己導尿をきちんとマスターすれば、尿

漏れは改善されます。なお、自己導尿に使用するカテーテルには、消毒液入りのケースに入れて繰り返し使えるタイプと、使い捨てのタイプがあります。

●パットやおむつも上手に使えば問題なし

このように、尿失禁はタイプによって対処

第7章 症状・副作用・後遺症への対応【子宮がん】

質問 78 ● 長時間の外出や外泊で失禁が心配

方法が違いますから、まずは医師に相談し、タイプをきちんと診断してもらうことが大切です。そのときに気をつけたいのは、ただ「尿漏れが心配だ」と伝えるのではなく、「排尿日誌」をつけて排尿状態が分かるようにすること、また、どういうときに漏れるのか

図3●膀胱訓練

排尿を計画的にがまんして、膀胱容量を増やす訓練です。次の3つのステップで行います。「排尿日誌」をつけて最大膀胱容量、排尿回数、排尿間隔を確認しながら行いましょう。

1. 尿意の波を知る
尿意には波があります。尿意の強いとき、弱いときを意識し、弱まったときにトイレに行くようにします。
2. 尿意をがまんする
尿意を感じたら、骨盤底筋を締めて（肛門や膣をキュッと締める）、何度か尿意をがまんします。トイレ以外のことを考えて気を紛らわせる、骨盤底筋を締めながら腹式呼吸をする——なども効果的です。
3. 排尿感覚を引き伸ばす
尿意を5分間がまんできれば、次は10分、15分と、少しずつ引き伸ばしていくようにします。

●排尿日誌の例

トイレに目盛りのついた容器を用意し、排尿するたびに、時間と量った尿量を記録します。

年 月 日 ()					
時間	排尿	尿量	尿漏れ	摂った水分	備考
6時30分	○	160mL	なし		
7時15分				お茶2杯 (250mL)	
8時10分	○	170mL	あり		トイレまで間に合わなかった
〜					
22時30分	○	100mL	なし		就寝
3時15分	○	140mL	なし		
合計		1500mL		1000m L	

を把握して、医師に伝えることです(図3)。

失禁を完全に改善できない場合でも、パットやおむつを上手に使えば、周りに気づかれることなく過ごせます。長時間の外泊や外泊も問題なくできます。

後は気持ちの問題です。せっかく子宮がんの治療を受けられて元気になられたのですから、やりたいことを積極的になさるのが一番です。不安な気持ちは分かりますが、勇気を持って第一歩を踏み出しましょう。

(まとめ：坂井 恵)

[参考資料]

- ・日本コンチネンス協会
<http://www.jcas.or.jp/>