



理学療法士
担当：訪問リハビリ
新井 風流樹



KUMASOU 訪問リハビリコラム

2月号

“尿失禁の種類や対策”

運動したときやくしゃみ・咳をしたときに尿が漏れてしまうことありませんか。そのような「尿失禁」に対しても「運動」は重要になってきます。今回は、尿失禁の種類や対策などを紹介していきたいと思います。

尿失禁の病態分類

尿失禁の型	切迫性尿失禁	腹圧性尿失禁	混合性尿失禁
病態	膀胱の蓄尿機能障害 ・尿意切迫、夜間頻尿	尿道の閉鎖機能障害 ・くしゃみや咳での失禁	切迫性と腹圧性の要素が混在
一次治療	・生活指導 ・骨盤底筋トレーニング	・骨盤底筋トレーニング	切迫性と腹圧性のうち優位なほうを優先

尿失禁の治療

切迫性尿失禁・
腹圧性尿失禁に対して
行動療法が第一治療としてあり、
その中に、
骨盤底筋トレーニングがあります。

骨盤底筋トレーニング 「ドローイン」



- ① 仰向けとなります。
- ② 両ひざを軽く曲げて立て、足を肩幅に開きます。
- ③ おへその上に手を乗せます。
- ④ 10～15秒程度、肛門を閉めます。
- ⑤ 力を抜いて体をリラックスさせます。
- ⑥ 10回ほど繰り返します。

※作用機序

- ・腹圧性尿失禁：腹圧時に骨盤底筋を収縮させる強度とタイミングを向上させる。
- ・切迫性尿失禁：骨盤底筋の収縮により、排尿筋が反射的に抑制されるためとされる。

訪問リハビリでは、自宅で安全に生活できるような基礎を支援いたします。
身体トレーニングや動作練習だけでなく、今回のような運動もアドバイスさせていただきます。

