



2026年2月号



尿もれ対策してますか？

「尿(2)も(=too 2)れ(0)」の語呂合わせから2月20日は尿もれ克服の日です。尿もれに関する認識を高めてもらうことを目的に、尿もれを克服した人たちで結成した元患者の団体「ひまわり会」が制定しました。尿もれ患者は意外と多く、健康な女性の4人に1人、30歳以上の女性では3人に1人が尿もれを経験しているそうです。尿もれの原因と対策を知って、必要に応じて適切なケアを受けていきましょう。

尿もれって？

尿もれ、または尿失禁とは、意図せず尿が漏れてしまう状態を指します。様々な要因によって引き起こされる可能性があり、主に泌尿器科の病気や骨盤底筋の機能低下が関与しています。

主な原因

- ①**腹圧性尿失禁**：咳やくしゃみ、運動などでお腹に力が入った時に尿が漏れる状態。出産や加齢による骨盤底筋の緩みが原因とされている。
- ②**切迫性尿失禁**：突然の尿意を感じ、我慢できずに漏れてしまう状態。膀胱の過活動が原因で、神経障害や加齢が影響することもある。
- ③**溢流性尿失禁**：尿が出にくく、少しずつ漏れてしまう状態。前立腺肥大症や神経の機能低下による。
- ④**機能性尿失禁**：排尿機能は正常だが、身体運動機能の低下や認知機能の低下によるもの。
トイレに行くが間に合わない、トイレがどこか分からない

尿もれの治療とケア

①腹圧性尿失禁

軽いものであれば、骨盤底筋訓練（下記図を参照）で改善が期待できる。適切な体重コントロールも重要。

保存療法で改善しない場合には、手術適応となる。

②切迫性尿失禁

薬物療法

飲水コントロール、骨盤底筋訓練、尿意があっても少し我慢する膀胱訓練などの行動療法

③溢流性尿失禁

残尿が多く、排尿しきれいていないことが多いため、導尿をし、尿を体外へ排出する。

④機能性尿失禁

身体機能や認知機能に応じた環境調整が必要。
上げ下げしやすい衣服を選ぶ、トイレの扉は横開きににする、便器のふたは開けておく
トイレが分からなくなってしまう場合には張り紙をする等

尿もれ対策グッズ

①尿もれパンツ

軽度から中程度のもれに効果的。通常のパンツのように見えるが、内側に吸収体が組み込まれているため、もれを防ぐことができる。

②尿もれパッド

通常の下着に取り付ける形で使用する。軽度な尿もれに適しており、生理用パッドのように使用できる。ただ、生理用ナプキンは経血を吸収するため、尿もれに代用は出来ない。吸水ナプキンを使用すること。吸収量が高いものもあり、使い勝手が良い。

③薄型リハビリパンツ

最近では、下着のように使用できるリハビリパンツが販売されている。
リリーフ まるで下着
リフレ はくパンツ下着のようなベージュタイプ

1

あお向けに横になり、
両足を肩幅程度に開いて、
両ひざを軽く立てましょう。



2

尿道・肛門・膣をきゅっと
締めたり、緩めたりし、
これを2～3回繰り返します。



尿道 膣 肛門

3

次は、ゆっくりぎゅうっと締め、
3秒間ほど静止します。
その後、ゆっくり緩めます。
これを2～3回繰り返します。
締める時間を少しずつ
延ばしていきます。



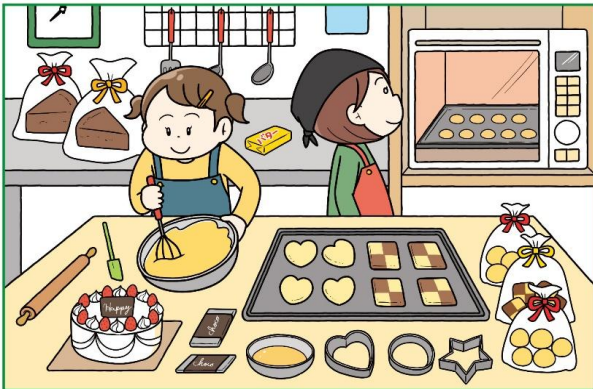
1, 2, 3...

骨盤底筋体操の基本の方法

西澤理監修「トイレが近くて困ってませんか？」
(アステラス製薬社より)

脳トレ まちがいさがし 初級編

下のイラストの中にまちがいがあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



脳トレ ひらがなのならべかえ ウィンターバージョン



- ①しつおがうよ ➡
- ②-つすまりりすく ➡
- ③すぎあゆふけ-とい ➡
- ④んじきいしせ ➡
- ⑤やねかじのよ ➡
- ⑥たんでれい-ばん ➡
- ⑦まきろつつさぽゆり ➡
- ⑧かきびみらが ➡

まちがいさがしの答え

次回もお楽しみに！！



ライフアスレシビ

ブロッコリーと桜エビのナムル

桜エビのマグネシウムは尿もれ対策に効果的な栄養素とされています。旬のブロッコリーと共においしく頂きましょう。



【材料】2人分

ブロッコリー1/2株（150g） 乾燥桜エビ5g
A（おろしにんにく 小さじ1/3 ごま油小さじ1
塩ひとつまみ）

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてから、縦に2～3等分に切り、耐熱のボウルに入れる。
- ②桜エビを加えて、ラップをふんわりかけ、電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③熱いうちにAを加えて和える。
- ④良く混ぜたら、お皿に盛りつけできあがり。



連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第4話 スマホと耳かきの大騒動

今日の利用者さんは、少し物忘れはあるけど、口は達者な、てるおさん（87歳）。

「まどかさん、スマホが消えた」
「最後に使ったのはいつ？」
「電話しながら、耳かきをした」



2人で探すことに。
引き出し、テーブル、上着のポケット。

すると、出るわ出るわー。
耳かき、耳かき、また耳かき。
「こんなにあったか？」



結局、スマホは見つからず。
てるおさんは言う。
「まあいい。これだけあれば耳は十分きれいになる」

まどかさん、にっこり。
「連絡は固定電話がありますね。家の中にあるだろうから、きっと出てきますよ」
てるおさん、満足げにうなずく。
「便利なものほど、かくれんぼが上手だなあ」

今日のひとこと
欲しいものほど隠れ、いらないものほど顔を出す。

つづく

