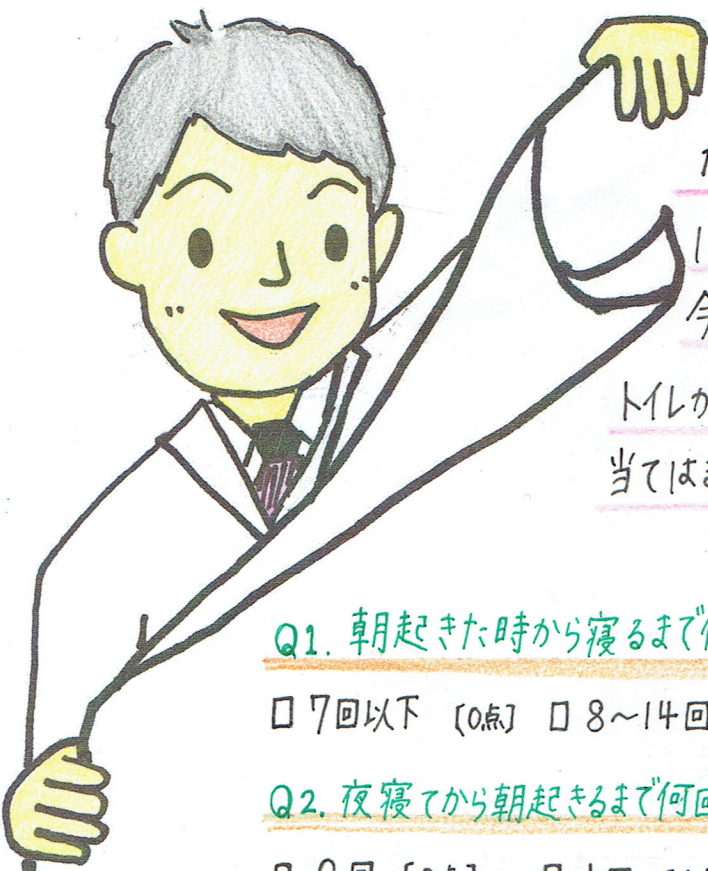


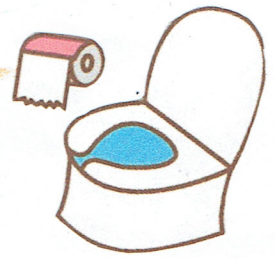
トイレが近くて困っていませんか？



なにかとあわただしい年の暮れになりました。一年が経つのは、ほんとうにあつという間ですね。
今月は「**過活動膀胱**」について紹介します。
トイレが近くて困っていませんか？
当てはまる症状がないかチェックしてみましょう。

Q1. 朝起きた時から寝るまで何回くらい尿をしましたか？

- 7回以下 [0点] 8~14回 [1点] 15回以上 [2点]



Q2. 夜寝てから朝起きるまで何回くらい尿をしましたか？

- 0回 [0点] 1回 [1点] 2回 [2点] 3回以上 [3点]

Q3. 急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありますか？

- なし [0点] 週に1回より少ない [1点] 週に1回以上 [2点]
 1日1回くらい [3点] 1日2~4回 [4点] 1日5回以上 [5点]



Q4. 急に尿がしたくなり、我慢せずに尿をもらすことがありましたか？

- なし [0点] 週に1回より少ない [1点] 週に1回以上 [2点]
 1日1回くらい [3点] 1日2~4回 [4点] 1日5回以上 [5点]

あなたのチェック結果は？

合計点数 _____ 点

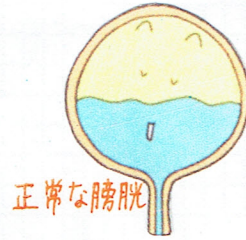
Q3が2点以上で全体の合計点数が3点以上の場合

過活動膀胱の可能性が
あります

気になる症状があれば気軽に相談してみましょう!!

過活動膀胱とは

膀胱が勝手に縮んだり、過敏な働きをするために、尿が充分たまってないうちに急に我慢できない尿意が起こります。



神経系のトラブル

脳卒中などの後遺症で、脳と膀胱の筋肉を結ぶ神経回路に障害が起きた場合

骨盤底筋のトラブル

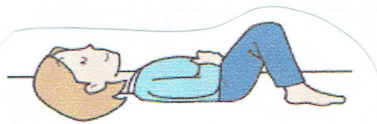
出産や加齢によって、子宮・膀胱・尿道などを支えている筋肉が弱くなった場合

それ以外

何らかの原因で膀胱の神経が過敏に働く場合や、原因が特定できない場合過活動膀胱の多くは、原因が特定できません。

普段の生活で出来るトレーニング

- ★ 排尿の間隔をひろげるように、尿意を感じても少しづつ我慢できる訓練をしましょう
- ★ 膣や肛門に力を入れて骨盤底筋を鍛えるトレーニングをしましょう



① 尿道・肛門・膣をきゅと締めたり緩めたりし、2~3回繰り返します

② 次は、ゆっくりぎゅと締める3秒静止し、ゆっくり緩めます。これを2~3回繰り返します。



朝・晩に
布団の中で

床にひざをつき、ひじをクッションの上に乗せて、頭を支える



足を肩幅に開いて立ち、手は机の上に乗せる

家事・仕事の合間に

今年も1年ありがとうございました! 皆様よいお年をお過ごし下さい😊