

# あすなる薬局だより

## 女性の方の過活動膀胱について

2015.4

今回は女性の方へのお話です。

- 急にトイレに行きたくなり間に合わないかもとヒヤヒヤする。
- 家事や電話中にすぐトイレに行きたくなる
- 夜、何度もトイレに起きてよく眠れない
- 尿がもれて恥ずかしい思いをした
- 長時間の外出を避けている
- トイレが気になって旅行を楽しめない



➡ いくつか当てはまる方は過活動膀胱の可能性があります。

### <過活動膀胱が起こる原因>

膀胱が勝手に縮んだり、過敏な働きをするために、尿が充分たまっていないうちに、急に、がまんできない尿意が起こります。膀胱の異常が起こる原因には、1. 神経系のトラブル(脳卒中などの後遺症) 2. 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骨盤底筋と呼ばれる筋肉が弱くなった場合)、3. それ以外(過活動膀胱の多くは、原因が特定できません。)があります。

### <骨盤底筋を鍛えましょう>

弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門や膣を締める訓練をすることで、尿道を締めることができ、尿漏れの症状を改善できる可能性があります。

### ■ 方法

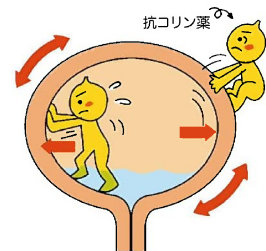
- 尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2~3回繰り返します。これによって骨盤底筋が鍛えられます。
- 次は、ゆっくりぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2~3回繰り返します。
- 引き締める時間を少しずつ延ばしていきます。
- 1回5分間程度から始めて、10分~20分まで、だんだん増やしていきましょう。
- 基本姿勢でできるようになったら、いろいろな姿勢で上記の体操をやってみましょう。通勤途中や入浴中や家事をしながらでもできるようになるでしょう。



★★お薬による治療もあります。医師に相談してください★★

抗コリン薬・・・膀胱の異常な収縮をおさえる働きがあります。

β3作動薬・・・膀胱の筋肉をゆるめます。



参考資料:アステラス「トイレが近くて」困っていませんか?



お近くのあすなる薬局にご相談ください。

どの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかることがあります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府)055-228-4024 (巨摩)055-283-3050 (石和)055-263-1568 (武川)0551-26-3800 (大月)0554-20-1301