

中高年の尿漏れ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

何かのきっかけでおなかに力が入り、腹圧が高まったときに尿漏れすることがあります。例えば、せきやくしゃみをしたとき、大笑いしたとき、重い物を持ち上げたとき、スポーツをしているときなどに起きます。これは「腹圧性尿失禁」と呼ばれます。女性の尿漏れの中で最も多いとされています。

なぜ尿漏れするのかというと、膀胱や尿道、子宮などを下から支えている「骨盤底筋」という筋肉の集ま

りがあり、これが妊娠や出産、加齢などで緩んでくるためです。

治療には骨盤底筋の筋力を強める骨盤底筋体操があります。膣や肛門の筋肉を10秒ほどキュッと引き締めたら、パッと緩めて数十秒リラックスします。これを10回繰り返し返すのを1クールとして、毎日5クール行います。

もう一つの尿漏れに「切迫性尿失禁」というのがあります。これは、急に強い尿意が起こって、トイレに



行くのが間に合わなかったり、トイレで下着を下ろしている最中に尿が出たり、また調理で冷たい水に触れたとき、冷蔵庫を開けたときに反射

一足早く動きだす宿根草

● 早川京子

立春を過ぎると、わが国のどこでも、気温は上昇期に転じます。草花も反応し始めます。まず、日本の山岳地帯の湿地が生まれ故郷であるサクラソウが2月上旬に動き始め、やがて多くの宿根草が根の活動を活発にします。そのころ、サクラソウは芽分け・植え替えをし、宿根草は元肥を施します。サクラソウの芽分けでは、古根に付いている大きな芽や中程度の芽を植えます。小さい芽は花が咲きません。でも、捨ててしま

うのはもったいないので、養成して親株にしましょう。2月末に宿根草に与える肥料は、元肥になるもので長く効いてくれる有機質を施しましょう。野菜や果実のくずでも大丈夫です。溝を掘って施し、土を掛けておきます。

3月になると、春花壇の作業が本格的に始まりますが、植え付けの1カ月くらい前の今月には、地ごしらえなど、準備をしておきましょう。

草花は、種子をまいても、苗や球

根を植え付けても、まず根を伸ばしてくれて、水や養分を吸い上げるこ

的に尿意が起こり、尿漏れを起こすというものです。これは膀胱が過敏になり、少し尿がたまったり、ちょっとした刺激を受けただけで急に膀胱が反応して収縮し、強い尿意が起こり、我慢できず尿が漏れてしまうもので、「過活動膀胱」と診断されます。

治療には、膀胱訓練というのがあります。トイレに行きたくても15〜30分我慢して、排尿の間隔を開けるようにします。実際には膀胱がまだ尿でいっぱいになっているわけではありませんが、焦らずに我慢していると、収縮していた膀胱も緊張が緩み、尿意切迫感が落ち着きます。

含めるようにしてやるのが、非常に重要になります。

こんな土を作るには、冬の間の天

