



へいせい訪問看護だより

ひまわり

第27号 令和5年冬号

『新年のご挨拶』

あけましておめでとうございます。

この冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。新しい生活様式にも慣れたように感じますが、様々な制限が残り不安やストレスを抱えておられるのではないのでしょうか。

ウィズコロナで生活を送るためには、バランスのとれた食事や睡眠で体調を整えるだけでなく、心にも栄養が必要になります。皆様が、生活に心の栄養になるものを見つけ笑顔で過ごすことができればと思います。

本年もよろしくお願い申し上げます。

令和5年 管理者 辻川ゆかり



今回は寒い冬に気を付けてほしい「**ヒートショック**」と、令和4年春にご協力いただいたアンケートでの要望が多かった「**頻尿**」や「**尿もれ**」についてご紹介します。



ヒートショックとは？

大きな気温の変化によって、血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることを**ヒートショック**といいます。家の中の温度差が原因で起こり、真冬に暖かい部屋から寒い浴室やトイレに入った時は注意が必要です。

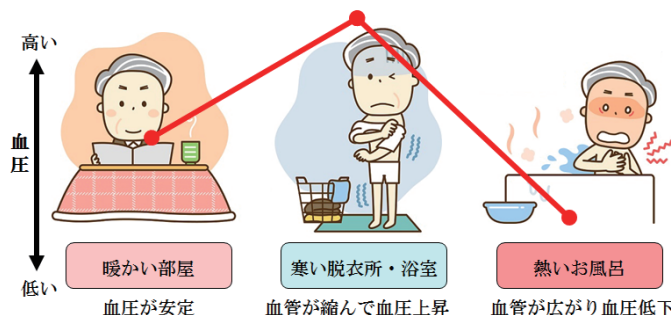
ヒートショック予防対策

入浴

- ・脱衣所を暖め、温度差を減らす
- ・お風呂の温度は、38～40℃
- ・食後1時間以上経ってから、入浴を
- ・入浴前に、水分補給
- ・湯舟につかる前に、必ずかけ湯
- ・お風呂から出るときは、ゆっくりと

トイレ

- ・暖房器具を設置する
- ・いきみすぎないように注意
- ・トイレ近くの部屋を寝室に



頻尿を改善し、尿もれと上手に付き合い、外出を楽しんだり良い睡眠をとりましょう

頻尿とは？

- ・頻尿・・・一般的には1日の排尿回数が**8回以上**の場合をいい、尿もれを伴うことがあります。
- ・夜間頻尿・・・就寝中に**2回以上**の排尿があること。不眠で悩まれている方も多いのではないのでしょうか。

尿もれ(尿失禁)とは？

自分の意思とは関係なく尿がもれてしまうことで、40歳以上の女性40%、高齢の女性30%、高齢の男性15%と意外と多くの方が経験しています。**不安で外出をためらう、恥ずかしい**と人知れず悩んでいる方は、お気軽に訪問スタッフにご相談ください。

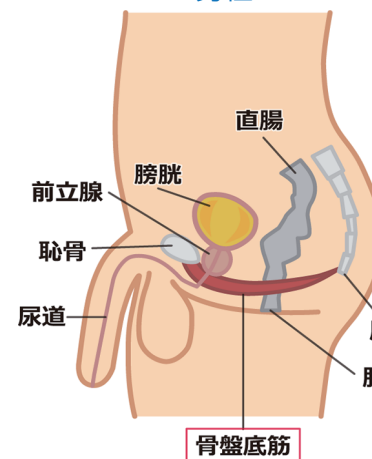


●尿もれの種類と原因●

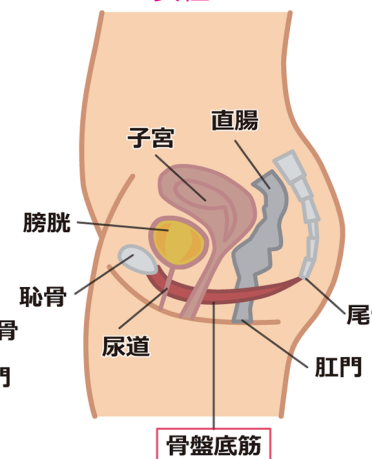
①腹圧性尿失禁（女性に最も多い）

重い荷物を持ち上げた時、咳やくしゃみをした時など、お腹に力が入った時におこる尿もれです。

＜男性＞



＜女性＞



原因

骨盤の底にある**骨盤底筋**という**筋肉が弱くなる**ために起こります。加齢や出産を契機に出現します。過重労働や排便時のいきみなども、骨盤底筋を弱める原因です。

★**骨盤底筋は尿道口を締めて尿もれを防ぐ役割があります。**

引用：社会医療法人 川北医療財団ホームページ

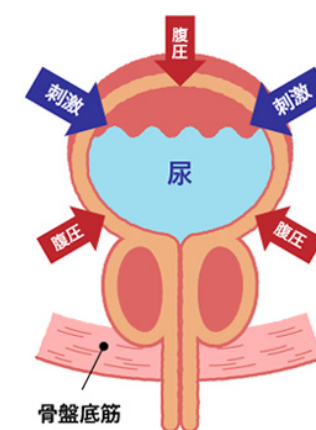
②切迫性尿失禁

急に尿意を感じて、急いでトイレに向かっても間に合わず尿もれすることです。

原因

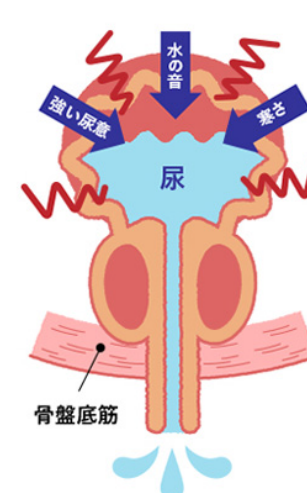
排尿は**脳**の指令によって調整されていますが、**調整がうまくいかない**時に起こります。また、**膀胱が過活動**になり、**水の音や寒さ**などで膀胱が勝手に収縮して尿意を催すことがあります。脳疾患や前立腺肥大症（男性）、膀胱瘤や子宮脱（女性）などが原因になることがあります。

正常な膀胱



腹圧や刺激があってもモレない

切迫性尿失禁



膀胱が過剰に収縮して、尿もれを起こす

引用：小林製薬ホームページ

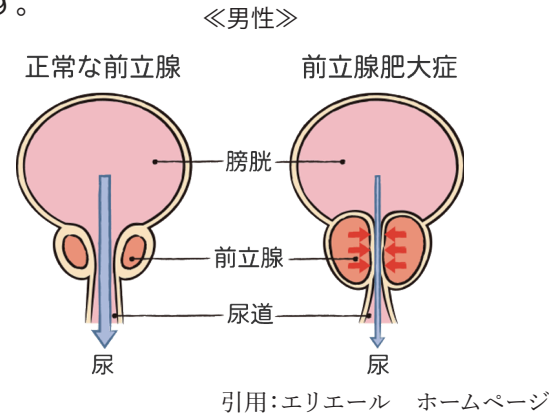
③溢流性（いつりゅうせい）尿失禁

尿を出したいのに出せず、尿が少しずつもれ出てしまうことです。

原因

男性の前立腺肥大症による通過障害や、直腸や子宮病変の手術後などに膀胱周囲の神経の機能が低下している場合にも起こります。

*医療機関への受診が必要となる場合が多いです



④機能性尿失禁

排尿機能は正常だけど、歩行障害があるのでトイレに間に合わない、認知機能障害がありトイレで排尿できないことが原因の尿もれです。このタイプの尿もれには、トイレ近くの部屋を寝室に替えたり、トイレの場所がわかるように張り紙を貼ることで解決することもあります。

日常生活でできる頻尿、尿もれ対策

■水分摂取時間の調整をしましょう

外出前や寝る3～4時間前に水分を多く摂らないようにしましょう。

■適切な量を飲水しましょう

尿が濃いと膀胱を刺激しやすくなるため、1日に約1.5L程度の水分を摂りましょう。水分の摂りすぎにも注意しましょう。

■カフェインを含む飲み物を避けましょう

コーヒー、紅茶、緑茶などカフェインを含む飲み物は利尿作用があるため、尿意を催しやすくなります。

■冷やさないようにしましょう

身体が冷えると頻尿や尿もれがおこりやすくなります。室内を暖かくしたり、寝具や着衣の調整を行いましょう。生姜や発酵食品を摂り身体を温めましょう。

■水仕事の前に排尿を済ませましょう

水の音を聞いたり冷たい水に触れると尿意を感じますので、庭の水やりや洗濯、洗い物などを行う前にトイレを済ませましょう。

■スムーズな排便を心がけましょう ※第20号をご参考ください

骨盤底筋に負担をかけないようトイレで5分以上いきみ続けずに！

■尿もれパットを使用しましょう

軽い尿もれの場合は、尿もれケアパッドを使用したり、量が多い場合はリハビリパンツの着用も検討してみてください。最初は使用することに抵抗をお持ちになり、ためらわれる方も多いようですが、思い切って使ってみると、その快適さや安心感で「早く使用すればよかった」と話される方もおられます。

引用・参考文献: 日本泌尿器科学会、国立長寿ナビ

やってみよう！骨盤底筋体操

過活動膀胱や前立腺肥大における尿もれでは、骨盤底筋を鍛えることで改善する場合があります。続けることで効果がでる簡単な体操なので、是非、お試しください。



★骨盤底筋とは？骨盤の底にある筋肉です。尿道や肛門、膣を閉める働きがあります。

【椅子に座って行う場合】

- ①椅子の背もたれに腰と背中をあずけ、深く腰掛けます。この時肩の力は抜きましょう。



- ②尿道・肛門を『きゅっ』と締めたり 緩めたりを2～3回繰り返します。

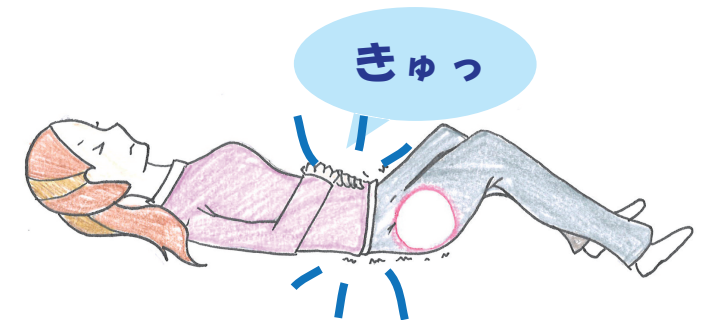
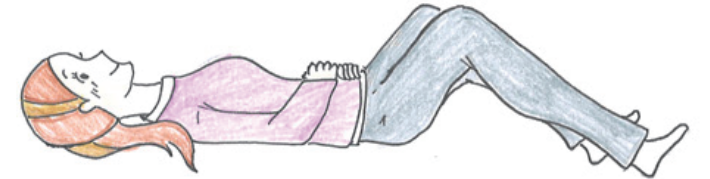


- ③次はゆっくり『ぎゅうっ』と締め、5秒間ほど静止します。その後ゆっくり緩めます。この動きを2～3回繰り返します。



【横になって行う場合】

- ①あお向けに横になり、両足を肩幅程度に開いて両膝を立てます。



慣れてきたら締める時間を少しずつ延ばしてみましょう！