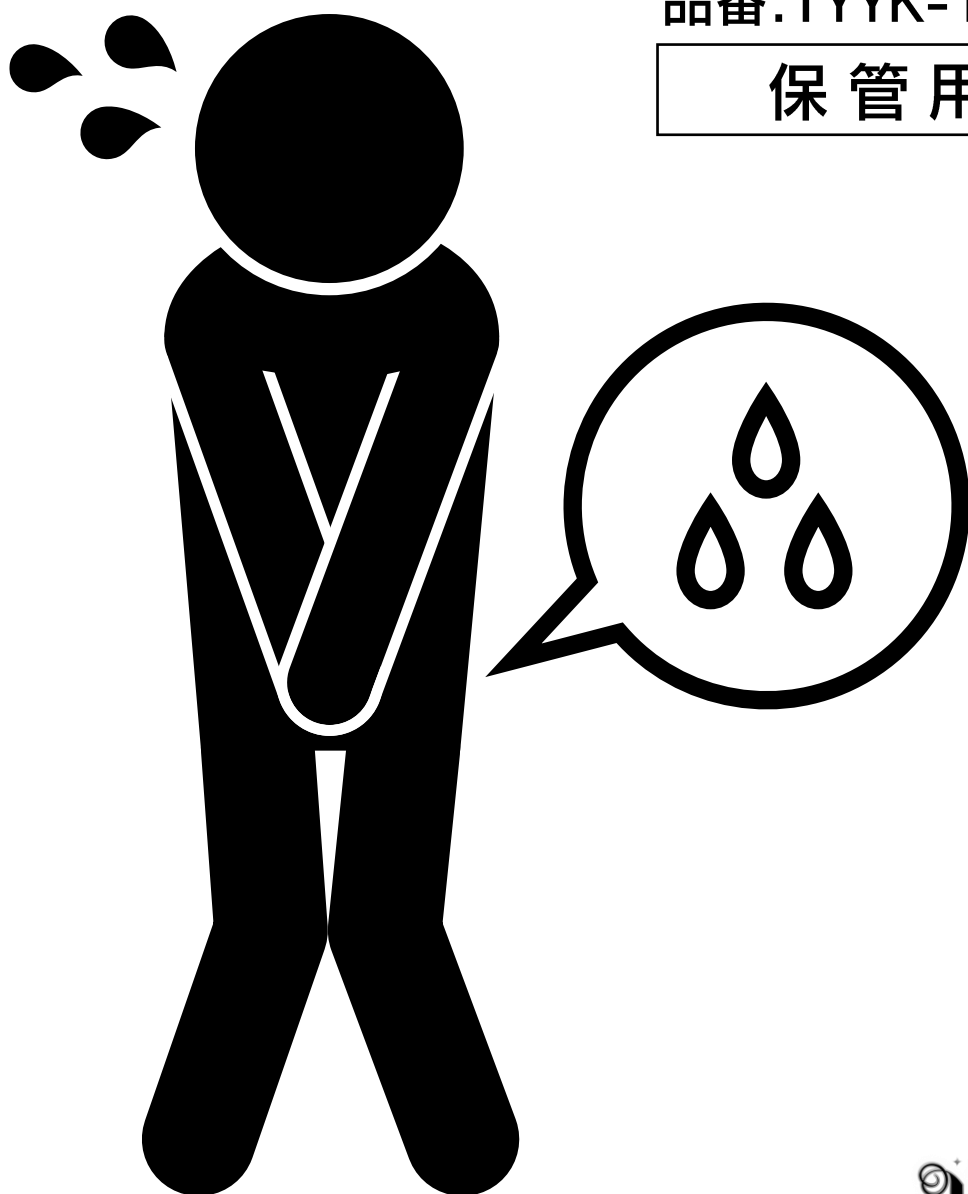


尿もれ

取扱説明書

品番: TYYK-112

保管用



2025年6月12日放送



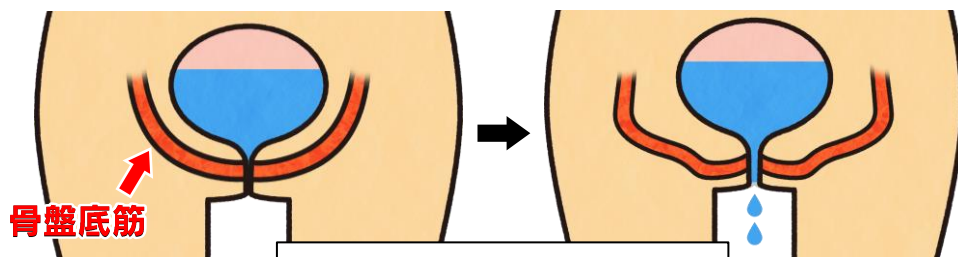
・ いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

尿もれ改善の力ギは開くだけ！



尿もれの原因は骨盤底筋のたるみにあり！

「くしゃみをしたときや重い物を持ったときに、もれてしまう」・・・その原因、**骨盤底筋という筋肉のたるみ**にある可能性が！骨盤底筋とは、文字どおり骨盤の底にある筋肉のこと。ぼうこうや子宮などの臓器を支える役割の他、**排せつの調節を行っている大事な筋肉**です。実はこの骨盤底筋が出産や加齢などの影響でたるんでしまうことがあります。すると、ちょっとした刺激でも**尿道を締め切れず、もれてしまうことがある**のです。



骨盤底筋がたるむと・・・



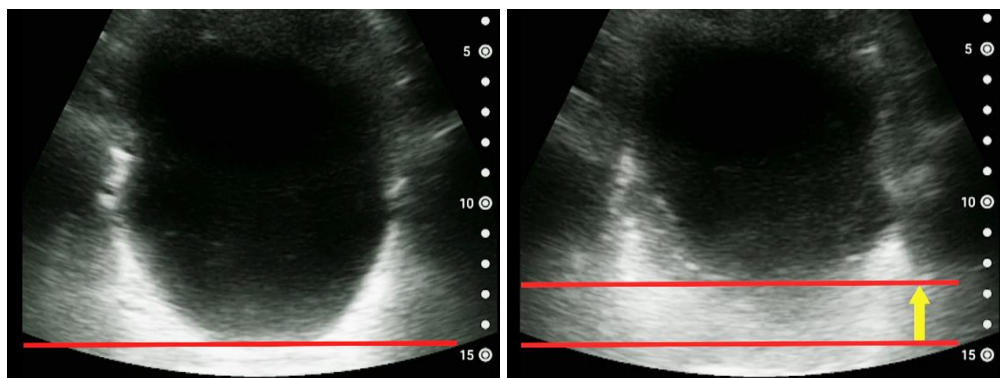
つま先を開くだけで骨盤底筋に効く!?

骨盤底筋がたるむのであれば、鍛えればいい！実際に、医療現場では専門家が骨盤底筋の筋トレを指導しています。しかし、**骨盤底筋はインナーマッスル（体の深いところにある筋肉）のため、自分の目で動いているか確認することができません**。そのため、一般の方が自分で骨盤底筋の筋トレを行おうとしても、正しくできているか分からず、挫折してしまう人が続出しているのです。

そんな中、もっと簡単に尿もれを改善させる方法がないか10年以上研究を重ね、2024年に発表したのが、大阪医科薬科大学の二宮早苗准教授です。二宮先生は、内ももなど他の筋肉を動かすと骨盤底筋も動くことを発見。研究を重ねた結果、**つま先を90度**に開くだけで骨盤底筋が動くことを突き止めました。さらに、**つま先を広げたままお尻を寄せる**と、効果がさらに上がることも分かりました。尿もれに悩む方にこれらの運動を行ってもらった結果、みごと尿もれが改善！



体操のやり方はP.2「これだけ！骨盤底筋体操のやり方」をご参照ください。



つま先を90度開き、お尻を寄せると骨盤底筋が持ち上がる

これだけ！骨盤底筋体操のやり方

(体操監修：大阪医科薬科大学准教授／二宮早苗さん)



体操はこま切れに行ってもOK！

電車の待ち時間や信号待ちの時間、歯を磨いている時間などすき間時間にこま切れで行っていただいても、大丈夫です。男女ともに効果がある方法ですので、ぜひお試しを！

①かかとをつけ、つま先を90度に広げ、背筋を伸ばした姿勢で立つ 1日計1分

つま先の角度は、90度程度に開く。内ももを寄せ、背筋を伸ばした姿勢を意識することで骨盤底筋に効きやすくなります。この姿勢を1日最低1分行ってください。

※反り腰になると、腰を痛める可能性があるので注意してください。



②つま先を広げたままお尻を中央に寄せて緩めてを繰り返す 1日計30回

つま先を広げた姿勢のまま、お尻を中央に向かって寄せて緩めてを繰り返します。寄せて緩めてを1回として、1日最低30回行ってください。寄せて緩める速さはご自分のペースで結構です。

※強い痛みを感じる場合、体操を中断してください。



上記の①②の体操を6週間以上続けてみてください！



お尻にハリを感じれば、骨盤底筋にも効いている証拠！

つま先を90度に広げた時やお尻を中央に寄せたときにお尻が引き締まり張っている感覚があれば、骨盤底筋にも効いている証拠です。日々チェックしながら取り組んでみてください。

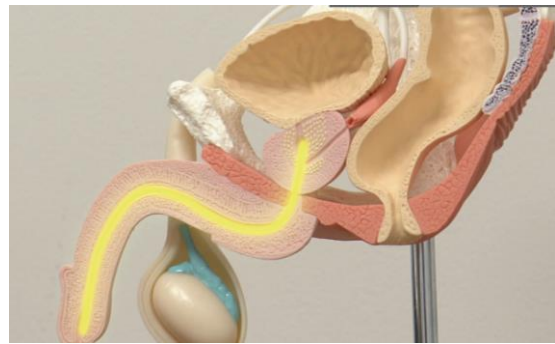
体操を3か月以上続けても改善しない場合は、骨盤底筋以外の原因が考えられます。その場合、泌尿器科または骨盤底筋専門の外来のある病院を受診してください。

男性の“ちょびもれ” 改善のカギは押すだけ！



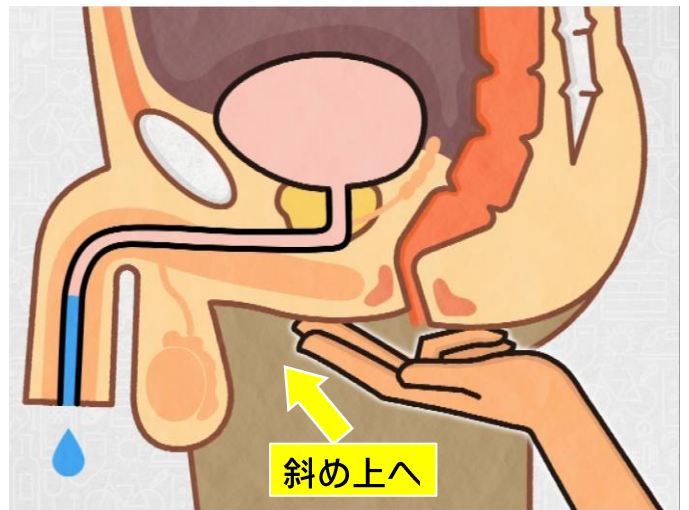
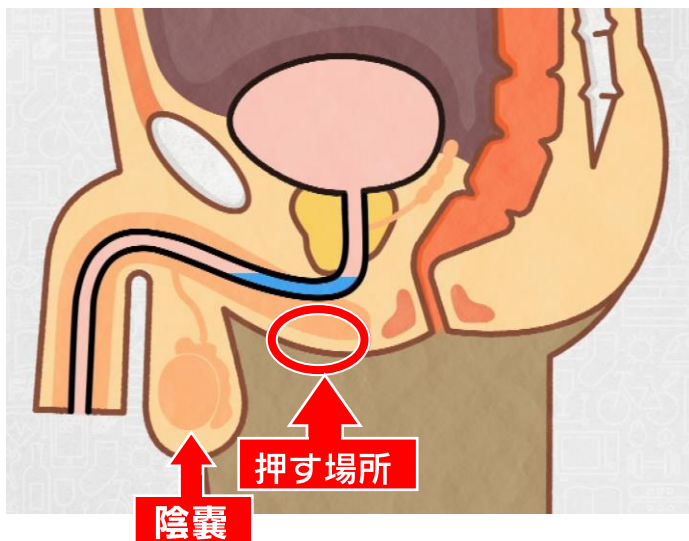
“ちょびもれ”の原因は、おしっこの通り道にあり！

男性の【おしっこあるある】が、“ちょびもれ”。出し切ったと思ったのに、後からちょびっと出てきて、下着やズボンが濡れてしまう現象です。この原因、実はおしっこの通り道にありました。男性のおしっこの通り道はまっすぐではなく、意外にもS字に曲がりくねっています。加齢により、おしっこの勢いが弱まってくると、S字のカーブに尿が残り、それが後から出てきてしまうのです。これこそが“ちょびもれ”の正体です。



S字のカーブを押すだけ！であなともスッキリ！

対策は簡単。カーブの場所を押すだけ！押す場所は、^{いんのう}陰囊の後ろ側。指を使って斜め上に押し上げることで、尿道のカーブにたまったおしっこを絞りだすことができます。このワザ、ミルキングと呼ばれ、医療現場でも指導されている方法です。慣れないうちは、トイレの個室で座って、何回か押してみることをオススメします。



また、ミルキングをしても、スッキリしない場合、他の原因の可能性も考えられます。気になる方は、泌尿器科を受診してください。