

## 頻尿や尿漏れの予防について

寄稿：エターナルフィット統括責任者  
野呂 章洋

### 「まだ大丈夫…」が予防のチャンス！

頻尿・尿もれは、「歳だから仕方ない」と思われがちです。しかし、多くの場合 **身体の使い方・筋力・生活習慣の見直しで予防**ができます。むしろ **症状が軽いうちこそ、改善のチャンス** です。予防とは「症状が出てから対処する前に、今の生活の中で整えること」。この記事では **今すぐ実践できる予防のポイント** をご紹介します。

### 予防のカギは「骨盤底筋」と「姿勢」

排尿を支えている中心的な筋肉が **骨盤底筋** です。この筋肉は、**運動不足・猫背・長時間の座位**などによって弱くなります。さらに、**姿勢が崩れると骨盤底筋が働きにくくなるため、姿勢の改善は予防において非常に重要です。**

### 予防のポイント【5つを意識するだけ】

#### ① 骨盤底筋を使う習慣づくり

特別な運動道具は必要ありません。 **「お腹ではなく、尿道・肛門だけをそっと締める」**ことが重要です。

＼ まずは1日10回から ／

- 5秒締める → 5秒休む
- 朝・昼・夕の3セット
- 椅子でも横になってもOK **“息を止めない”がポイントです。**

#### ② 姿勢を整える

姿勢の崩れは尿もれの大きな要因です。背すじを伸ばし、骨盤を立てるように座るだけでも骨盤底筋の働きが良くなります。

- 背もたれにもたれすぎていませんか？
- 長時間座っていませんか？
- 頭だけ前に出ていませんか？

**30分に一度は姿勢を整えましょう。** 歩く・立ち上がるだけでも筋肉への刺激になります。

#### ③ 水分の摂り方を工夫

- ・一日の目安は 1.2～1.5L
  - ・カフェイン・アルコールは控えめに
  - ・寝る2時間前から水分を減らすだけで夜間頻尿が軽減することも
- 「ただ減らす」のではなく、「タイミングを調整する」が予防のポイントです。**

#### ④ トイレを我慢しすぎない

「今忙しいから…」と我慢すると、膀胱が過敏になりやすくなります。

**適切なタイミングで排尿することも予防の一つです。**

＼ 目安は2～4時間に1回！ ／

#### ⑤ 便秘・腹圧に注意

便秘や強い腹圧は、骨盤底筋に負担をかけます。

野菜・水分・適度な運動で“自然な排便”を支えることも尿もれ予防に役立ちます。

### 引用資料

- 1)日本泌尿器科学会：尿失禁診療ガイドライン、2021。
- 2)日本理学療法士協会：骨盤底筋トレーニングの有効性に関する報告、2019。