

膀胱・尿道のはたらき

膀胱は尿を一時的に貯めておく臓器で、筋肉の働きにより伸縮を繰り返しています。成人では 300～500ml の尿を貯めておくことができます。

尿道は男性で 15～20cm、女性で 2.5～4cm です。女性は男性に比べて尿道が短いので、外から細菌が入ると膀胱炎を起こしやすくなります。

膀胱や尿道のはたらきが悪くなるとおこる症状



尿失禁がおこります。女性に多いのが腹圧性尿失禁、男性で多いのが切迫性尿失禁です。

腹圧性尿失禁は、妊娠や出産、肥満や加齢によりなりやすく、せきやくしゃみなどで少量の尿が漏れる症状です。

切迫性尿失禁は、パーキンソン病や脳血管障害、前立腺肥大症や加齢によりなりやすく、強い尿意を突然感じ、耐え切れずに尿が出る症状です。

尿失禁の予防と治療

骨盤底筋体操、膀胱訓練、生活指導、薬物療法、外科的療法などがあります。症状が気になる方は、専門医(泌尿器科)に相談しましょう。また、骨盤底筋体操、膀胱訓練は場所や時間を問わず行うことができます。



骨盤底筋体操

軽症の腹圧性尿失禁の治療に有効です。また、我慢できるようになるために切迫性尿失禁の治療の際も行われます。個人差はありますが、早ければ 2 週間、通常は 3 か月～半年ほどで効果が表れることが多いです。

【方法】

腹式呼吸や軽い準備体操で全身をリラックスさせて、肛門や尿道・膣だけを 5 秒間強くしめ、次いでゆっくりゆるめます。これを 20 回繰り返し、朝、昼、夕、寝る前と 4 回にわけて毎日行います。最初は 5 秒間でもしめておくのが難しい人もいますが、訓練により効果が現れます。姿勢は骨盤底筋を上手にしめたり、ゆるませることができれば、どんな姿勢でも良いのですが、慣れるまでは仰向けがよいでしょう。

膀胱訓練

切迫性尿失禁(頻尿)の場合に効果が出る方法です。正常の排尿回数は、日中に 4～6 回、夜間に 0～1 回ですが、漏れが心配だからといって、早め早めにトイレに行く習慣を続けていると、膀胱はだんだん小さくなって尿が貯めにくくなります。逆に我慢すると膀胱は広がります。尿意は波のように寄せたり、引いたりしながらだんだん強くなっていきます。なるべく尿意を我慢し、何度目か尿意が落ちついた所で急がず、我慢しながらトイレに行くようにします。毎日繰り返すと膀胱に少しずつ溜められるようになっていきます。

【方法】

はじめのうちは、5 分から 15 分と徐々に我慢の時間をのばしていきます。1 回の排尿量として 200 ml から 400ml 程度出せるまで訓練を続けます。3 時間の間隔があけられるようになれば、排尿を自分の意志でコントロールできるようになったといえます。

【ポイント】

膀胱訓練のためには 1 日 1,200 ml～1,600 ml 程度の水分をとり、排尿間隔を少しずつのばすように心がけましょう。



注意 膀胱訓練が有効でない場合

感染症や前立腺肥大症などの場合は症状を悪化させることもあります。その他膀胱の病気、神経の病気に関係する切迫性尿失禁の場合もおすすめできません。きちんと診察を受け、自分の尿トラブルの原因を理解した上で、医師の指導に従って行うことが大切です。

問 健康政策課 **東** 1 階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7 6 0 1 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

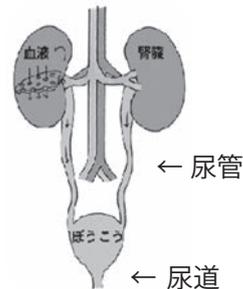
泌尿器系の働きとしくみ

～体の疑問を知りたい！ 体のしくみを知ることが健康づくりへの早道です～



泌尿器とは、血液から尿が作られ、体から排泄されるまでに関わる腎臓・尿管・膀胱・尿道のことをいいます。

尿は腎臓で作られ、尿管を通過して膀胱に貯まり、尿道を通過して体の外に排泄されます。



健診で分かること



①尿検査で分かること

尿たんぱく…腎臓では血液をろ過し、不要な物だけを尿として排泄します。しかし体にとって必要なたんぱく質が尿中にたくさん漏れ出している場合、腎臓や尿路に病気や異常がある可能性があります。尿潜血…尿潜血は、腎臓の障害や膀胱・尿道からの出血が考えられます。

②血液検査で分かること…クレアチニン、eGFR(糸球体ろ過量)

クレアチニンは血液中にある老廃物の一つです。腎臓のはたらきが低下すると尿中に排泄されず血液中にたまっていきます。

eGFRは、クレアチニン値と性別・年齢から算出した腎機能の指標です。



腎臓のはたらき

腎臓は「体を正常な状態に保つ」大切なはたらきをしています。①～③のはたらきが悪くなると人工透析が必要になることがあります。

①老廃物を尿として体から排泄する

体にいらなくなった老廃物を尿として排泄し、血液をきれいな状態に保ちます。

このはたらきが悪くなると…
体の中に老廃物や毒素がたまり、だるさ、食欲不振や吐き気などの症状が出ます。

②体の中の水分量やミネラルを調節する

体の中の水分や血液中のナトリウム(塩分)、カリウムなどの調整をしています。

このはたらきが悪くなると…
むくみを生じることがあります。また、血液中のナトリウムが上がると高血圧に、カリウムが上がると重大な不整脈にもつながります。

③体に大切なホルモンを作る

赤血球をつくる、血圧を調整する、骨を強くするなどのはたらきをするホルモンを作っています。

このはたらきが悪くなると…
貧血、高血圧、骨がもろくなるがあります。



腎臓をいたわる日々のポイント

1. 塩分をとり過ぎない

塩分のとり過ぎは血圧を上げて腎臓を傷めます。食塩だけでなく、味噌・しょうゆなどの調味料や、漬物・練物に含まれる塩分にも気を付けましょう。香辛料や香味野菜を利用して美味しい減塩料理を。外食も意外と塩分が多いものです。上手に選びましょう。

2. 血圧をしっかりコントロールする

高血圧は腎臓に負担をかけます。また、高血糖・脂質異常・高尿酸なども腎臓を傷つけます。生活習慣の改善や適切な治療により、腎機能を維持することができます。

3. 必要な薬以外は飲まない・使わない

薬やサプリメントの中には腎臓に負担をかけてしまうものが少なくありません。

4. 排尿を我慢しすぎない

排尿を我慢しすぎると腎臓が傷つき炎症を起こしてしまいます。

5. 風邪をひかない、早寝早起きで十分な休息をとる

腎臓の細胞を修復するために十分な睡眠や休養が大切です。

6. 禁煙・アルコールの適正摂取に努める

1日のアルコールの適正摂取は、ビールだと500ml、日本酒だと1合程度です。

