

～尿トラブル「尿のちょいもれ」について～

「頻尿」や「尿もれ」などの尿トラブルは“誰にでも起こる”といっても良いほどで、決して“恥ずかしいこと”ではありません。男性であれば排尿後にジワジワもれる。女性であれば咳やくしゃみ、重い物を持ち上げたり、大笑いをしたりなどおなかに力が加わった時にもれる。こんな経験はありませんか。

尿トラブルは自分でできる対策や治療でよくなる人が大勢います。長い人生、尿トラブルの悩みから解放された快適な生活を送りましょう。今回は尿もれ対策についてです。

原因 加齢・肥満・病気（女性は妊娠や出産）等が原因で 尿道を締める筋肉が衰える 排尿の勢いが低下する ために起こります。

対策 ……生活習慣の改善と運動を合わせると効果的です。

<生活習慣の改善>

- ① 水・お茶・お酒とともに**塩分の摂り過ぎを改め**ましょう。
- ② 肥満のある場合は体重を減らしましょう。…腹部の脂肪が多いと膀胱を圧迫し尿もれが起きやすくなります。

<運動 ～尿道を締める筋肉である骨盤底筋トレーニング～>

おならを我慢するイメージで『締める部分』を意識して行う



『締める部分』とは？

<男性の場合>

陰茎の付け根 と 肛門

<女性の場合>

尿道 と 膣 と 肛門

骨盤底筋トレーニングの方法は？

上記の『締める部分』を意識して力を入れて締める

- ① ギューツと10秒締める
- +
- ② ギュツギュツギュツと1～2秒程を3回締める

これを
10回繰り返す

※ちなみに ② のトレーニング方法はくしゃみをした時や重い物を持ち上げた時など**とっさのちょいもれ予防**に効果的です。

仰向けでも
座ってでも
立ってでも
行えます



絶対にもれたくない時は…

専用のパット、パンツが安心です。
日々の活動を制限しないため、必要に応じて使いましょう。

受診について

生活習慣の改善や運動を頑張ったのに良くならなかったり、症状が頻繁に起こるときは迷わず受診しましょう。 受診科: **かかりつけ医** か **泌尿器科**

まもろう ふせごう つながろう

「見守りねっと」について



高齢者がターゲットに最近、悪質商法の話がマスコミにぎわっています。ありもしない投資話、頼んでもいない商品の送りつけ、強引な訪問販売、貴金属等の押し買い等、手口も様々ですが、狙われているターゲットの多くは、高齢者です。

実際、広島県内の消費生活相談窓口（県及び各市町に設置）で受け付けた相談のうち、65歳以上の方に係る相談は平成20年度の3,825件から平成24年度は5,596件と46%も増加しています。この間、相談の全体件数は33,489件から26,864件へと約25%減少しており、高齢者に関する相談のみ急増しています。高齢者の消費者被害の防止は喫緊の課題と言えます。

なぜ高齢者がターゲットになるのか高齢者は、被害に遭っても家族や世間体を気にして相談しない場合が多く、また、被害に遭っていること自体に気づきにくい場合があります。

また、高齢者の抱えている**「孤独」「健康」「お金」**(3K)への不安は悪質事業者の付け込むすきとなります。特に、生計を年金に依存する高齢者にとって、お金はとても大切であり、高齢者の「お金を守りたい、できれば増やしたい」という気持ちが弱点となってしまいます。

やさしく親切に声をかけられて懇意になると必要のないものまでつい買ってしまふ、立派なパンフレットでもっともらしく説明されると信用して投資してしまう、脅しを含んだ強引な勧誘が怖くて仕方なく契約するなど、プロである悪質事業者が高齢者だけで太刀打ちすることはとても難しいことなのです。

「気づいてあげられるか」がポイント高齢者にとって相談窓口で相談することはとても勇気のいることです。高額な契約を後悔し、一人で悩んでおられる場合もあります。また、高齢者にとって、高齢者の家族は往々にして最もそうした悩みを打ち明けにくい存在です。そこで、民生委員さんや介護関係者をはじめ、高齢者に身近な方々が消費者被害の兆候に気づき、あるいは日常的に啓発をしていただくことが被害の防止にとっても役立ちます。気づくためには、いくつかポイントを知っておく必要がありますが、難しいことはありません。

消費者ホットライン188局番なし188(嫌や！消費者トラブル)

「消費者ホットライン」は、消費者庁が設置したシステムです。

消費生活センターなどの相談窓口や連絡先をご存知でない消費者に、全国共通の電話番号から、お近くの消費生活相談窓口をご案内します。

