

女性の尿失禁

Urinary Incontinence in Women

Urinary incontinence is a common problem for many women. The muscles and nerves that help to hold or release urine can get weak or have problems. It can be caused by childbirth, menopause, aging, nerve disease, stroke, surgery, injury, infection and medicines. It can also be a side effect of other health conditions, such as diabetes or cancer. Testing and treatment can help to improve your quality of life.

Signs of Incontinence

- Urine leaks after a cough, laugh, sneeze or physical activity
- The sound of water running or touching water causes an urge to urinate
- Sudden urge to go to the bathroom before leaking urine
- Not able to empty bladder when going to the bathroom
- Needing to empty bladder 8 or more time a day or more than 2 times at night

Tell your doctor if you have had:

- Kidney or bladder stones or calcium deposits. These can block the flow of urine from the bladder to urethra.
- Polyps or small growths in the vaginal area. They can press on the urethra and lead to incontinence.

尿失禁は多くの女性に起こる一般的な問題です。骨盤底筋群および神経が弱まると、蓄尿や排尿に問題が生じます。それは出産、閉経、加齢、神経疾患、脳卒中、外科手術、怪我、感染、医薬品が引き金になる場合があります。また、糖尿病や癌などのその他の疾病の副作用である可能性もあります。検査と治療を行えば生活の質を改善することができます。

失禁の兆候

- 咳をしたり、笑ったり、くしゃみや運動をした後の尿漏れ
- 水が流れる音を聞いたり水に触れたりすると尿意を催す
- 尿漏れする前に急にトイレに行きたくなる
- トイレに行っても膀胱の中身を全て放出することができない
- 一日に8回以上、または夜間に2回以上膀胱を空にする必要性に駆られる

以下が該当する場合は主治医にご相談ください:

- 腎結石、膀胱結石またはカルシウム沈着がある。これらは膀胱から尿道への尿の流れを堰き止める可能性があります。
- 膣部分にポリープや少量の増殖が見られる。それが尿道を圧迫し、失禁につながります。

Types of Incontinence

- **Temporary:** Urine leaks are caused by a sudden change in health or medicine. It can be a medicine side effect, infection in the urinary tract or bladder, or other health reason that will go away with time or short-term treatment.
- **Stress:** Urine leaks repeatedly after a cough, laugh, sneeze or other physical activity. The muscles that control urine leak with stress or pressure. It may get worse the week before a menstrual period.
- **Urge:** The muscles and nerves around the bladder contract and release urine when it is not supposed to. Urine leaks happen when there is a sudden feeling or need to urinate. This can happen during sleep, after drinking water, or when you touch water or hear it running.
- **Mixed:** A person has both stress and urge incontinence.
- **Overflow:** The bladder gets too full and urine leaks. There may be a problem with the muscle around the bladder blocking the emptying of the bladder when going to the bathroom. Overflow is often caused by urine leaks from too much pressure on the bladder.
- **Overactive bladder:** The need to empty the bladder often, even when there may be very little urine stored.

失禁の種類

- **一時的:**尿漏れは体調の急激な変化や服用している薬剤によって起こります。薬剤の副作用、尿路や膀胱の感染、その他の健康上の理由である場合は、時間の経過とともに消えたり、短期間の治療で治ったりする場合があります。
- **ストレス:**咳をしたり、笑ったり、くしゃみや運動をした後に繰り返し尿漏れがあります。尿を制御する筋肉はストレスやプレッシャーで尿漏れを起こしてしまいます。月経が始まる一週間前は、症状が悪化する場合があります。
- **衝動:**膀胱の周辺の筋肉や神経が収縮して、するべきではないときに尿漏れを起こしてしまいます。尿漏れは突然尿意を催したり放尿をする必要性があるときに起こります。これは睡眠中、水分補給後、または水に触れたり水の流れる音を聞いたりした後起こる可能性があります。
- **混合性:**ストレスと衝動の両方による失禁があります。
- **溢流:**膀胱が溢れ尿が漏れます。トイレで膀胱の中身を空にするのを妨害しているような筋肉の問題が膀胱の周辺に存在する場合があります。溢流はしばしば膀胱への圧力が過剰であるための尿漏れによって引き起こされます。
- **膀胱過敏性尿:**ほとんど溜まっていない時でさえ膀胱の中身を放出する必要性があります。

Testing

If you have signs of incontinence, call your doctor. You will have a physical exam and be asked questions about how often and when leaks occur. You may have one or more of these tests:

- Pelvic exam: Checks for problems with the urethra, rectum and vagina.
- Urine test: Urine is checked for infection and the amount of urine passed when emptying the bladder is measured.
- Bladder tests: Pressure tests check the muscles and nerves. A thin tube or catheter may be used to collect urine during a bladder test.
- Ultrasound: Pictures of the organs and muscles in the lower abdomen are taken using sound waves.
- Cystoscopy: A thin tube with a camera on the end may be used to look into the urethra and bladder.

Treatments

Based on the physical exam and testing, you may have one or more of these treatments:

- Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises: They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.
1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.

検査

失禁の徴候がある場合は主治医に連絡をしてください。健康診断に続いて、どれぐらいの頻度でいつ尿漏れが起きるのかについての質問があります。以下の検査をする場合もあります。

- 骨盤検査：尿道、直腸、膣に問題がないか検査します。
- 尿検査：尿に感染がないか確認し、また放尿時に膀胱を通過する尿量が測定されます。
- 膀胱検査：筋肉と神経を検査するための圧力検査です。膀胱検査中には尿を採取するために細い管またはカテーテルを使用します。
- 超音波：超音波を利用して下腹部の臓器や筋肉の画像が撮影されます。
- 膀胱鏡検査：終端にカメラを備えた薄い管が尿道や膀胱を調べるために使用されます。

治療内容

健康診断と検査に基づいて、以下の治療のうちの一つ、または組み合わせを行います。

- 骨盤底筋の体操として知られているケーゲル体操をします：排尿を制御する筋肉を強化します。これらの筋肉の位置を確認するには、流れている途中で尿を止めてみてください。ほんの1、2秒筋肉を絞った上で放出してください。ケーゲル体操ではこれらの筋肉を強化します。膀胱を空にしてから、体操をしてください。
1. 筋肉を引き締めてください。引き締めた状態で筋肉を5～10秒間保ってください。筋肉の緊張を1、2秒しか保持できない場合は、徐々にその時間を長くできるように努力してください。

2. Then relax the muscles.
3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.

You will notice more strength over time. Tell your doctor if Kegels do not help your condition.

- Electrical stimulation: A small non-painful electric pulse is used to help calm the nerves and muscles of the bladder.
- Biofeedback: You learn to control the muscles of your bladder based on measurements from devices.
- Medicines: Different drugs may be used. Talk to your doctor and pharmacist about any risks and benefits of the medicines.
- Behavior modification: Some behaviors can make the urine leaks more of a problem. Reduce the frequency of leakage by losing weight if overweight, taking in less caffeine, and stopping smoking.
- Bladder retraining program: You learn to control the flow of urine over several weeks or months. A journal is used to record urges and leaks.
- Pessary: A ring is placed into the vagina to put pressure on the opening of the bladder. The pressure helps control urine leaks. It may be used instead of surgery.
- Injections: The tissues around the bladder opening are injected with a substance that surrounds the opening to the bladder. This may need to be done again because the body slowly absorbs the substance.

2. その後で筋肉を弛緩させます。
3. 10回から20回の体操を一日に最低3セットずつ行い、繰り返してください。

徐々に力がついてきたことに気づくでしょう。ケーゲル体操で症状が改善されない場合は、主治医に相談してください。

- 電気刺激療法：少量で無痛の電氣的パルスを使って、神経と膀胱の筋肉をほぐします。
- バイオフィードバック療法：デバイスによる測定に基づいて膀胱の筋肉を制御することを学びます。
- 医薬品：さまざまな医薬品の利用が可能です。医薬品のメリットとリスクについて主治医や薬剤師にご相談ください。
- 行動修正：行動パターンによっては尿漏れの問題はより深刻なものとなります。もし体重超過の場合は、カフェインの量を減らし、禁煙をして、減量をすることにより、漏れの頻度を減少させてください。
- 膀胱再訓練プログラム：排尿を制御することを数週間から数ヶ月かけて学習します。排尿衝動と尿漏れの記録を取るために日記をつけます。
- ペッサリー：膀胱の尿管口に圧力をかけるため、膣にリングを装着します。圧力は尿漏れを制御するのに役立ちます。外科手術の代わりに用いられる方法です。
- 注入療法：膀胱尿管口周辺の組織に膀胱の尿管口を囲む物質を含む組織が注入されます。身体による物質の吸収は遅いため、再度注入する必要があるかもしれません。

- **Surgery:** If other treatments have not worked, surgery may be an option. The type of surgery can vary from an outpatient procedure to major abdominal surgery.

- **外科手術療法:**他の治療がうまくいかなければ、外科手術が選択肢かもしれません。外科手術の種類は、外来での施術から本格的な腹部の外科手術まで様々なものがあります。

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。