Vol.337

じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI • 令和7年4月号

特集

頻尿・尿漏れ

尿のお悩みありませんか？

頻尿

尿漏れ

尿のお悩み、ありま

医療法人イ

まずはチェック

正常な尿ってどんな尿？

自分の尿が「正常」なのかどうかは、誰かと比べることがないため
なかなか判断しづらいものです。
尿の異常に早く気付くためにも、どんな状態が正常なのか、確認しておきましょう。

正常な尿・排尿

- 平均的な排尿回数：日中5～7回、夜間0～1回
- 1回の排尿量：200～400mL
- 尿の色：澄んだ淡い黄色～淡い黄褐色
- 排尿時間：30秒以内で、力まずに排尿できる
- 尿に十分な勢いがあり、途中で途切れない
- 排尿後すぐにトイレに行きたくならない
- 多少の尿意は自分でコントロールできる

頻尿、尿漏れ… あなたはどのタイプ？

尿の悩みで最も多いのが頻尿・尿漏れ。いくつかの種類があり、種類によって適切な対処方法が異なります。
自分がどのタイプなのかを把握することが対策の第一歩です。

過活動膀胱

膀胱に溜まっている尿の量が少ないにもかかわらず、急に尿意が強くなり、ときに漏れてしまう状態。男女ともにかかるが、比較的男性に多い。

前立腺肥大症

男性の尿道を取り巻く前立腺という臓器が加齢とともに大きくなり、尿道を圧迫して尿が出にくくなる病気。前立腺肥大症が過活動膀胱を引き起こすことが多い。

男性に多い尿漏れ

腹圧性尿失禁

くしゃみや重いものを持つといった、お腹に力を入れたときに尿漏れが起こる症状。40代以降で、経腟分娩経験者、肥満、閉経後などの女性が高リスク。

切迫性尿失禁

突然激しい尿意が起こり、尿漏れする症状。過活動膀胱が関係していることが多い。腹圧性尿失禁を併発する「混合性尿失禁」が起こることもある。

女性に多い尿漏れ

せんか？

ンテグレス　理事長 伊勢呂哲也先生

尿漏れや頻尿といった尿のトラブルは中高年に珍しいことではないものの、恥ずかしさから相談できなかったり、受診をためらったりしている人が少なくありません。常にトイレの心配をしながら過ごす、尿漏れが気になって外出をためらうなど、QOL（生活の質）が大きく低下することにもつながります。尿に関するお悩みを解消して、快適な生活を目指してみませんか。

頻尿・尿漏れ対策①

生活習慣を改善しよう

どのタイプでも、まずは生活習慣を見直すことが頻尿、尿漏れ対策につながります。

1 摂取する水分をチェック

1日の水分摂取量=体重（kg）×20～25mL（体重60kgの場合約1500mL）を目安にこまめに補給し、汗をたくさんかくときは多めに飲みましょう。排尿時には色を確認し、適正量かどうかをチェック。**減塩に取り組んだり、アルコール・カフェインを控えたり**することも有効な対策になります。

2 脱！座りっぱなしの生活

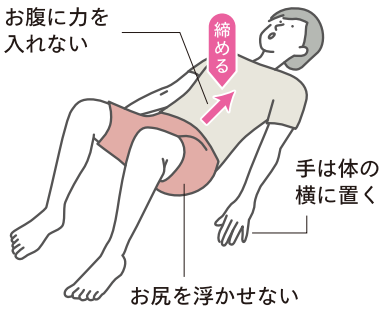
デスクワークや運転などで長時間座り続けると、膀胱や直腸などを支えている骨盤底筋群の衰えにつながり、それが尿漏れを招くことに。**1時間に1回は立ち上がり、足踏み・屈伸など下半身を動かす**ことを意識しましょう。腰をのばすストレッチもおすすめ。

頻尿・尿漏れ対策②

骨盤底筋群を鍛えよう

頻尿・尿漏れ対策に重要なのが、**膀胱や直腸を支えている「骨盤底筋群」**。加齢などによって衰えた骨盤底筋群を鍛えて機能を維持することで、尿トラブルの改善につながります。

基本のトレーニング



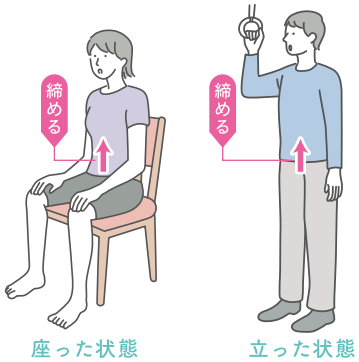
1. 仰向けに寝て足を肩幅に開き、膝を少し立ててリラックスする
2. 息をフーっと吐きながら、男性は陰茎の付け根・肛門を、女性は尿道と膣・肛門をおへそのほうに引き上げるように締め、10秒数える
3. 力を抜いて5～10秒休み、2と3を10回繰り返して1セットとする。1日6セットを目標に行う

POINT 起床直後や寝る前に布団の上で行うと習慣化しやすいのでおすすめ。毎日行うと、2～3か月で効果が出始めるでしょう。

ながらトレーニング

骨盤底筋群を「締める」感覚がつかめたら、座った／立った状態でもトレーニングできます。**TVのCM中に、デスクワークの合間に、通勤の電車の中**など、隙間時間に効率よく行いましょう。

注意 すでに頻尿・尿漏れで生活に支障が出ている場合は、まず泌尿器科を受診し、適切な治療を受けるようにしてください。



\ 頻尿・尿漏れだけじゃない! /

色・におい・量がいつもと違う！こんな尿は要注意

いつもと尿の状態が違う場合、病気が隠れている可能性があります。気になることがあれば、一度泌尿器科を受診しましょう。

→ 色

濃すぎる

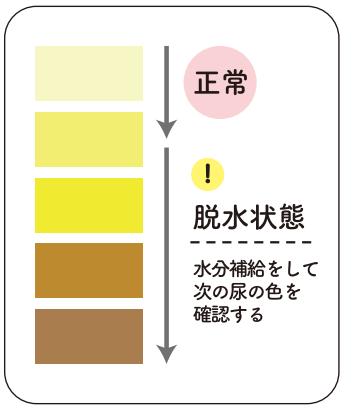
水分摂取量が少ない状態。ただし起床後すぐの尿は日中よりも色が濃い。

薄すぎる・透明

水分摂取量が多い状態。常態化している場合は、糖尿病などの疑いがある。

赤い（血尿）

尿に血が混じっている状態。血が出ている場所によってピンク、赤、赤茶などの色になる。病気が隠れていることがあるので、早めに泌尿器科へ。



→ 濁り

ホウレンソウやタケノコ、ココア、バナナなどのシュウ酸を多く含む食べ物や、肉類などの動物性たんぱく質を多く含む食べ物たくさん食べた場合、尿が白く濁ることがある。尿が濁ることに加えて排尿時の痛みや残尿感がある場合は尿路や膀胱が細菌に感染している可能性がある。

→ におい

通常、排尿直後の尿はほとんどにおいがないが、膀胱や尿路が細菌に感染していると、排尿直後から強いアンモニア臭や腐敗臭がする。

→ 量

成人の1日の総尿量は1000～2000mLであり、それより多くても少なくても病気の可能性がある。

多い　水分過剰摂取、腎機能低下、糖尿病 など

少ない　脱水、急性腎不全、前立腺肥大症 など

伊勢呂哲也 先生

医療法人インテグレス 理事長
大宮エヴァグリーンクリニック 理事長・院長

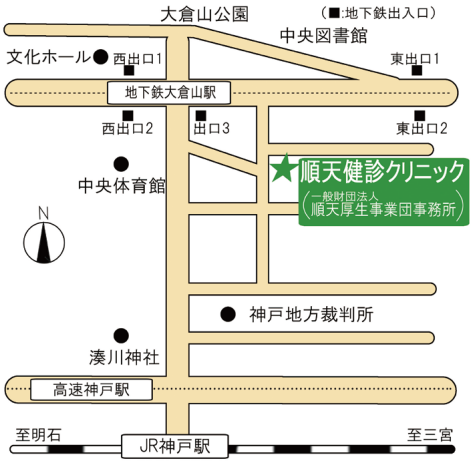
池袋消化器内科・泌尿器科クリニック／新橋消化器内科・泌尿器科クリニック／東京泌尿器科クリニック上野 理事長

年間3万人の患者を診療する、泌尿器科と消化器内科のスペシャリスト。著書に『尿もれ・頻尿・夜間頻尿 尿トラブルの治し方』（Gakken）など。チャンネル登録者数19万人のYoutubeでも情報発信中。
クリニックHP　https://omiyaever.jp/

健康を総合管理する
一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町３丁目１番１２号
TEL 078-341-7114（代）

健康診断のお問い合わせは
出張健診　078-341-7114
施設健診　078-341-7284

西神健診センター
〒651-2271 神戸市西区高塚台５丁目１番１号
TEL 078-991-2645
https://www.junten.or.jp

発行・編集　公益部