

## 尿失禁：相談できにくい多くの人の悩み

尿失禁はほとんどの場合に幼少期の子どもたちと、一部の学童期の子どもたち。そして老年期の人達に多い問題です。また、ほとんどの場合に、出産後も尿失禁を経験してしまいます。尿失禁のほとんどは時間とともに改善する傾向にあります。産後改善しなかったり、あることがキッカケとなり、運動中に尿失禁を経験する人たちがいます。尿失禁とは、実に様々な問題を含んでおり、特に時間が経っても改善しない場合には原因を探する必要があります。

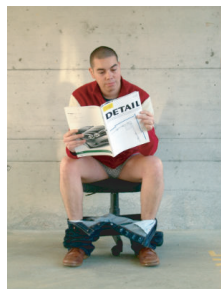


☆子どもたちに生じる尿失禁には、発達上の問題(尿道括約筋が未発達、発達しないなど)やストレスが最も大きな原因となります。その他、膀胱や子宮の位置異常や直腸問題もあるかもしれません。学童期のストレスの多くは、家族間の不和などがあります。あるいは、脳の一部(海馬や感覚野、運動野など)の問題もあるかもしれません。ほとんどの子どもたちの問題は適切なエクササイズによって改善することができます。

☆老年期における尿失禁は、尿道を操作する靭帯の緩みが最も大きな原因となり、その他に、膀胱内の尿量をコントロールすることができなくなったりします。多くの原因は構造上の問題を呈してきますので、骨盤底筋群の筋肉が弱くなってしまうことが大きく関わってくるでしょう。この問題は男女問わず生じやすいものですが、デスクワークの多い人(運動をしない人)や出産を経験した女性(回数が多いほど)などは特に年齢とともに生じやすくなります。骨盤底筋群のエクササイズは産後から必要になる重要な運動なのです。もし、老年期で何かお腹に力をいれた際に失禁があるようならば、靭帯の緩みや骨盤底筋群の弱まりは非常に強くなります。

☆青年期での失禁は産後を除いて比較的少ないものです。もし、ストレスがかかった際に、頻尿であったり、若干の尿漏れを経験するようなら、視床下部の働きと関与しています。視床下部はストレスを感知していますので、視床下部の働きそのものが敏感になっているのでしょう。いくつかのサプリメントが必要かもしれませんし、生活習慣上の問題も大いにあることが予測されます。例えば、夜更かしをしやすい傾向にあり、食事を夜遅くに摂りやすかったり。ストレスのコントロールをする方法を身につけるのも必要かもしれません。もし、副腎が疲労している状態ならば、このニュースレターの前回の記事を参考にしてみてください。

☆妊娠、出産後の失禁は非常に多くみられます。時に妊娠中に失禁を経験することもあるでしょう。このような問題を抱える多くの妊婦で、骨盤底筋群や腹筋の下部の働きが妊娠する以前から弱っています。妊娠中にも骨盤底筋群を強化することができますので、ほとんどの妊婦でエクササイズは必要でしょう。産後、尿道には出産の影響で圧迫される力が加わってしまいます。一部の人達は膀胱の筋肉が傷んでしまうために、尿を貯め込むことが困難となり、知らぬ間に失禁してしまう場合があります。そのため、トイレを我慢してはいけません。頻回にトイレに行く事が膀胱の回復のためにも役立ってくれます。股関節の内側に痛みやしびれがあったりする場合には、閉鎖神経や閉鎖筋といった一部の筋や神経にトラブルがありますので、一度ご相談ください。



☆社会人アスリートにも失禁は多くあります。ほとんどのアスリートや原因がよくわかっていない青年期の失禁は複雑な問題が絡み合っています。内臓下垂(胃下垂含む)や横隔膜の働きが弱くなったり、腹筋の弱体化だけでなく、首や姿勢の問題も多くあります。特にお腹に力をいれて、いきんだ時に失禁してしまう場合には、骨盤や腰にも問題があるかもしれません。下腹神経や仙骨神経叢にも関わりがあり、坐骨神経痛を経験しているならば、骨盤周囲の捻じれや自律神経の働きに問題がある場合が多いです。

時に、自律神経の関係から、茄子科の食べ物を避けることを勧めます。茄子だけでなく、トマトやジャガイモも茄子科に含まれますので、摂取を控えるとよいでしょう。

## お知らせ

☆7月20日(日)は診療いたします。

☆7月22日(火)は休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com