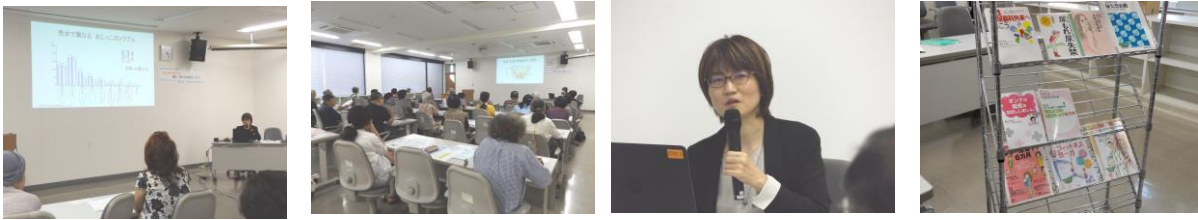


事業報告書

【みんなの気になる頻尿・尿もれの悩みについて】

日時	令和元年11月2日(土) 15:00~17:00
目的	性にに基づく悩み等に注目して、40~50代女性の2人に1人が経験しているという尿トラブルについて、原因と症状、対策方法や治療方法を学び、よりよいライフスタイルにつなげ自分らしく生きるための意識を啓発する事を目的とする。
対象	関心のある方
講師	町田 典子 氏 (社会医療法人敬愛会 ちばなクリニック 泌尿器科 医師)
会場	沖縄県男女共同参画センターていりる3階 研修室1・2
定員	30名 [申込者数 36名]
参加者数	35名 (女性28名 男性7名)
講演内容 (概要)	<p>尿もれによる生活への支障</p> <ul style="list-style-type: none"> ・尿パットを販売している会社の調査結果を紹介、尿もれがあると外出への不安がつのり、億劫になる。4人に1人が閉じこもり傾向があることを伝え、外出頻度が少ないと2年後に歩行障害や認知機能の障害が出るというデータを挙げ、日常生活において、おしっこが生活の質と密接に関係している事を紹介した。 <p>正常な排尿について (おしっこのトラブルがなぜ起るのか)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正常な排尿は1回の量が200~400ml、1日の尿量が1000~1500ml (体重×20ml) ・1回にかかる時間20秒~30秒、1日の排尿回数5~7回、夜間排尿0回 ・自分の意思でコントロールできる (漏れない、我慢) <p>おしっこのトラブルが男女で異なる</p> <p>解剖学的にみた男女の尿道の長さの違い/女性は出産経験によって変わる。 男性は加齢による前立腺肥大や癌などでおしっこのトラブルが発生する。女性の尿道は短いので、漏れやすく、我慢が難しいことがあると話した。</p> <p>骨盤底筋とは</p> <p>骨盤の底には骨はなく、複数の筋肉が集まり骨盤底筋群をつくり、骨盤内の臓器を支えている。骨盤底は2本の木(恥骨と仙骨)の間に引っ張られたハンモックのように骨盤内の臓器を支えている状態であるとイメージを説明した。</p> <p>骨盤底筋の働き</p> <p>腹圧がかかった時に骨盤底筋が尿道を閉鎖し、尿漏れを防ぐ働きをすること、骨盤底筋が弱っていると尿が漏れやすくなると話した。</p> <p>頻尿の原因</p> <p>水分の過剰摂取/過活動膀胱/間質性膀胱炎/骨盤臓器脱/心因性ストレスなど</p> <p>尿もれ尿失禁のタイプと原因 (治療)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過活動膀胱 (急に強い尿意が起って、我慢出来ない) 治療として、服薬治療を行う。 ・腹圧性尿失禁 (骨盤底筋群が安定しないと、膀胱や尿道がぐらぐらして、尿が漏れやすくなる) 骨盤底筋体操や尿道スリング手術 (TVT・TOT法) で治療を行う。 ・切迫性尿失禁 (神経の病気、膀胱炎) 服薬治療と併せて、体操、膀胱訓練で治療効果が高まる。

令和元年度 啓発学習事業 第1回健康講座

	<p>・間質性膀胱炎（頻尿・おしっこが溜まったら痛みが出てくる）は、泌尿器科へ受診を案内。</p> <p>多飲（水の飲すぎ）による頻尿について</p> <p>1日のおしっこの量が体重 60 kg×40cc 以上（2.4ℓ）多尿となる。</p> <p>適当な量は 体重×20ml～30ml （例：体重 60 kg →1200～1800ml）</p> <p>・排尿日誌をつける（受講者へは資料で排尿日誌を配布）</p> <p>事例では、1日（起床から就寝、夜間）を記録し、1回の量（膀胱の容量）を把握でき、時間帯別の排尿量や尿量の合計を知り、自分自身が摂取している水分量を把握ができることから、頻尿の原因究明になる等、説明した。</p> <p>受講者へ1日の排尿を記録し、自分自身の摂取量を把握することが重要とアドバイスした。</p> <p>骨盤底筋体操をレクチャー</p> <p>・骨盤底筋体操 どのタイプの尿失禁にも効果的な骨盤体操は、膀胱や尿道を支えるハンモック構造を鍛えることができる。</p> <p>・膀胱訓練 トイレへ行きたくなくても我慢する訓練をする。トイレへ行きたくなくてもすぐに行ってしまうと膀胱の貯める機能が低下することがある。おしっこには波があるので、トイレへ行きたいと思ったら少しずつ我慢する訓練をし、貯める機能を上げるトレーニングをすると良いと紹介した。</p>
参加者の声	<p>・有難うございました。受講して良かったです。多少の知識は持っていましたが、説明が具体的に疑問点が解消した。</p> <p>・一人で悩まず困ったら泌尿器科へも迷わず受診の必要がある事が分かった。</p> <p>・飲んで多く出すのがよいのかと思いましたが、適量に戻したいと思います。</p> <p style="text-align: right;">（一部抜粋）</p>
写真	 The photograph section contains four images. From left to right: 1. A presentation slide titled '多飲による頻尿' (Frequent urination due to excessive drinking) showing a bar chart. 2. A wide shot of the lecture hall with many participants seated at tables. 3. A close-up of the speaker, a woman with glasses, holding a microphone. 4. A display rack filled with various brochures and pamphlets.
主催等	沖縄県・（公財）おきなわ女性財団