



よこすか女性泌尿器科
泌尿器科夫婦で運営してる
可愛らしいクリニックです。どうぞよろしくおねがいします。



排尿のトラブルの勉強会

よこすか女性泌尿器科・泌尿器科クリニック

奥井識仁

はじめに

- 本日、講演させていただくことを、大変感謝しております。
- 自己紹介ですが、医師で漫画家の奥井伸雄です。『漫画で排泄ケアマニュアル』などをかいております。
- この漫画集の漫画は、指導の際にコピーしていただいて結構です
- 今回のスライドでは、とくに講談社の排泄ケアを中心にだしていきます。サイクルリングの協力で作った本です。



ホームページどうぞ印刷OKです

○ アドレスは

[http://www.](http://www.uro-gyn.net)

[uro-gyn.net](http://www.uro-gyn.net)



病気の説明のところは

まんが

いっぱい、医学知識とデータがのっています。

尿失禁・性器脱・便秘専門クリニック - Windows Internet Explorer

http://www.uro-gyn.net/fi002

お気に入り 尿... x Yaho... >> ページ(P) セーフティ(S) ツール(O)

第2章 便失禁の原因

便失禁の原因は、さまざまです。最も多いものは、出産時の損傷です。



便失禁の原因は、加齢もありますが、出産時にもあります。この部分（括約筋）を損傷すると、とくに出産のとき、括約筋のダメージは大きいです。

全30%にこの損傷があり、50歳から症状が出ます

30%

以前の日本では、おさんばさんがなかなか生まれないうちに、妊婦のおなかをおさえつけたら、足でふんだりのつたりしたそうです。

そのようなつらい経験のある女性が、たくさんいたため、その年代が現在、膀胱癌、直腸癌、便秘、便失禁で悩んでいるのです。

Reference

病院日記
リンク

プチうつにさよなら
◎ 運動でさよなら
◎ 食事でさよなら
◎ 睡眠でさよなら
◎ 映画でさよなら

介護のイロハ
◎ 食事のこつ
◎ 排泄のこつ
◎ ベッドのこつ
◎ 車イスのこつ

最初に、、、、

■ ナイチンゲール

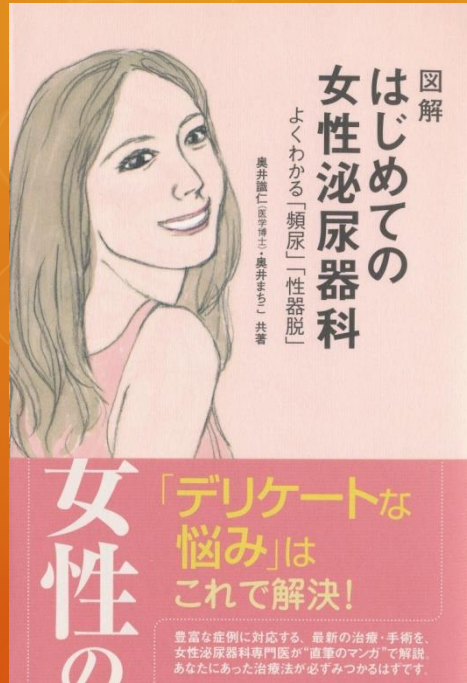


It is a curious thing to observe how almost all patients lie with their faces turned to the light, exactly as plants always make their way towards the light.

患者が光をもとめて窓のほうへ顔をだすことは、大変興味深いものです。それは、あたかも植物が光をもとめて伸びるのとおなじなのです。

これは、患者指導の基礎と思います

僕も皆さんと同じく排泄ケアに
魅せられた一人です



終末期ケアは、
ハート出版から
Youtube
で無料で配信中です

Youtube で『あなたらしい最期の行き方』
といれてください。いままで3万件の再生
をされています。

看護師さんからの多い質問

- 1 過活動膀胱という名前を最近ききますが、うまく説明できません
- 2 過活動膀胱の薬の使い方がわかりません
- 3 夜間多尿対策はどうしたらいいですか？
- 4 膀胱炎に抗生物質を続けて処方されることがあるのですが、これでいいんでしょうか？
- 5 慢性化した膀胱炎。菌がでてこないのに、痛いひとは、どうしたら？



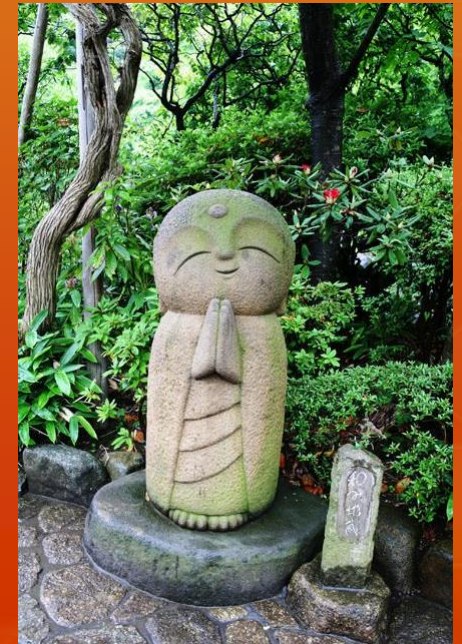
看護師さんからの多い質問

- 6 排尿日誌をちゃんとよめるようになりたい
- 7 最新の話題の男性更年期と頻尿は関係あるの？
- 8 治療のむずかしい間質性膀胱炎というのは？
- 9 産後に無理をすると、その後どんな影響がありますか？
- 10 学校での泌尿器トラブルは？
- 11 世界のウイメンズヘルスについて



看護師さんからの多い質問

1 過活動膀胱という名前を最近ききますが、うまく説明できません



過活動膀胱

- 尿意切迫感を必須とした症状症候群
- 通常は頻尿と夜間頻尿をともなう
- 切迫性尿失禁は必須ではない

難しいでも、

：*：。☆°：*：工夫次第の分野です。：*：。☆°：*：。

- では、 男性と女性をおひとりずつ紹介しましょう

次のものは、過活動膀胱でしょうか？

☆ 62歳の女性 ☆

- わたしは、とても頻尿です。なにか、心配ごとがあると、トイレへ行かないと気が済まないんです。でも、料理とかしているときはなんとかなるのに、不安で、不安で、とてもつらいです！



バス旅行にいきたいけど、
人前では頻尿

これは、過活動膀胱ではないこともあります

☆ 62歳の女性 ☆

- 心因性頻尿、多尿などは過活動膀胱ではありません



水分のとりすぎで頻尿
の人もたくさんいます！

次のものは、過活動膀胱でしょうか？

☆ 77歳の女性 ☆

- 頻尿で、頻尿で大変です。いろんな病院へいったんだけど、なかなか治らないのです。ある日、お薬をもらいに薬局に行ったら、お金をはらう手が震えるのにきがつきました



お母さんの手が震えてきた
どうなるの？

過活動膀胱です

☆ 77歳の女性 ☆

- パーキンソン病、脳血管障害、多系統萎縮症
- 脊椎損傷、多発性硬化症、認知症

など、神経の病気での頻尿は、過活動膀胱



頻尿のうちに、神経内科を
紹介していただいた！

次のものは、過活動膀胱でしょうか？

☆ 77歳の女性 ☆

- 頻尿で、頻尿で大変です。いろんな病院へいったんだけど、なかなか治らないのです。ある日、お薬をもらいに薬局に行ったら、お金をはらう手が震えるのにきがつきました



お母さんの手が震えてきた
どうなるの？

看護師さんからの多い質問

2 過活動膀胱の薬の使い方がわからないです



過活動膀胱の薬（抗コリン薬）

頻尿を改善



作用

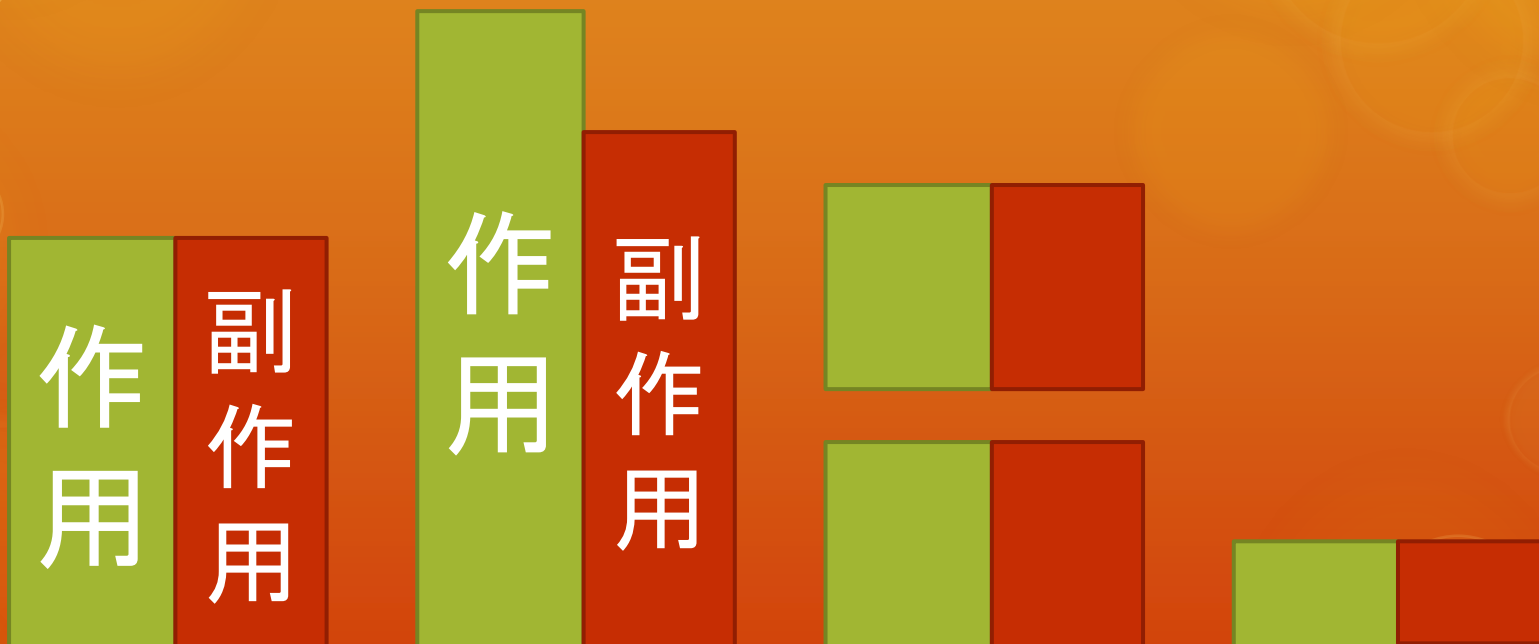
副作用

喉がかわく
便秘になる
だるい
胃が痛い など

今から約20年前に抗コリン薬登場

様々な過活動膀胱の薬

テープ



(図は概念的なものです)

私の外来ではこうして処方

私は、副作用がとにかく少ないタイプの抗コリン薬が
いいの。



作用が小さいかわりに副作用の少ない薬
テープ製剤なので副作用がでたらすぐはがせる薬
1日2回の薬で、副作用のあるときは午後のまない
とか

私の外来ではこうして処方



私は、便秘なので、下剤を一緒に。それに、日によって症状もちがうの。

テープ製剤で副作用がでたらすぐはがせる薬
1日2回の薬で、副作用のあるときは午後のまない
+ 下剤の処方

私の外来ではこうして処方

とにかく激しい頻尿。つよい薬を。でも、他の薬もありこれ以上は、、



テープ製剤なのでのまなくていい薬
かなり強い薬
とか

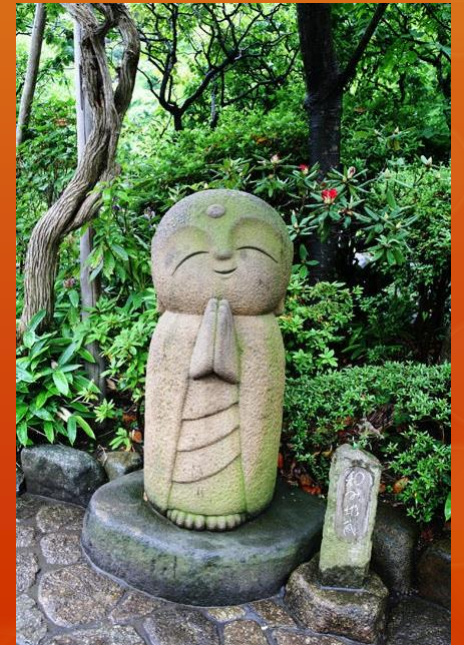
私の外来ではこうして処方

冷え性にたいして、漢方
便秘の予防に、乳酸菌
過活動膀胱に、抗コリン薬

そして、
とくに悩みになる夜間多尿対策を生活
指導

看護師さんからの多い質問

3 夜間多尿対策はどうしたらいい ですか？



ケア：夜間多尿対策を考える



**レジスタンス運動をして昼間はカラダ
と頭を使うのが、基本**

夜間多尿対策を考える

寝る前の水分摂取で 脳梗塞や心筋梗塞が 予防できるというデータ は今のところありません	夜間の水分制限 水分は十分にとりますが、 午前中や昼間にとって 夜間はひかえるように します		塩分をとり過ぎると 夜間尿量が増えて しまいます(第5話参照)	塩分をひかえる
				

夜間多尿対策を考える

昼寝と下肢挙上きこよじあがり

昼に20～30分間
足を高くして寝ると
昼の間にたまった
水分が尿になって
出ていき
夜間頻尿が
減ります

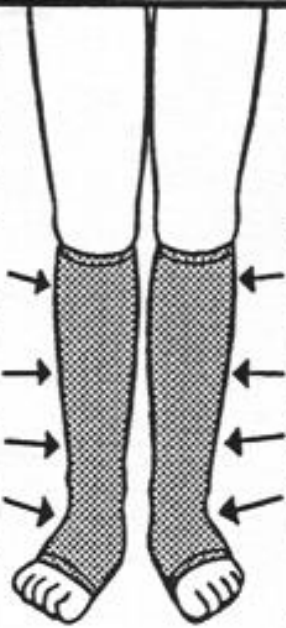


まくらやバスタオルを折ったもの

圧カストッキング

(エコノミー症候群や下肢静脈瘤しじまじゅうのときに用いるストッキング)

適度な圧力で足のむくみや
疲れを軽減し、静脈の血行を
促進して夜間尿量を減らします



いくつかサイズがあるので
しめすぎずちょうどよいものを
選んで下さい

また24時間連続してはき続け

ないで下さい

夜間多尿対策を考える

薬物療法

尿量

朝 昼 夕 夜

↑↑↑↑
ADH

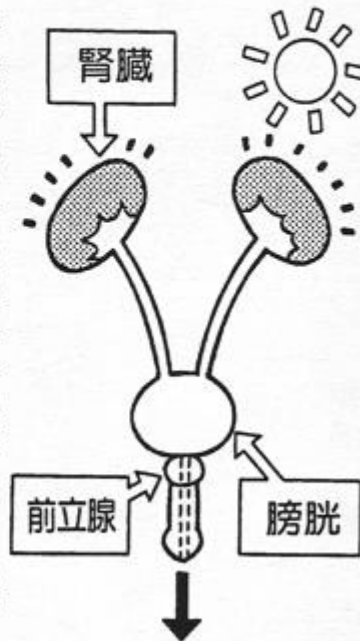
人間には夜間尿をつくらないようにするホルモン(抗利尿ホルモン)があります。寝る前に使用すると夜間尿量が減ります

夜尿症の薬です

抗利尿ホルモン(ADH)

午後から夕方にかけて足がむくんでくる人は少量の利尿剤を午後から早めの夕方にかけて内服すると夜間尿量が減ります

腎臓



利尿剤

腎臓に働いて尿をつくる薬です

過活動膀胱をいまとりあげましたが、
慢性膀胱炎など、尿にすこしでも
WBCがあると抗菌剤を処方するケー
スが多い



抗菌剤を連続投与しても、頻尿は
なおらないどころか悪化する

抗菌剤や抗コリン薬の投与だけで
はなおらない

では、誤解されやすい複雑なケースを膀胱炎を勉強して周辺知識を整理しよう。



看護師さんからの多い質問

4 膀胱炎に抗生物質を続けて処方されることあるのですが、これでいいんでしょうか？

5 慢性化した膀胱炎。菌がでてこないのに、痛いひとは、どうしたら？





膀胱炎

慢性化させないために





(トイレに行っても)ちよつとしか出ない



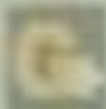
身震いするような嫌な気持ち



慢性化させないポイントは？

医療ルネサンス

膀胱炎



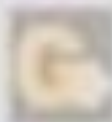
●急性膀胱炎 ●慢性膀胱炎
●間質性膀胱炎

急性膀胱炎



通常は善玉細菌の抵抗力で
感染を防いでいる





疲労
ストレス

加齢による
筋力の低下

ホルモン
バランスの
崩れ

抵抗力が落ちると細菌に感染し
膀胱炎を発症しやすくなる



男性



女性



細菌がいる肛門に近い構造のため
男性に比べ外部からの細菌が入りやすい



生活習慣に
なんらかの原因があると再発する

医療リネサンス

膀胱炎

急性膀胱炎の症状

頻尿・排尿時の痛み・残尿感
尿が白く濁る・血尿

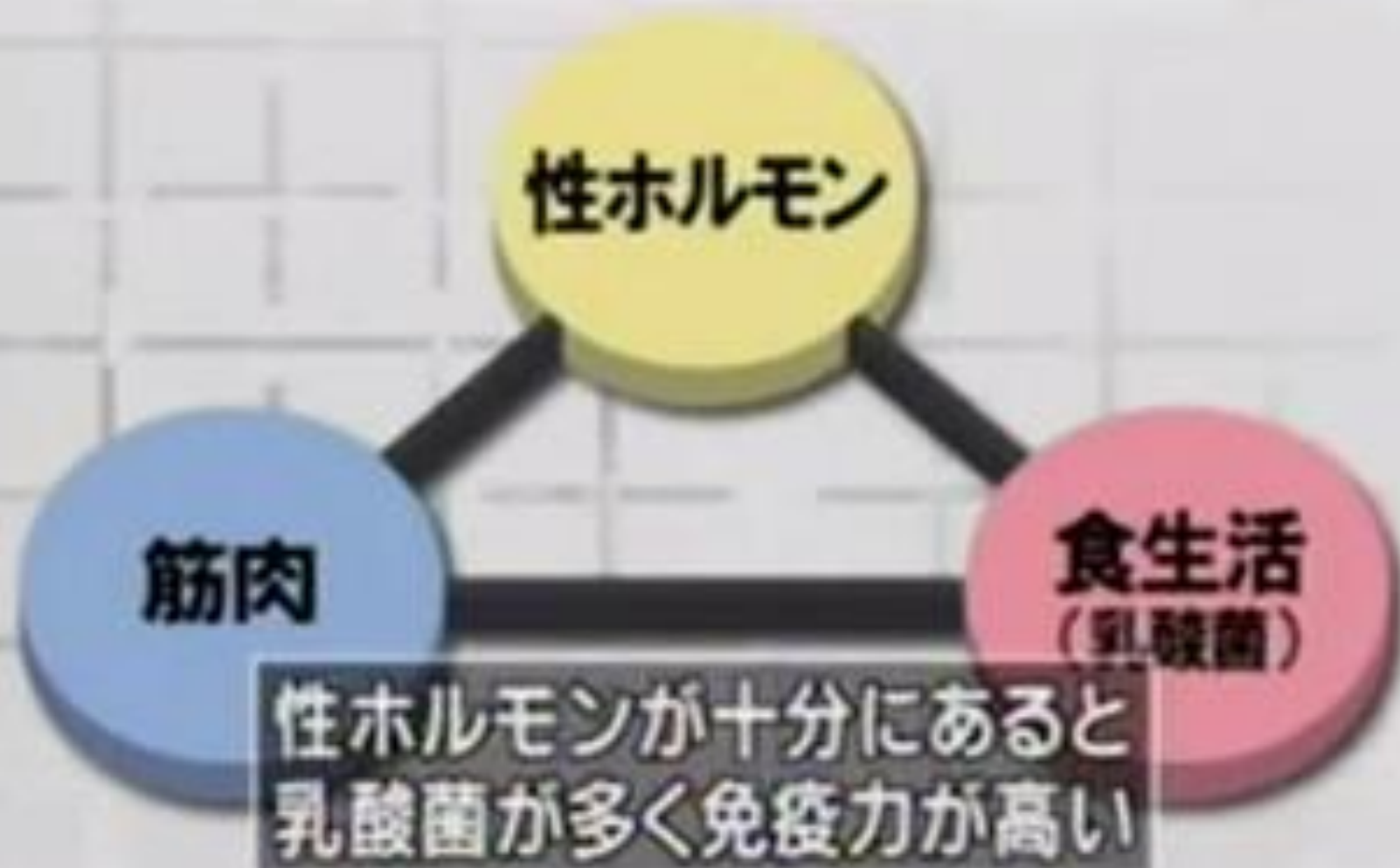
医療ジャーナリズム

膀胱炎

慢性膀胱炎

膀胱がん・膀胱結石などが原因の膀胱炎
原因疾患を治療する

膀胱炎の3つの要素

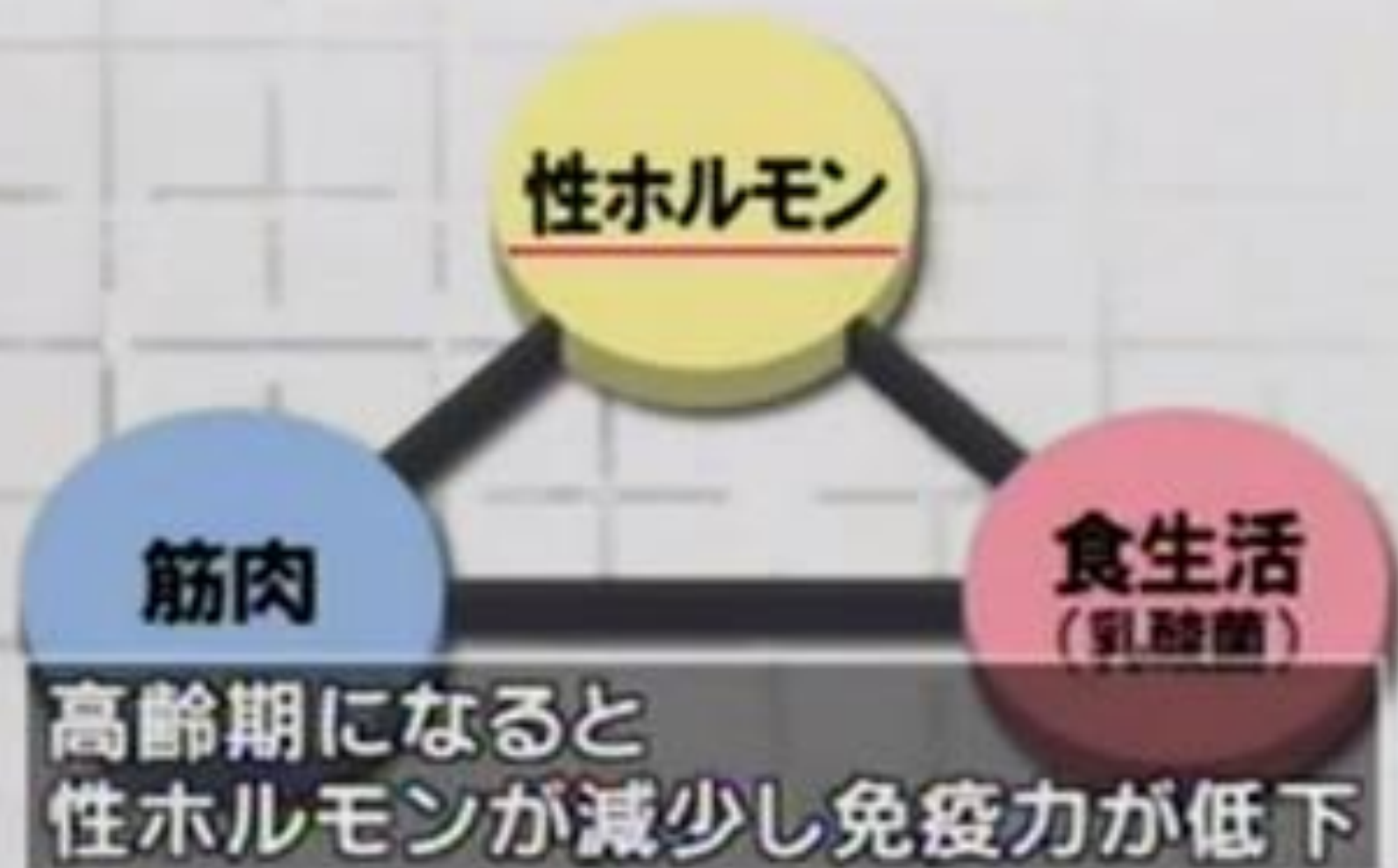


膀胱炎の3つの要素



骨盤底筋が強く骨盤の血流が良好

膀胱炎の3つの要素



膀胱炎の3つの要素



骨盤底筋が弱くなり骨盤の血流も悪化



膀胱炎の3つの要素



乳酸菌も減り細菌感染しやすくなる

医療ニュース

膀胱炎

間質性膀胱炎の治療

- 抗アレルギー剤
- 水圧拡張療法

膀胱炎の検査と治療



診療イメージ



膀胱炎の原因を探るため
症状と経過を詳しく聞く

診療イメージ



超音波(エコー)検査

診療イメージ



膀胱炎の検査

尿検査で細菌の状態を調べる
内診・内視鏡検査を行う



抗生物質で炎症を抑える



漢方薬(八味地黄丸など)

身体のむくみや排尿異常に効く



水をしっかり飲み
排尿で細菌を洗い流す



市販の乳酸菌入り整腸剤

(食生活にも乳酸菌を取り入れる)

合田 義子(76)

6年前 膀胱炎に



最初の病院で
抗生物質を処方された



1年に4回か5回くらい
先生に言って（薬を飲んでいた）



1か月くらいは それでおさまるが



抗生物質を飲み続ける生活が
半年以上続いた



水分の取り方
生活改善に取



抗生物質をやめ漢方薬や
乳酸菌による治療で完治

医療見ネサンス
膀胱炎

● 運動
● 温める

● 水分を取る

体を冷やさないことと
運動がよかった

Q.過活動膀胱とは何ですか？

脳梗塞や脊髄の病気の可能性もあり
検査が必要



膀胱炎を予防するポイント



菌を入れない

- 排便の際はお尻を前から後ろへ拭く
- 性行為の前後は体を清潔に
- 生理用ナプキンやおりもののシートはこまめに交換する
- 性器や尿道は石鹸を使わずお湯で洗う



菌を増やさない



トイレを我慢せず
3～4時間ごとに行く習慣をつける

体の抵抗力を落とさない



ストレス・無理なダイエット・過労などを避ける

体の姿勢について考えよう

★通常の排泄の姿勢

上半身が不安定になると転倒の危険が出てくる

高齢者は、おなかに力が入りにくい

なんとなく座っている。ねこ背になりやすくおなかに力が入りにくい



〈排尿のとき〉

膀胱と尿道の関係については、尿道がややななめ前についているので出づらい（男女とも同じ）

〈排便のとき〉

軸aと軸bの角度が90°に近くなります（上図）。このため高齢者のおなかの力では、便が出づらい

おすすめの排泄姿勢

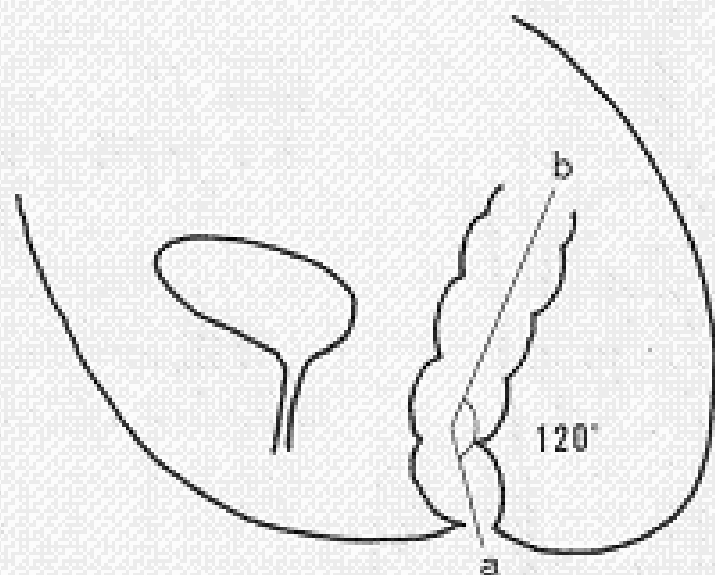
★「考える人」のポーズ

やや前かがみ

「考える人」のポーズをとると、
上半身が安定して、おなかに力
を入れやすくなる

ふとももの上に、ひじを
のせるとちょうどよい角
度になる

軽くかかとを上げるの
が大切なコツ



軸aと軸bの角度が約120°にな
る（上図）ので、便が直腸か
ら肛門の方へ移動しやすい。
尿道は下向きになるので、尿
を残さずに出すことが可能



背筋のばす姿勢

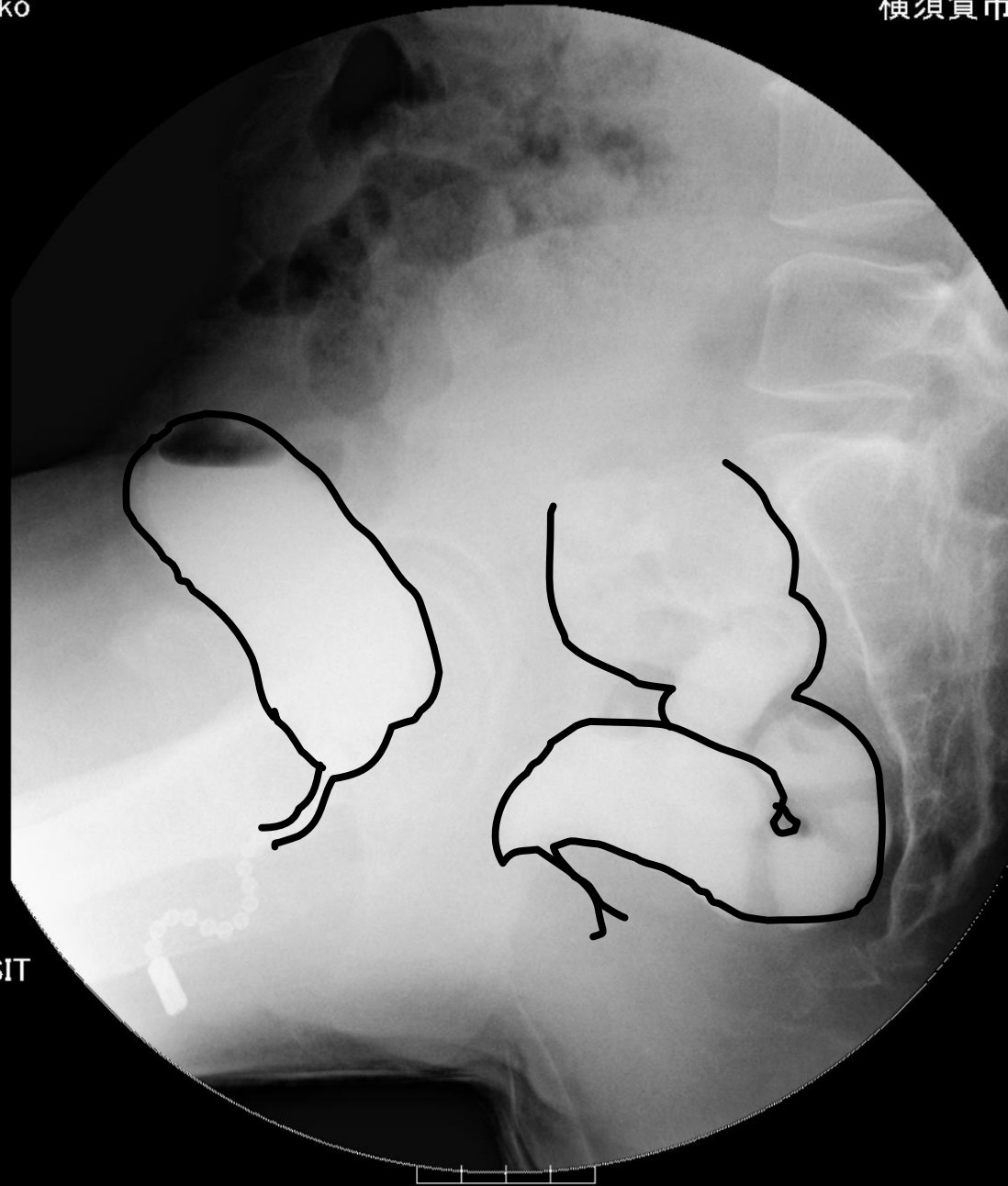
安静時



uko

横須賀市

SIT



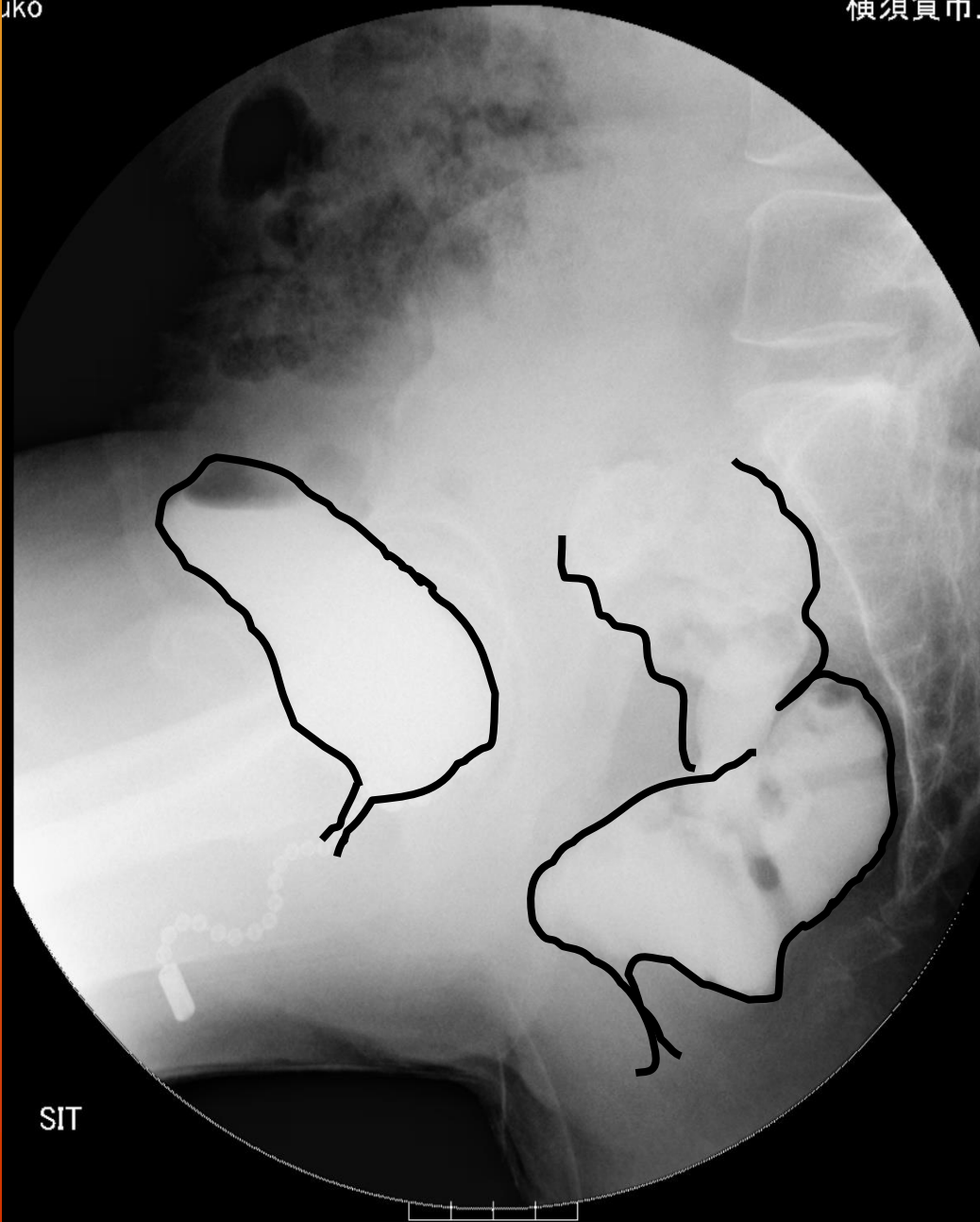
“考える人”姿勢

安静時



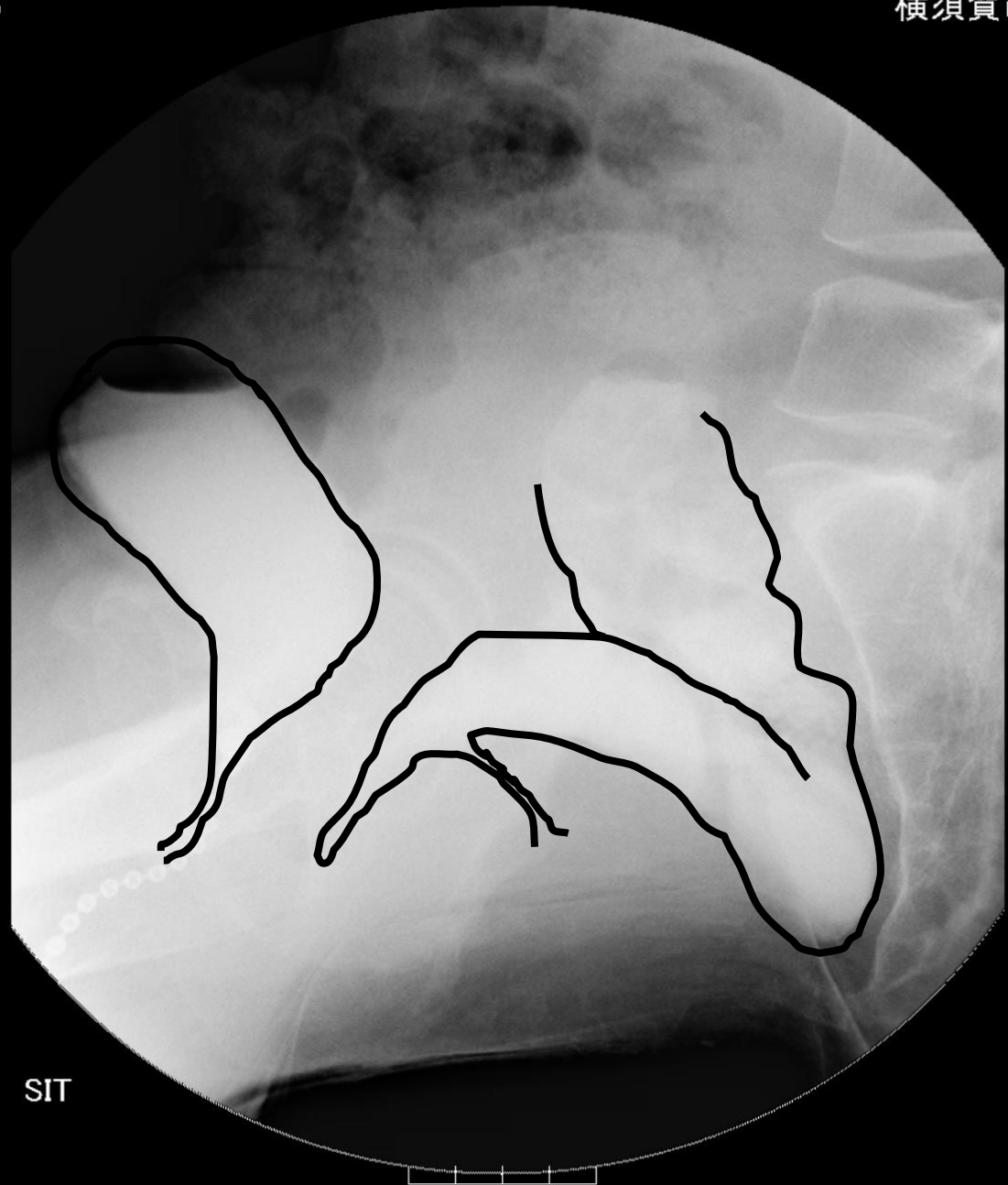
uko

横須賀市



背筋のばす姿勢

いきみ時



“考える人”姿勢

いきみ時



uko

横須賀市



ぴったり解決!!

ひじをついた方が
体が安定するが
補助カバーを
つけるのもよい
アイデア

足は引いた
方がよい

かかとを30°ぐらい

というこ
下剤はち
便がしつ
この排泄体位がおすすめで

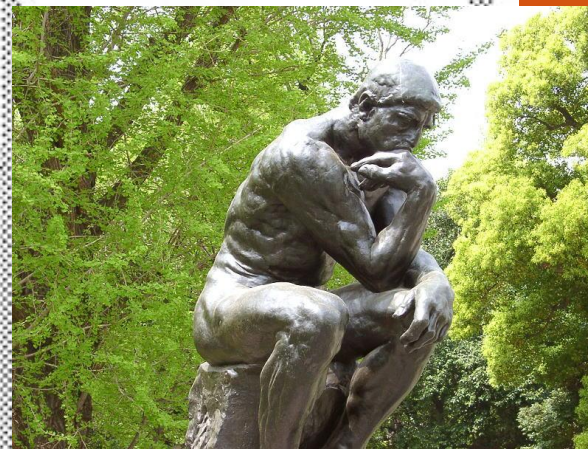


ど

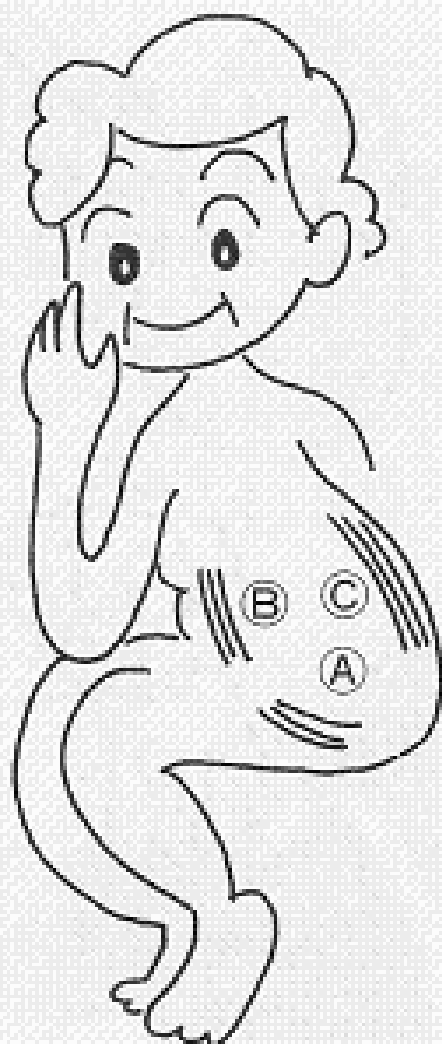
これやってみると
尿もしっかり
出るね



考える人のポーズです

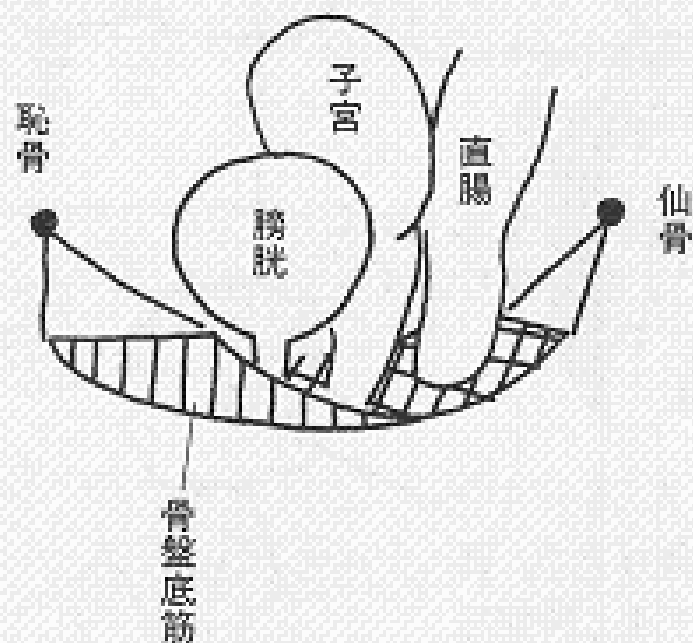


よい排泄姿勢で、しっかり排泄

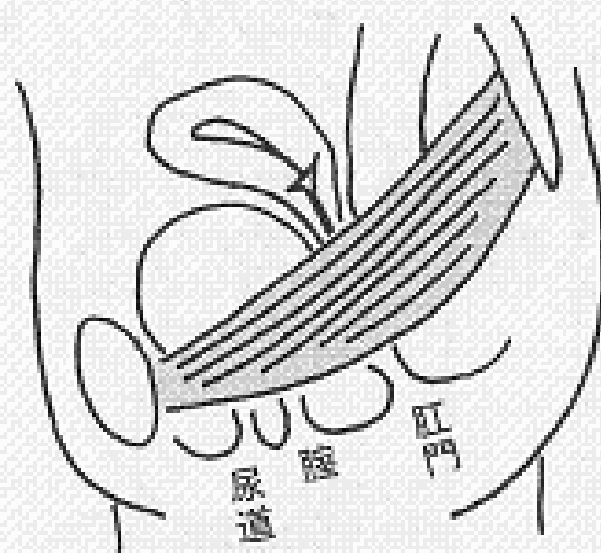


①骨盤底筋、②腹筋、③背筋の3つが大切
「考える人」のポーズをとると（やや前かがみになり、少しかかとを上げること）、背筋に軽く力が入ります。背中がのびると、下腹部と側腹部の筋肉に力をかけやすくなり、最後に骨盤底筋をコントロールして排泄します

骨盤底筋は、いくつもの筋肉でできていて、ちょうどハンモックのようになって膀胱・子宮・直腸などを上にのせて支えています

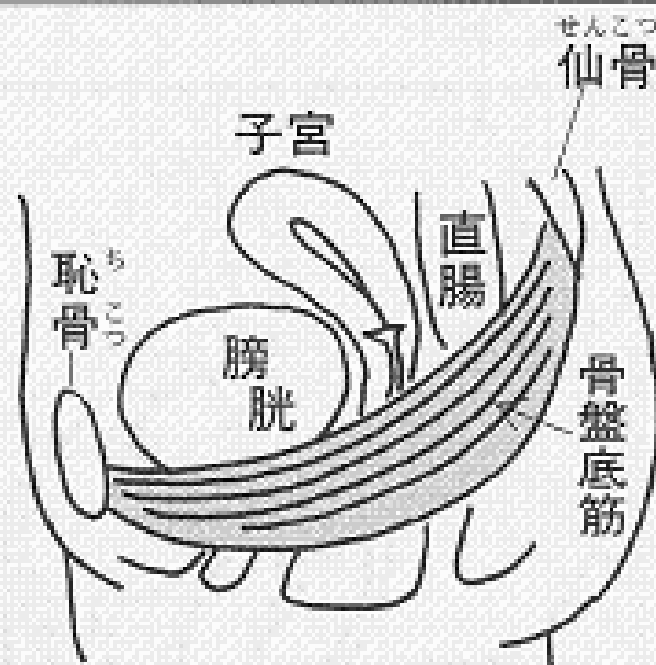


骨盤底筋の動きを理解しよう



力を入れたとき

骨盤底筋に上手に力が入ると、尿道、肛門、膣の位置が引き寄せられて、骨盤の中の臓器が、前の方へ移動します



力を入れていないとき

骨盤底筋は、膣に入れ
た指が、引き上げられ
るような感じがする
とき、上手にしまっ
てい
ます

男性にも効果的です

- 尿道を下にむけることができるので、最後まで排尿できます



看護師さんからの多い質問

6 排尿日誌をちゃんとよめるようになりたい



排尿日誌を勉強しよう

○尿の悩みは、排尿日誌をすすめることです

排尿日誌の目安

	正常	頻尿疑い	頻尿
日中	4～7回	8～9回	10回以上
夜間	0回	1回	2回以上

カップは100円シヨップ
でも売っています



飲水量も
チエツクすると
よいデータに
なります

[illegible]

「排尿日誌」
排尿の度に、尿量や失禁量をメモします

重要ツール：排尿日誌は週1，2回



- 軽量カップは100円ショップで
- 毎日するとノイローゼになるので週1，2日でOKです

排尿日誌で覚えておく数字



- 1日尿量は、1000から1800mlぐらいが適切
- 1回排尿量は100mlから300mlぐらいが適切（250ml前後は大変よい）
- 排尿回数は、1日8回ぐらい。学会でも夜間頻尿の回数にあえてきめていない。→ こまっていれば頻尿

排尿日誌の読み方

時間	排尿量 (ml)	失禁	メモ	排尿 回数	排尿量
7:00	150		起床	← 昼①	
9:40	130		排便	← 昼②	← 昼①
13:00	80			← 昼③	← 昼②
16:30	140			← 昼④	← 昼③
20:00	200			← 昼⑤	← 昼④
21:30	120		就寝前	← 昼⑥	← 昼⑤
0:40	140			← 夜①	← 夜①
2:00	190			← 夜②	← 夜②
3:30	110			← 夜③	← 夜③
5:30	100			← 夜④	← 夜④

ポイント①

排尿回数・失禁回数について

昼間の排尿回数は起床から就寝までの回数で、左の例では7:00～21:30の回数になります。

夜間の排尿回数は、就寝後から起床までの回数です。

- 排尿回数は、朝から就寝まで と 夜間 にわける
- 1日8回以下が正常
- 本人がこまっていることがポイント

排尿日誌の読み方

時間	排尿量 (ml)	失禁	メモ	排尿 回数	排尿量
7:00	150		起床	← 昼①	
9:40	130		排便	← 昼②	← 昼①
13:00	80			← 昼③	← 昼②
16:30	140			← 昼④	← 昼③
20:00	200			← 昼⑤	← 昼④
21:30	120		就寝前	← 昼⑥	← 昼⑤
0:40	140			← 夜①	← 夜①
2:00	190			← 夜②	← 夜②
3:30	110			← 夜③	← 夜③
5:30	100			← 夜④	← 夜④
翌日					
時間	排尿量 (ml)	失禁	メモ		
6:50	150		起床		← 夜⑤

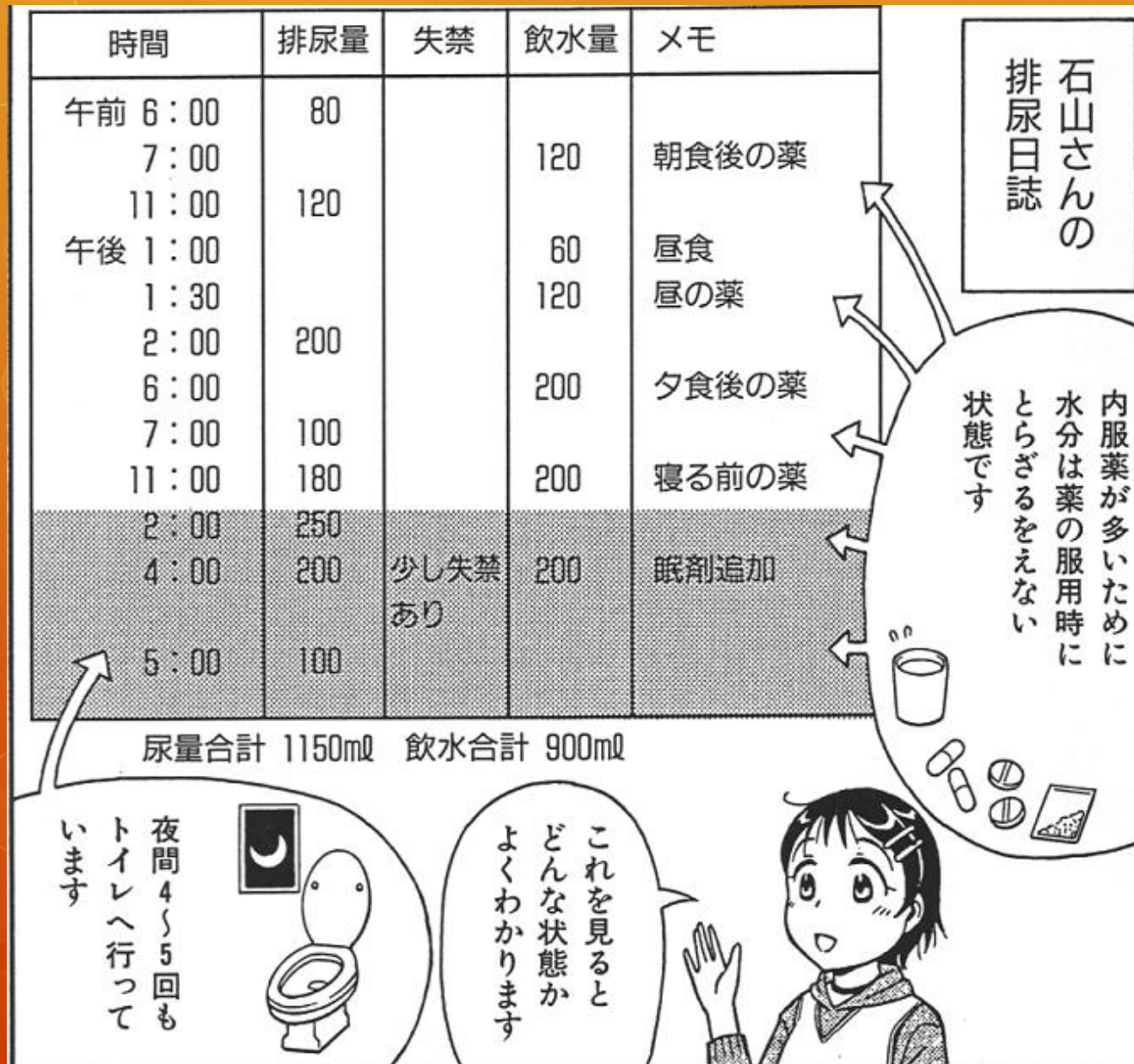
ポイント② 排尿量について

昼間の排尿量には朝1番の排尿を含まないため、左の例では9:40～21:30の合計になります。

夜間の排尿量は、就寝後の0:40～翌朝6:50までの排尿量の合計です。

- 排尿量は、朝2番から就寝まで と 夜間から朝1番にわけると
- 65歳以上では、夜間尿量が33%を超えると多いとする

排尿日誌の読み方



- ① 1日の合計は、
- ② 排尿回数は、
- ③ 夜間尿量は、

排尿日誌の読み方

- ① 1日の合計は、
- ② 排尿回数は、
- ③ 夜間尿量は、

さきほど残尿量を調べて
みましたがあまりありません
でしたし
排尿日誌を見ると一日
わずか690mlしか尿がない
ので、かなり水分制限を
されてますね

時間	尿量ml
7:00	180
20:00	120
0:00	150
1:00	100
2:00	100
3:00	140
合計	690ml

これは今回の
のうこうそく
脳梗塞の原因のひとつ
だと思われま

ガニッ

ええっ!!

就寝



排尿日誌の読み方

- ① 1日の合計は、
- ② 排尿回数は、
- ③ 夜間尿量は、

残尿：400ml

そこで、まず症状を
確認するため
排尿日誌をとって
もらいました

時間	排尿量
9:00	100ml
9:30	少々
10:40	100ml
11:00	少々
13:00	120ml
14:00	40ml
14:20	少々
15:00	少々
16:30	少々
17:40	100ml
19:00	少々

夜間は測定できなかったが、
6～8回ぐらい

そうなん
です……

本当にトイレの
回数が多くて
大変ですね
……

看護師さんからの多い質問

7 最新の話題の男性更年期と頻尿は関係あるの？

8 治療のむずかしい間質性膀胱炎というのは？



2013年1月20日放送から



7:10

ゲンキの時間 尿トラブル110番
前立腺肥大

夜眠れないんですよ



7:10

ゲンキの時間 尿トラブル110番
前立腺肥大

15分 20分くらいで
すぐおしっこが出したくなる



7:10

再現

ザンキの時間

尿トラブル110
前立腺肥大

夜間頻尿

就寝後 頻繁に尿意を催す症状



7:10

再現

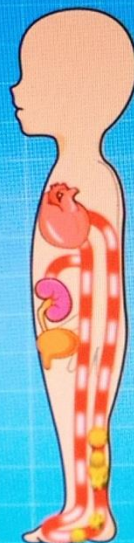
ゲンキの時間 尿トラブル110番
前立腺肥大



7:11

ゲンキの時間 尿トラブル110番
前立腺肥大

イメージ



健康な心臓

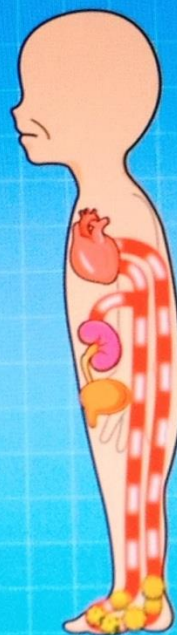
立っている状態でも
下半身にある老廃物を吸い上げ 腎臓に送る



7:11

尿トラブル
前立腺肥大

イメージ



衰えた心臓

横にならないと老廃物を送る事ができないため
夜間頻尿を引き起こす

7:11

イメージ



衰えた心臓

横にならないと老廃物を送る事ができないため
夜間頻尿を引き起こす

7:11

再現

尿トラブル110番
前立腺肥大

ゲンキの時間

夜間頻尿

不眠症



7:12

ゲンキの時間

尿トラブル110番
前立腺肥大

昼間に目を覚まして
沢山歩いたり 仕事をしたりする



7:12

ゲンキの時間

尿トラブル110番
前立腺肥大

そういう時に男性ホルモンを
使うんですね



7:12

再現

ゲンキの時間 尿トラブル110番
前立腺肥大

TBS

男性ホルモンの減少から 男性更年期に



7:12

ゲンキの時間 尿トラブル110番
前立腺肥大

もう他の事はあまり分かんなく
なっちゃうんですよ



7:12

ゲンキの時間

尿トラブル
前立腺肥大

妻 敏子さん

眠たいのに眠れない
おトイレには行きたくなっちゃうし

7:12

ゲンキの時間 尿トラブル110番
前立腺肥大

精神がちょっと不安定になっちゃう



7:14

ゲンキの時間

尿トラブル1
前立腺と尿の

前立腺肥大症

50歳以上の男性に多い疾患

7:14

ゲンキの時間

尿トラブル110
前立腺と尿の関



前立腺肥大症

排尿による刺激を繰り返す事で
手のマメが大きくなるように固く肥大する

7:14

ザンキ時間 尿トラブル110
もう1人で悩ま

頻尿

1日8回以上 夜間2回以上の
排尿があり 本人が困っている場合

7:18

結構しんどいですけどね

7:18



尿がたまった時に
痛みを感じたらすぐ病院へ

7:16

再現

健康カブセ

ゲンキの時間

間質性膀胱炎とは？

7:18

ゲンキの時間 尿トラブル
女性に多い

女性の頻尿の原因

細菌性膀胱炎

慢性膀胱炎

間質性膀胱炎

過活動膀胱

7:17

ゲンキの時間 尿トラブル110番
間質性膀胱炎

イメージ

膀胱

尿道

細菌性膀胱炎

大腸菌などの細菌が尿道から
膀胱に侵入し 炎症を起こす



7:17

ゲンキの時間

尿トラブル110番
間質性膀胱炎

イメージ

膀胱

尿道

細菌性膀胱炎

女性は男性に比べ
尿道が短いためかかりやすい



7:17

ゲンキの時間 尿トラブル
間質性膀胱炎



細菌性膀胱炎

排尿時の痛みが特徴
抗生物質の服用で治療



7:17

イメージ

膀胱



間質性膀胱炎

膀胱内に亀裂が入るように
原因不明の炎症が起こる

7:17

ゲンキの時間

尿トラブル
間質性膀胱

イメージ

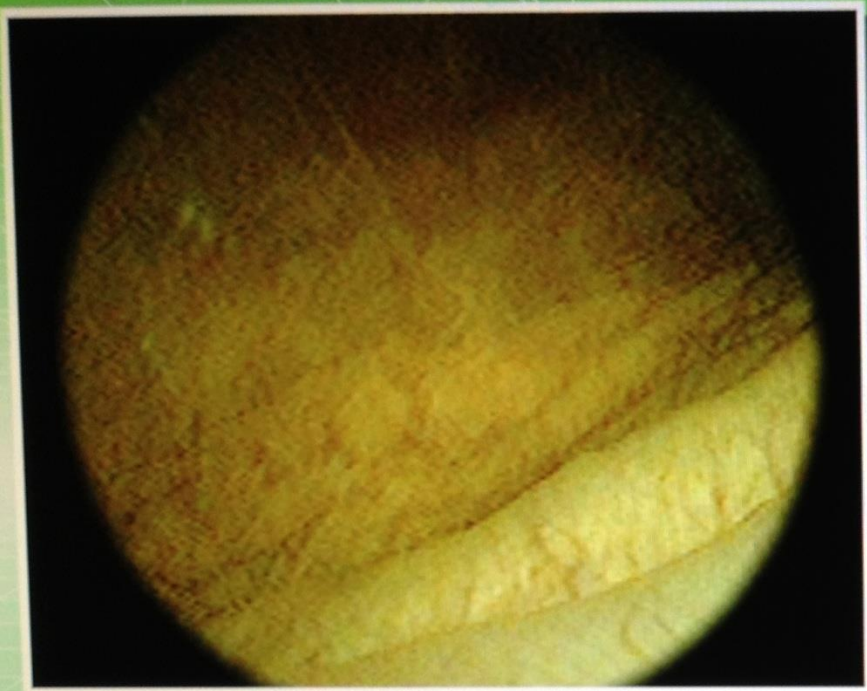
膀胱

間質性膀胱炎

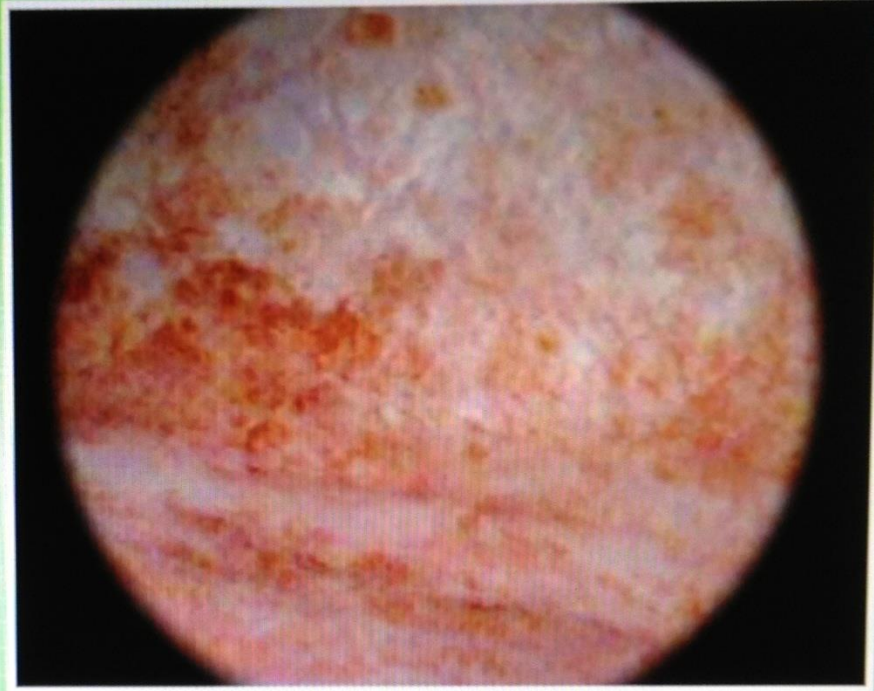
尿がたまった時に激痛が走る



7:17



正常な膀胱



間質性膀胱炎

赤い部分は出血している箇所

女性の頻尿の原因

細菌性膀胱炎

慢性膀胱炎

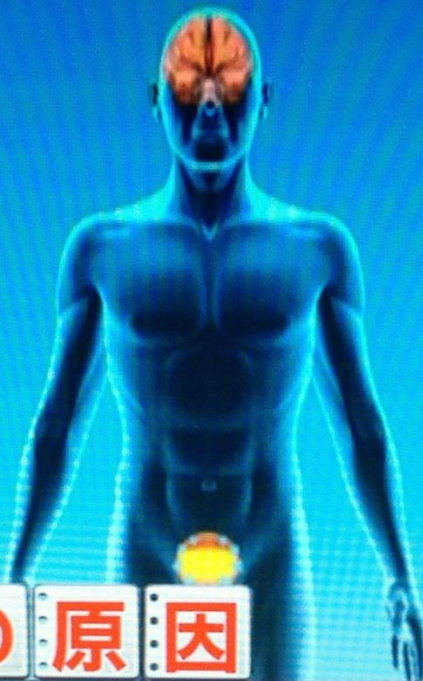
間質性膀胱炎

過活動膀胱

7:19

過活動膀胱と

イメージ



過活動膀胱の原因

膀胱と脳の間を結ぶ神経のトラブル

イメージ



骨盤底筋

過活動膀胱の原因

女性に多いのは
骨盤の一番下にある筋肉(骨盤底筋)のむくみ

7:20

12月の時間

過活動膀胱とは



骨盤底筋を鍛えると血流が良くなり
むくみが解消 過活動膀胱の改善につながる

7:20

154の時間 過活動膀胱と



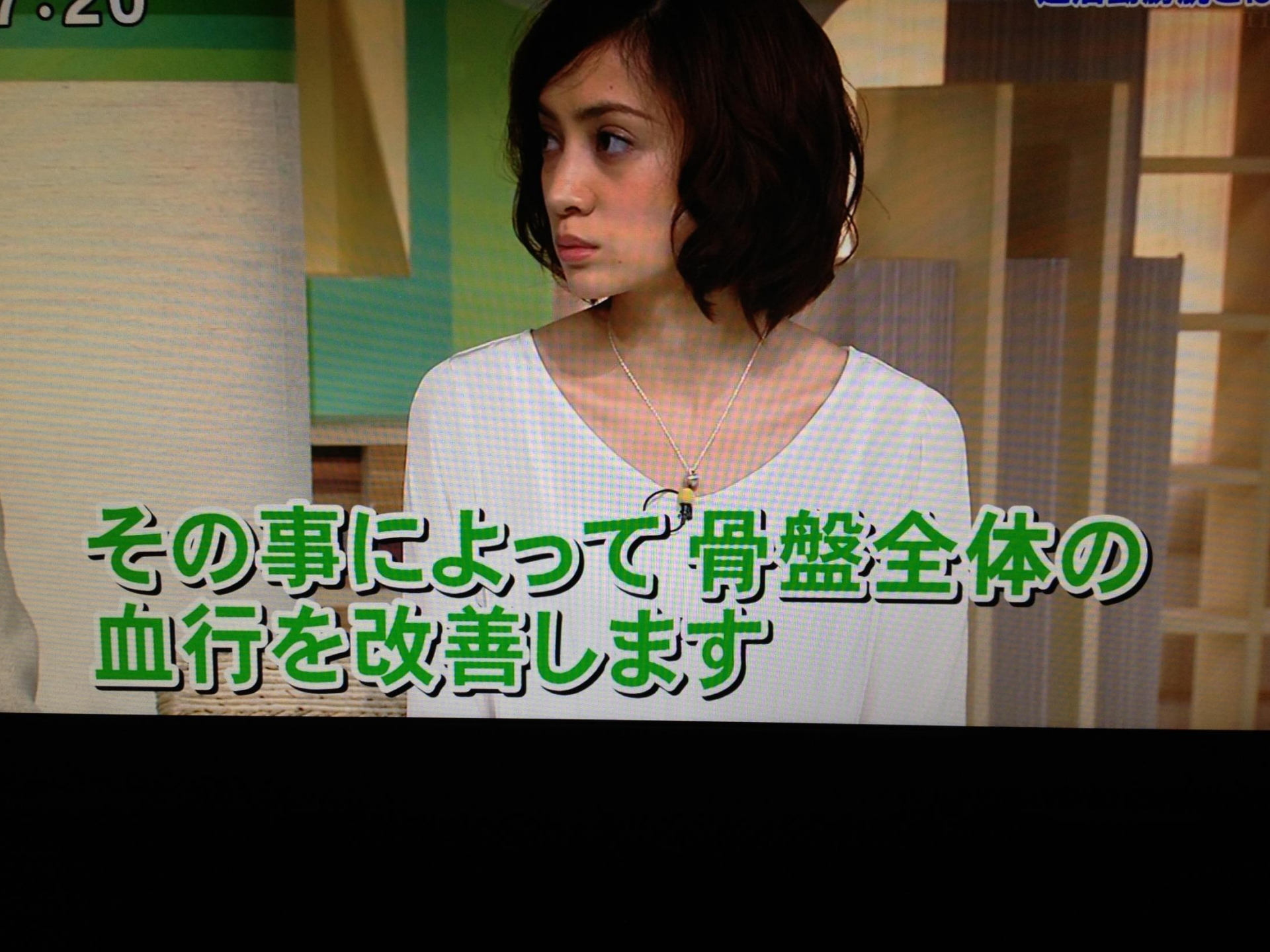
おすすめはスロースクワットですね

7:20

サタキの時間 過活動膀胱とは



ゆっくりスクワットをすると
お尻周りの筋肉が発達します



その事によって骨盤全体の
血行を改善します



冷えるとトイレが近くなるって
いいですけど 本当なんですか？

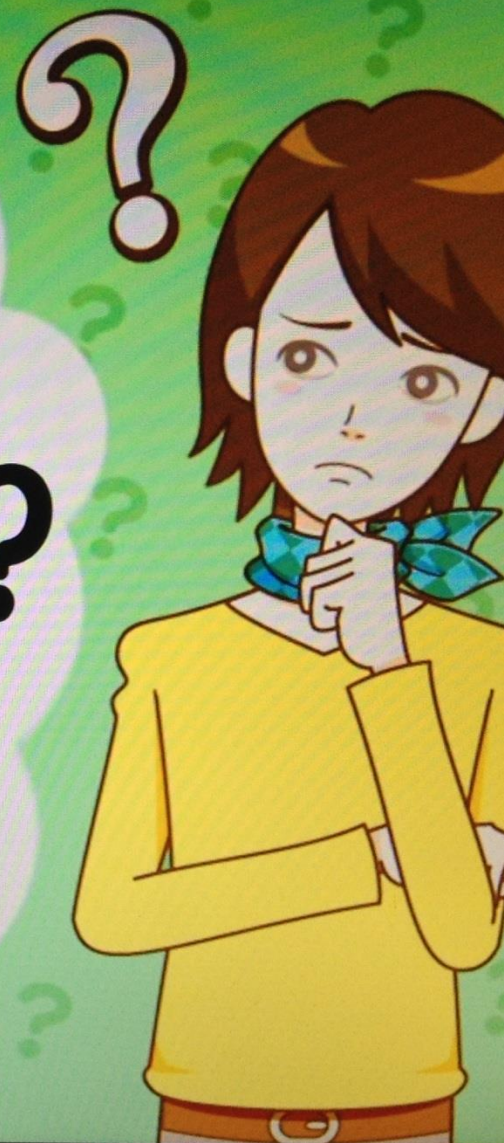


冷えと頻尿

冷えると血行不良から膀胱がむくみ
尿センサーが敏感になる

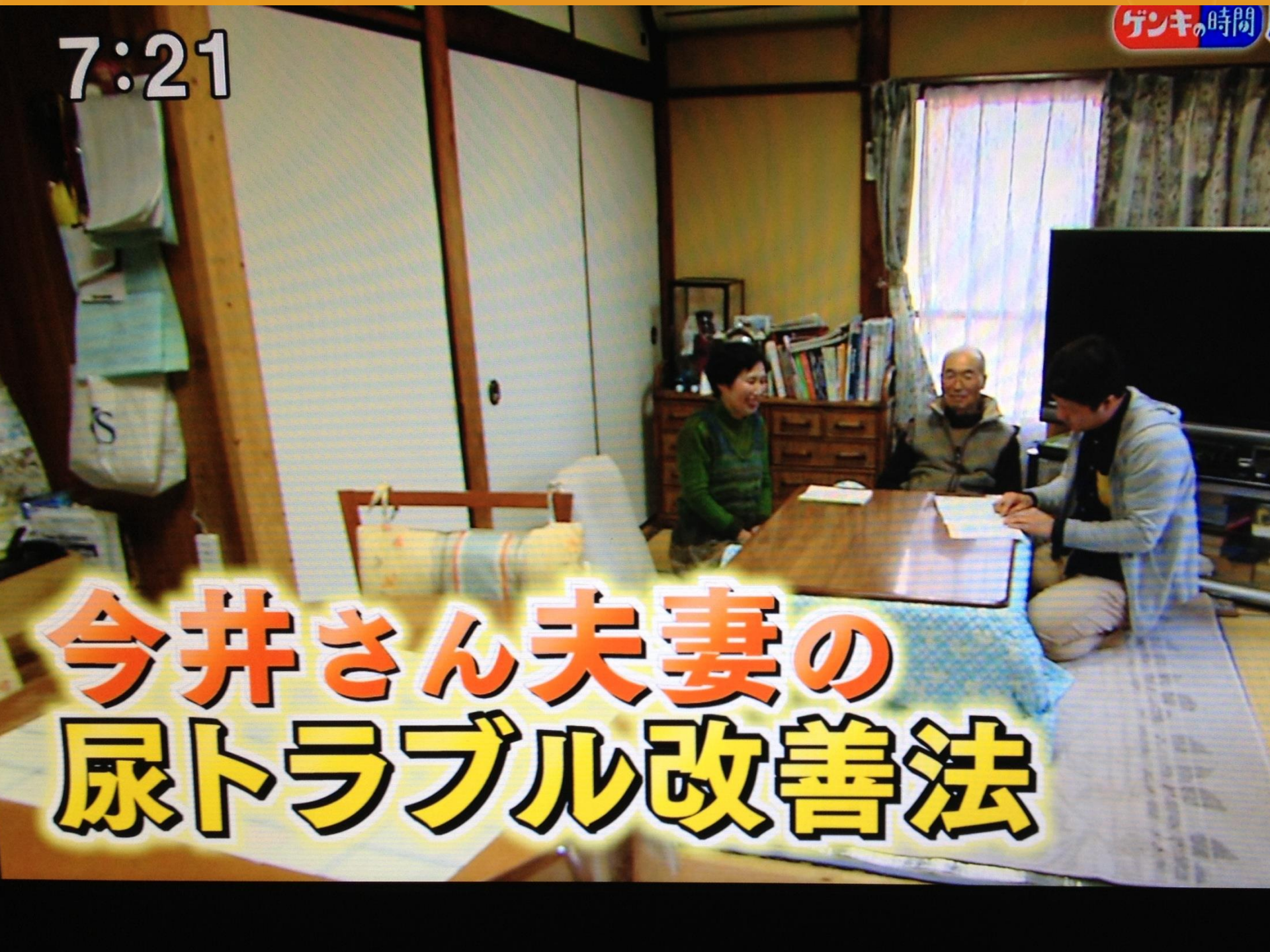
7:21

尿トラブルの改善法は？



7:21

今井さん夫妻の 尿トラブル改善法



7:21

今井さんの朝食メニュー

ゲンキの時間 尿トラブル改善



バランスの良い食事

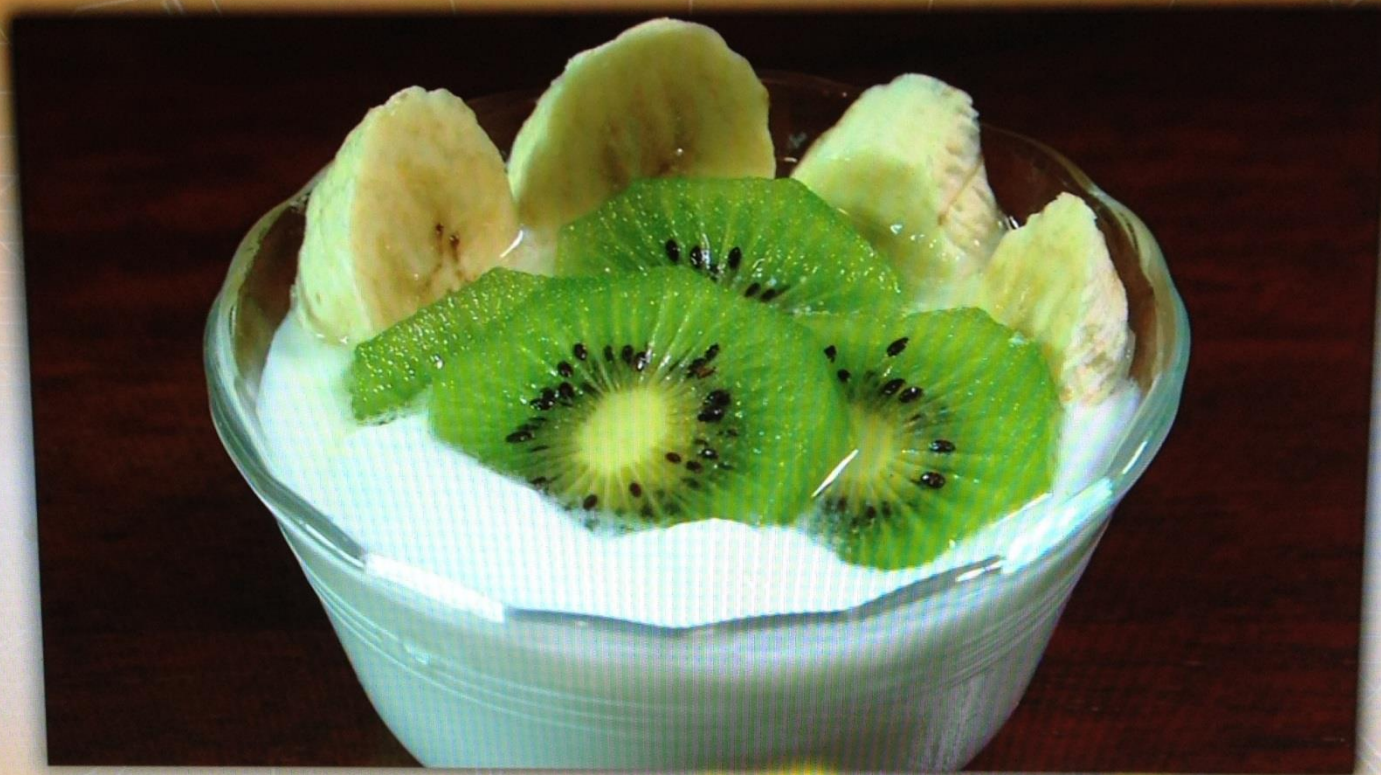
ビタミンB群・Cなど身体の組織を
改善する栄養素を積極的に摂る

※症状により食品の効果が異なるため専門医にご相談下さい



7:21

ゲンキの時間 尿トラブル



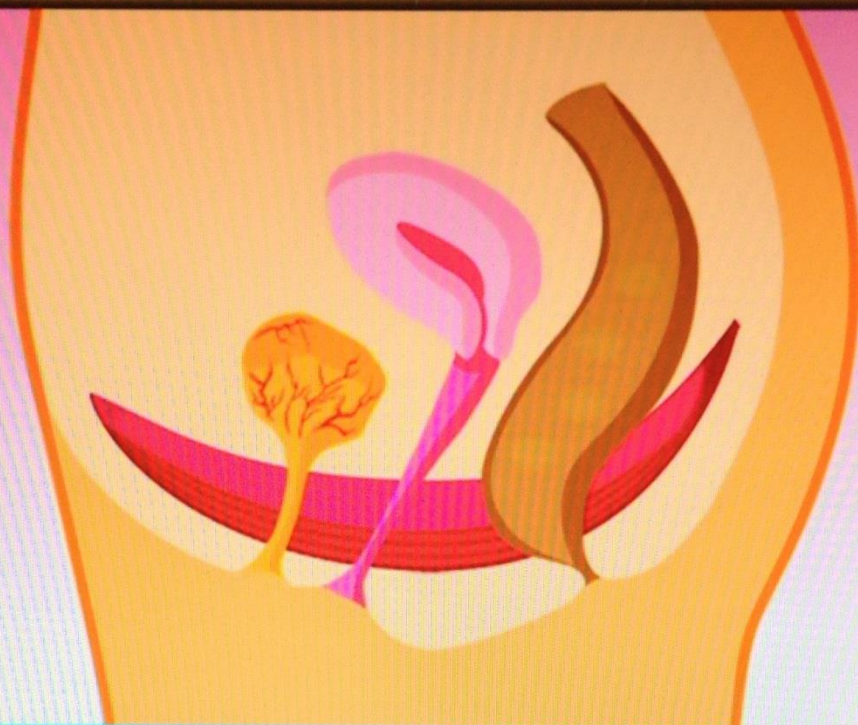
ヨーグルト



7:21

ゲンキの時間 尿トラブル改善

イメージ



乳酸菌が大腸に入り免疫力がアップ
膀胱炎の予防 改善が期待できる



7:22

ゲンキの時間 尿ト

イメージ



乳酸菌が大腸に入り免疫力がアップ
膀胱炎の予防 改善が期待できる

7:22

ゲンキの時間 尿トマ

ウォーキング

免疫力を高め心臓の機能をアップ
夜間頻尿の防止に役立つ

7:22

ゲンキの時間 尿トラブル

奥さんの支えが何よりの薬



7:22



水分の摂り方に
尿トラブル改善の秘訣が！

7:23

トイレに行くのが嫌で水分を
摂らない方もいますが逆ですね



7:24

ゲンキの時間 尿ト



水分の摂り方

朝から午後2時くらいまでの間に
全体の8割の水分を摂る

7:25

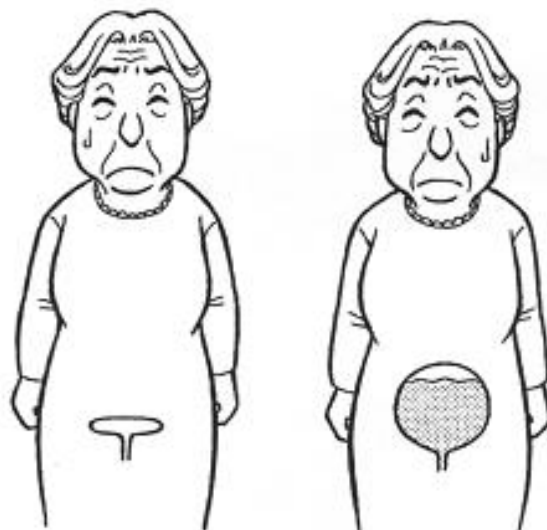


尿トラブル改善には
日常生活の見直しが大切

女性

蓄尿障害

- ・膀胱に十分に尿をためることができない
- ・膀胱の弛緩が不十分なときや、尿道の収縮が不十分なとき



排尿障害

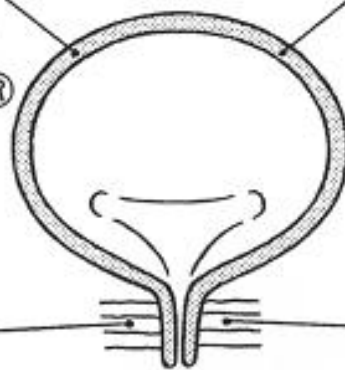
- ・尿が出にくい。または十分に排出されない
- ・残尿が多い
- ・膀胱の収縮が不十分なときや、尿道の弛緩が不十分なとき

膀胱の筋肉を弛緩させ
尿をためやすくする薬

- ・バップフォー® ・ベシケア®
- ・ボラキス® ・テトルシール®
- ・ステイブラ® ・ウルトス®
- ・ブラダロン®

膀胱の筋肉を収縮させ
尿を出しやすくする薬

- ・ウブレチド®



尿道の筋肉を収縮させ
尿をためやすくする薬

- ・エフェドリン®
- ・スピロベント®
- ・トフラニール®

尿道の筋肉を弛緩させ
尿を出しやすくする薬

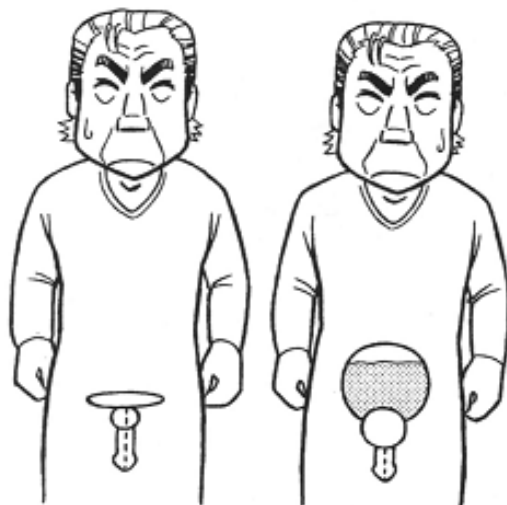
- ・エブランチル®

処方のコツ

処方のコツ

蓄尿障害

- ・膀胱に十分に尿をためることができない



排出障害

- ・尿が出にくい。
または排出されない
- ・残尿が多い
- ・前立腺肥大症、
神経因性膀胱^{ぼうこう}などで起こる

膀胱の筋肉を弛緩^{しかん}させ
尿をためやすくする薬

バップフォー® ・ベシケア®
ボラキス® ・テトルシール®
ステイブラ® ・ウリトリス®
ブラダロン®

膀胱の筋肉を収縮させ
尿を出しやすくする薬

・ウブレチド®

前立腺肥大症そのものに
効果がある薬

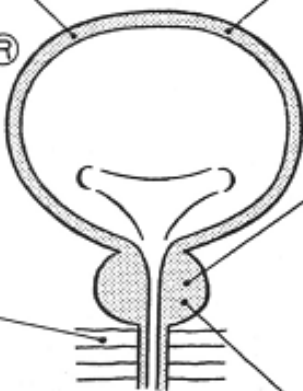
・フロスタール® ・パーセリン®
・エビプロスタット®

前立腺手術後の尿失禁
などのときに、尿道の
筋肉をしめる薬

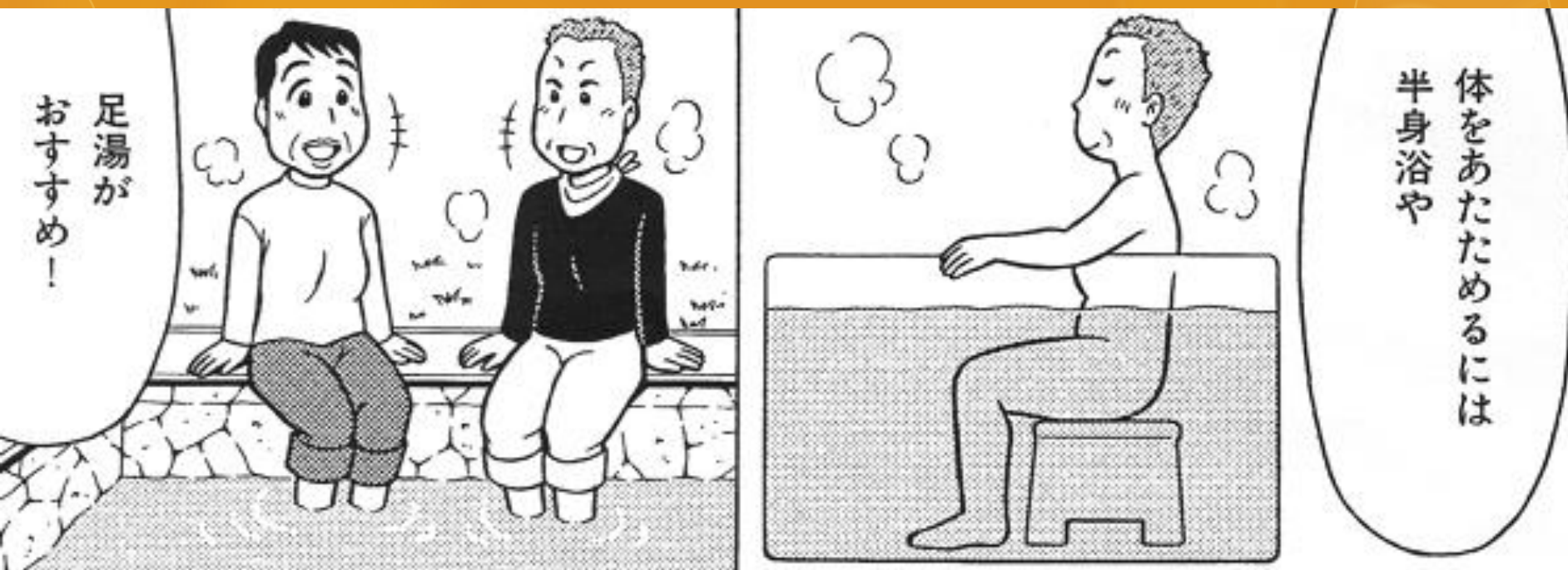
・エフェドリン®

前立腺肥大症に伴う排尿障害
に効果がある薬

・ハルナール® ・フリバス®
・アビショット® ・エブランチル®



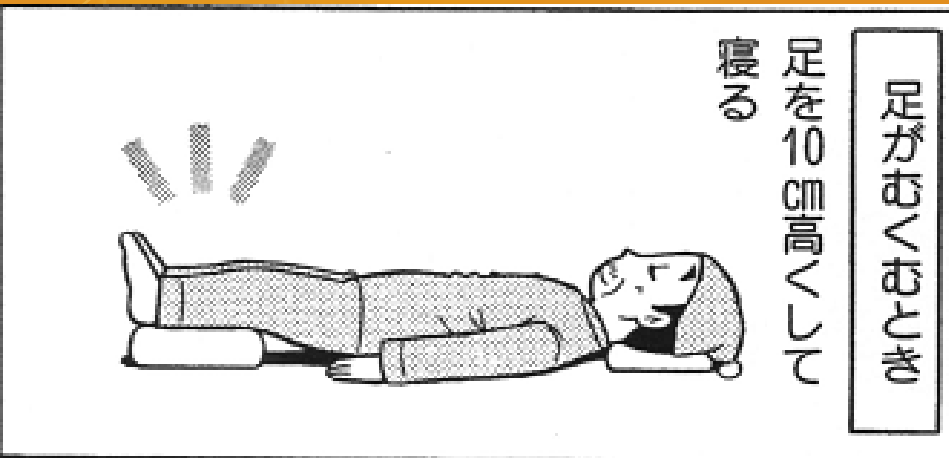
頻尿の生活指導のコツ



■ 冷え性を改善させる工夫を話し合う

- → ひえによる血行不全 → 頻尿
- 半身浴(30分ぐらい)
- 下半身をあたためて睡眠をとること など
- 工夫で、 α 遮断薬や抗コリン剤の効果がよくなる！

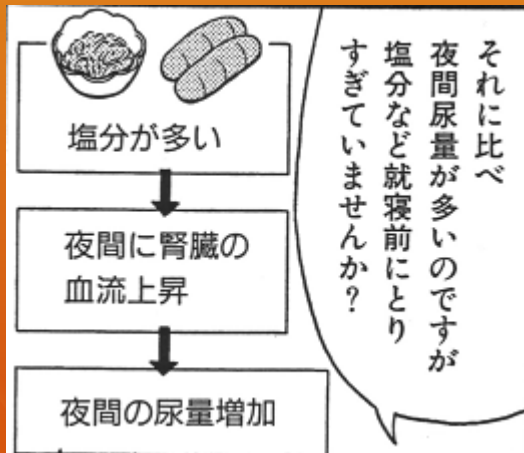
頻尿の生活指導のコツ



- 下肢をあげて昼寝
(1時間ぐらいが適切)

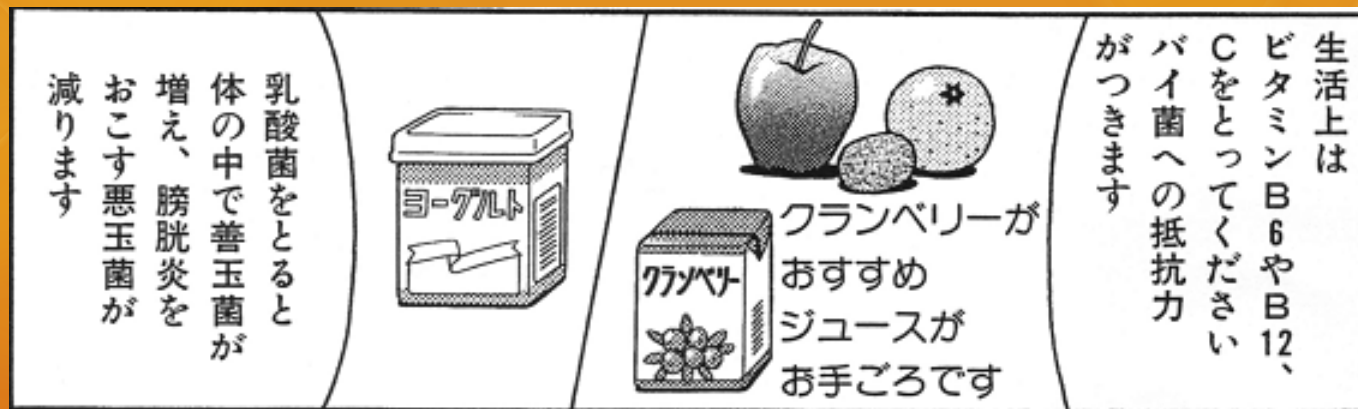
- 円座をもちいてすわる
ようにすれば、骨盤内
の血行を圧迫しないの
で、効果的

頻尿の生活指導のコツ



夕方以降の塩分の取りすぎによる夜間多尿を予防すること

頻尿の生活指導のコツ



キナ酸

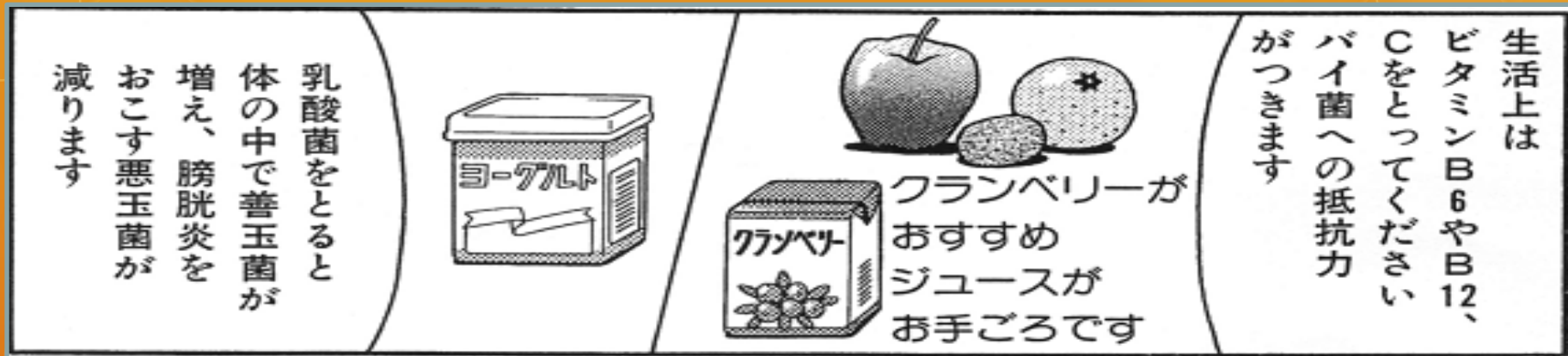
ポリフェノール

馬尿酸

尿PHの安定

バイオフィルムの
予防

頻尿の生活指導のコツ



良質の便

↓

直腸の適度な運動

↓

骨盤の血行の改善

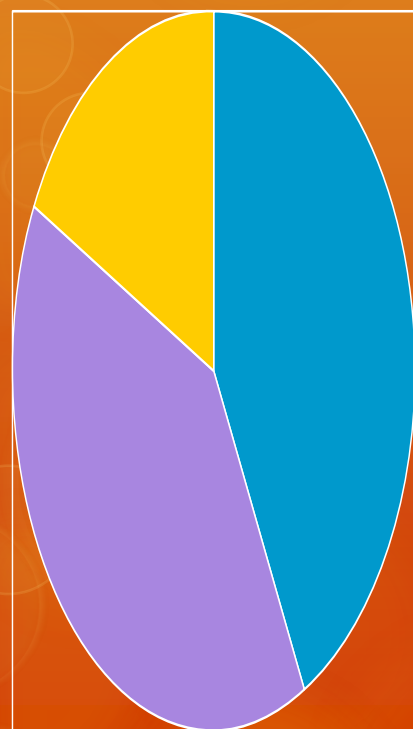
腸間膜リンパへの刺激

↓

免疫力の増加

呼吸不全のある方への排泄ケア

- 在宅酸素をしている人は実は排泄に悩んでいます
- なやんでいないか、聞き出してみましょう



- 排泄で大変困っている
- 困っている
- 問題なし



■ 腹式呼吸と口すぼめ呼吸をすると、排泄に役立つ

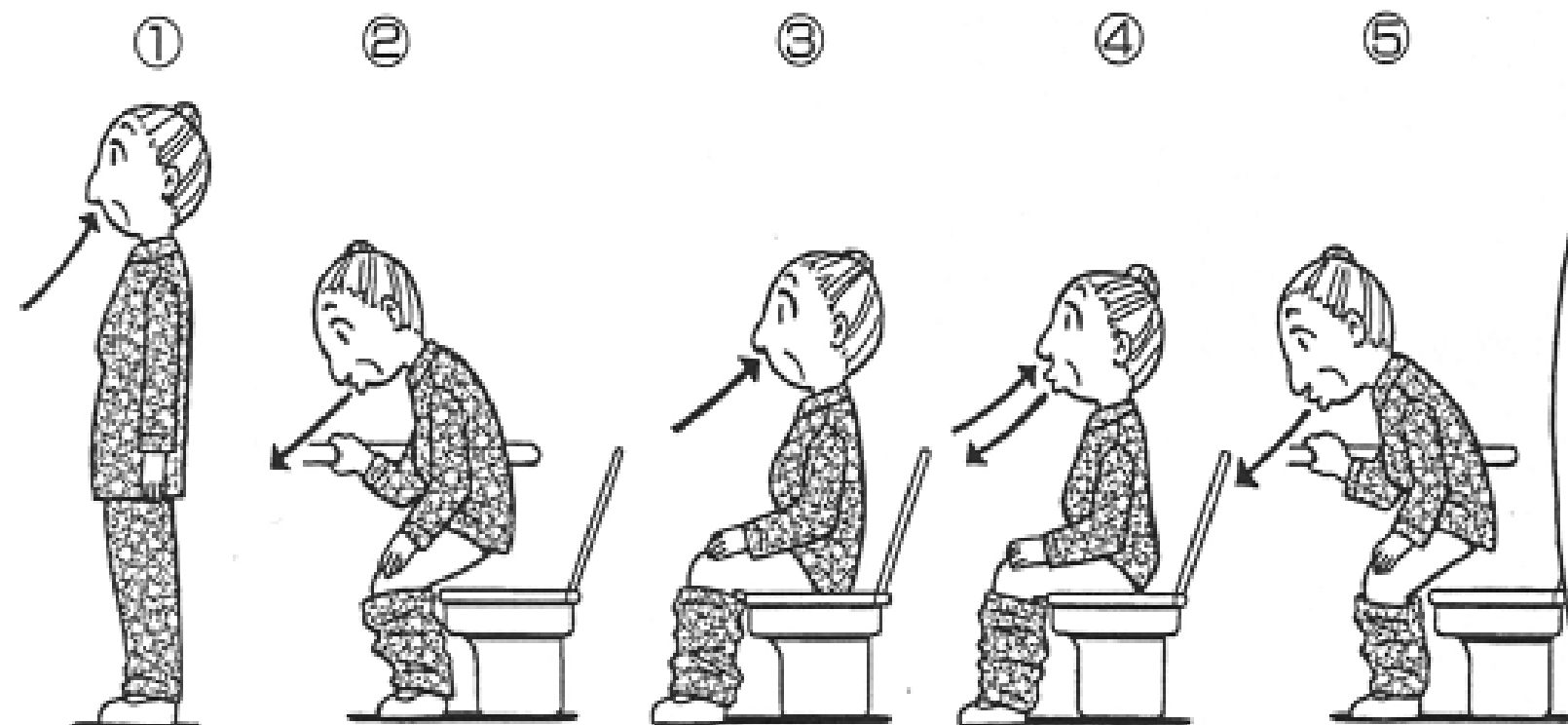
まず息を吸うときは
「腹式呼吸」です

背すじをのばしてゆっくり
鼻から息を吸います
その時におなかをふくらませ
前に出すようにします

息をはくときは
「口すぼめ呼吸」です

口笛をふくように唇をすぼめ
時間をかけてゆっくり息をはきます
同時におなかをひっこめます
こうすると気道の内圧を高め
気道のつぶれやすさをおさえる
ことができるのです

■ 腹式呼吸と口すぼめ呼吸で、排泄するコツ

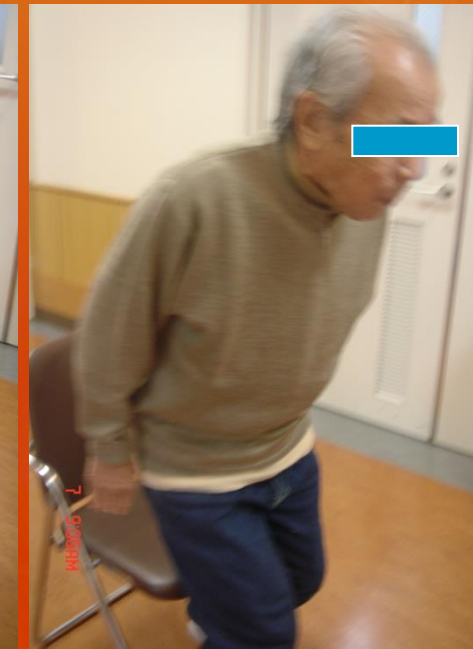


この呼吸を排便時におこないます

①腰かける前に「腹式呼吸」で深く息を吸う
②「口すぼめ呼吸」で息を吐きながらゆっくり腰かける

③腰かけたら、ゆっくり「腹式呼吸」
④「腹式呼吸」、「口すぼめ呼吸」をしながら便をし、終わったら「腹式呼吸」で深く吸う

⑤「口すぼめ呼吸」で息を吐きながらゆっくり立ち上がる



呼吸の練習

- 吸う時とはく時では自律神経のスイッチが切り替わります。
- 吸う → 交感神経
- はく → 副交感神経(リラックス)
- 伝統的な呼吸法は、意識的にはく時間を長くすることでリラックス効果を高められていると考えられます。
- 深呼吸をしすぎるとたちくらみや手足の痺れを感じる場合があります。深呼吸をする目安は1回1分、1日3回まで。これで十分、血圧を下げる作用が期待できる。深呼吸をしていて立ちくらみなどを感じた場合は、すぐにやめてください。

陰部・肛門を清潔に

陰部洗浄には、
フラットオムツなどが有効



携帯ウォシュレット

安価で、清潔である

見本をさわってみてください



○介護専用のおしりふ



- 皮膚保護クリーム
見えない手袋・皮膚のバ
リアー(保護膜)を形成
(本日サンプルあり)

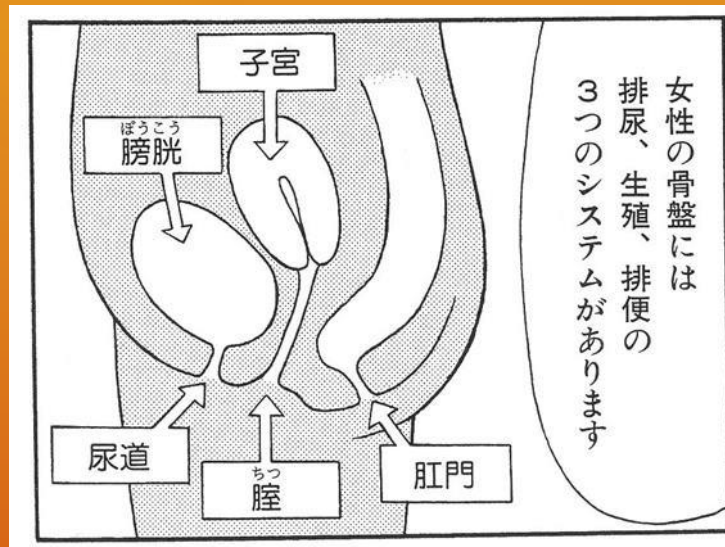
看護師さんからの多い質問

9 産後に無理をすると、その後どんな影響がありますか？



骨盤底筋

○出産前後をちゃんとケアしないと



○このかわりで勉強します

○ここからは、ホワイトボードで！

看護師さんからの多い質問

10 学校での泌尿器トラブル は？



看護師さんからの多い質問

- 膀胱炎 ・ ・ ・ 抗生物質の適正投与
- 尿潜血 ・ ・ ・ 腎腫瘍の判別
- 包茎 ・ ・ ・ 手術をせずになおすのが一般的
- 頻尿 ・ ・ ・ 心因性頻尿がおおく、心理的ケア
- 陰部のかゆみ ・ ・ ・ せっけんで洗いすぎ

看護師さんからの多い質問 11

世界のウイメンズヘルス



世界のトイレの問題

今日11月19日は、国連がことしから制定した「世界トイレの日」です。世界の3人に1人がトイレのない生活を送り、多くの子どもたちが不衛生な環境が原因で亡くなっている現状があります。



世界のトイレの問題

WHOの最新のデータ（2011）からの主な調査結果の強調ポイント：

（1）1990年以来、世界の人口の三分の二（64%）が改善された衛生施設を使用

（2）しかし約25億人が改善された衛生施設へのアクセスを欠いていた。おおくは、公共衛生設備が、衛生上の最低基準を満たしていない

（3）2011年にて、1億人が、まだ囲いすらない場所での排便（オープン排便： the open defecation）。その90%は発展途上国の農村部です。

（4）2011年末までに、世界人口の89%が改善された飲料水源を使用し、55%が敷地内にパイプの供給を持っていたが、農村部と都市に住む人々に住んでいる人の間で顕著な格差がひらいて、飲料水源すら衛生的ではない。

アフリカでのHIVウイルスの問題

南アフリカ地域の女性のHIV感染と妊娠

サハラ以南のアフリカでは、推定2250万人がヒト免疫不全ウイルス1型（HIV-1）感染症です。南アフリカ共和国のKwaZulu-Natal（クワズール・ナタール）州では、HIV-1感染症の有病率は女性の間で39%と推定されている。

この地域では、コンドームへの認識が低いのである。おおくは、ホルモン避妊（ピルなど）をしている。これは、性感染症への抵抗力をよわめ、女性器そのものの膣上皮の構造を変化させてしまう。そのために、HIV-1感染に対する抵抗力はおちてくるのである。

また、この地域では、いまだにレイプなど望まない妊娠が多く存在することも忘れてはいけない。



女性性器切除 Female genital mutilation

Female genital mutilationは、女性への冒涇で、もっとも忌まわしい歴史です。

（１）女性性器切除（FGM）は、意図的に変更したり、非医学的理由のために女性の生殖器官に傷害を引き起こす手順が含まれています。

（２）少女と女性のための健康上の利点を持っていません。

（３）重度の出血や問題排尿、後で嚢胞、感染症、不妊症、ならびに出産で合併症を引き起こす可能性が新生児死亡のリスクを増加させた。

（４）約140万人の少女や女性が世界中で現在FGMの影響と共に生きている。

（５）FGMはほとんどいつか幼年と15歳の間に若い女の子に行われている。

（６）アフリカでは10歳以上の推定1億人の女の子がFGMを受けた。

（７）FGMは少女や女性の人権の侵害です。



金子みすず と 淋病

無治療の淋菌患者でした。淋菌は、骨盤内で繁殖します。かなりの体力は、淋菌につかわれていまいます。そのため、風邪もひきやすく治りにくいでしょう。みすゞは、湯船に娘と入らなかった。娘にうつることを心配したのです。



2013年研究成果「疼痛障害患者を診察する医師は、患者の自殺リスクが高い」

パキスタンでのウイメンズヘルス

出産前後（医学用語で、周産期といいます）のうつ病の発症率はもともと高く、障害を引き起こしたり幼児の発達障害の原因となりうる。

パキスタンの人口の33%、全体の平均有病率があるといわれます。男性より女性におおく、なかでも周産期は大きなリスクです。

出生前にうつ病の女性の認知療法をすることで、うつ病の割合を半減する研究が報告されています。



バングラデシュの船の学校・病院



バングラデシュでは2004年7月に全国的に洪水が発生し、各地で大規模な被害を受けたが、特に北バングラデシュのブラマプトラ川流域などでは毎年のように洪水が起きている。

辺境の地に住む子供たちのために「船の学校」は、教育プログラムである。この「船の学校」は積載量10tの船の中に16m×9mの教室を作ったものだ。村から村へと川を移動し、勉学の間や病院を提供している。

御清聴ありがとうございました

僕は、町医者なので、
往診もしています

骨盤臓器脱手術後の人は、
何年もお付き合いしてます
寝たきりになったら、
往診もしています。

往診ではサックスを持って演歌も
演奏しています ♪♪

楽しい毎日感谢您しております。
みなさま、ありがとうございました。

