



2018年
春季号

光和堂だより

No. 21



漢方薬局・鍼灸院・養生館(通所介護)

発行者：光和堂 院長 堀口和彦

〒331-0073 さいたま市西区指扇領別所 326-1

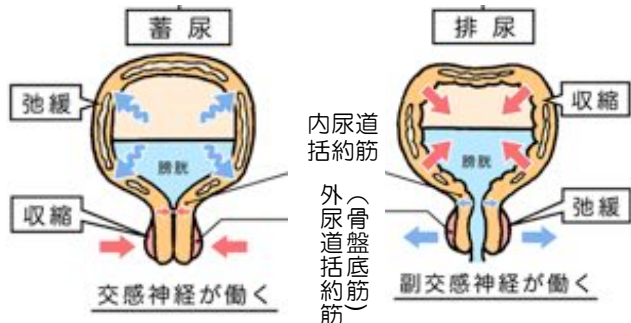
TEL：048-625-6848 FAX：048-624-1663

http://kowado.jp.com

排尿トラブルについて

排尿障害の三大症状は、1) 排尿困難 2) 尿失禁 3) 頻尿です。「尿意はあるけど出ない」「急に抑えきれない尿意が起こり、我慢できない」「我慢しきれず、くしゃみや咳、起立時に尿が漏れてしまう」「日中や夜間も頻尿である」などの症状が特徴です。

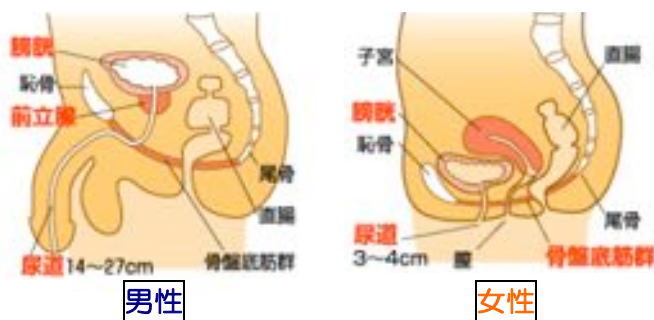
蓄尿と排尿は、膀胱をおおう排尿筋と膀胱の出口を閉める内尿道括約筋の収縮と弛緩で調整されています。



これらの調節は、膀胱の尿量などの情報をもとに、自律神経である交感神経と副交感神経が働き、自動的に調整されています。一方外尿道括約筋は意識的に動かすことができ、意図して排尿を調整しています。

脳梗塞やパーキンソン病、脊柱管狭窄症などでは、膀胱の尿量を察知する神経や膀胱と尿道括約筋を動かす神経などがうまく機能せずに、排尿障害を起こします。不安緊張感や焦燥感などは自律神経の働きを乱して、過剰な尿意や頻尿を起こします。また、前立腺肥大や子宮筋腫、便秘などにより膀胱や尿道が圧迫されて、物理的に排尿障害を起こすこともあります。さらに、膀胱の排尿筋や尿道括約筋などの筋力低下による

排尿障害もあります。加齢により膀胱が萎縮し弾力性が低下し、尿量を多く溜められない頻尿や、



外尿道括約筋の収縮力が低下して尿漏れ、骨盤底筋が弱って子宮や膀胱、直腸を支えられず、膀胱脱や子宮脱などを起こして排尿障害を起こす場合もあります。

鍼灸師・薬剤師 関根裕司

ツボによる排尿トラブルの改善

東洋医学における『腎』は、腎臓と、さらに副腎などの内分泌系や免疫系、生殖器、泌尿器などを広く司ると考えられています。腎の衰えを腎虚といい、これらの機能が低下すると、排尿だけでなく前立腺や子宮などにも影響が現れます。そこで腎に気を送り、働きを高めてくれるツボを紹介します。

①太溪(たいけい)は、内くるぶしとアキレス腱の間に位置します。腎の気を活性化し、副腎などホルモンの働きを調整して水分代謝を高め、排尿困難や頻尿、むくみ、冷えなどを改善します。



②復溜(ふくりゅう)は、太溪から3~4cm上がった場所にあります。腎臓や副腎の働きを高めホルモンと自律神経の働きを調整して、頻尿や残尿感、尿意切迫感、失禁、排尿困難などを改善します。(尻側)

③膀胱俞(ぼうこうゆ)は、おしりの上にあるでっぴりの骨から、内側斜め下にすぐ下りた場所にあります。膀胱と自律神経の働きを調整して、排尿トラブル全般を改善します。冷えによる頻尿には、この部位に使い捨てカイロを貼ると良いです。



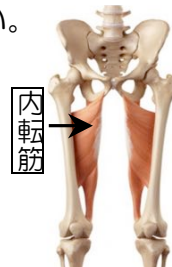
鍼灸師 小島絵美

排尿トラブル改善プログラム

男女ともに尿漏れなどの排尿のトラブルは、とても不快で、毎日の生活に様々な不安を招きます。加齢とともに、多くの方が抱えているお悩みの一つです。排尿トラブルを解決するポイントは内転筋群と骨盤底筋群の強化、骨盤の調整にあります。前傾姿勢でO脚になると骨盤が開き、尿道は締めにくくなります。今回の運動は、快尿だけではなく下肢の筋力強化にも繋がります。現在排尿のお悩みがない方も、今後に備えましょう。足組みや股開き座り、さらに排便時に長く息むことは内転筋群や骨盤底筋群を衰えさせますのでご注意ください。

I 内転筋を強化して骨盤と排尿を調整

効果…内転筋は太ももの内側の筋肉で、O脚を防ぎ骨盤を正しい位置に調整します。さらに骨盤底筋群と連動しており、肛門や尿道をしっかりと締める力を増強します。加齢による腰痛がりや前傾姿勢、さらにO脚となった方の尿漏れや頻尿の改善に効果があります。



方法A ①骨盤を立てるように、姿勢正しく座る。背筋を伸ばすことで骨盤底筋が張る。

②両膝の間に空のペットボトルを挟んで徐々に力を入れて10秒間キープする。

③力を抜き、再度徐々に力を入れ、10秒間キープ、これを3回繰り返す。

※慣れてきたらペットボトルに水を入れて負荷をかける。

方法B ①足を大きく開き、つま先を外側に向けて、背筋を伸ばし胸を張って立つ。

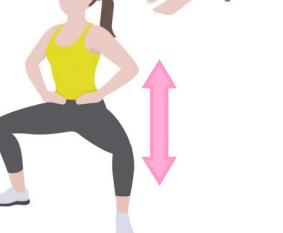
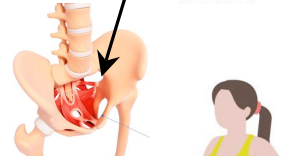
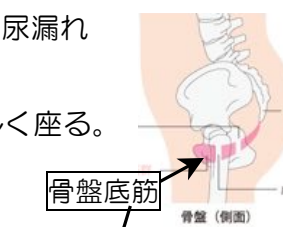
②太ももの内側を意識してお尻を後方へ引くように腰を落とす。

※骨盤を倒さないように！

③この腰落とし動作を、上下にスプリングが弾むように20回繰り返す。

※上半身が前傾にならないよう注意します。姿勢保持が難しい方は手すりなどにつかまって行ってください。

※膝や股関節に痛みや変形がある方は無理せずに！



II 骨盤底筋を強化して尿漏れ頻尿を改善

効果…肛門と尿道を締めたり緩めたりする体操で弱った骨盤底筋を鍛えます。子宮や膀胱などが下がるのを防ぎ、さらに肛門や尿道の括約筋を強化します。尿漏れや頻尿、腹圧性失禁に効果があります。

方法 ①仰向けで膝を立て、肛門を締める。

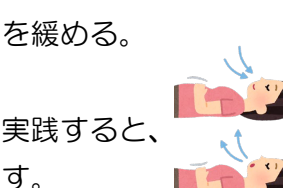
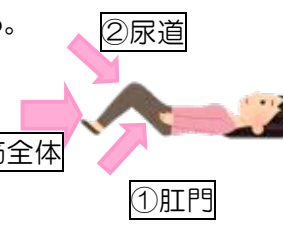
②その力を入れたまま尿道まで締める。

③息を吸いながら、締めた肛門と尿道をさらに身体の内側に引き込むように3秒間締める。

④息を吐きながら、ゆっくり尿道と肛門を緩める。

⑤この一連の動作を10回繰り返す。

※起床時と就寝前に腹式呼吸とセットで実践すると、腹圧と自律神経も調整することができます。



スポーツインストラクター 横山邦子