

日衛連NEWS

Japan
Hygiene Products
Industry Association

発行 / 日本衛生材料工業連合会

特集

軽失禁についての正しい知識と ケア用品を中心としたセルフケアについて

軽失禁とは、出産や加齢などにもとない「膀胱から少量の尿が自然にもれてしまう」状態をいいます。その数は圧倒的に女性に多く、花粉症と同じくらい一般的なものといわれています。近年、パットやライナーといった軽失禁ケアのための専用品の生産数が大幅に伸びていますが、その要因として、製造メーカーなどの企業努力による専用品の認知度向上と軽失禁そのものへの理解促進が挙げられます。しかし、排泄に関する問題はどうしても心理的な抵抗感があり、「周囲の人に相談できない」「売り場に行くのが恥ずかしい」という消費者の声が、まだまだ多いのが実情です。

そのような状況を踏まえ、(社)日本衛生材料工業連合会では、今回、軽失禁に関する正しい知識やケア情報を特集しました。

軽失禁についての正しい知識

—— 日本コンチネンス協会会長 西村かおるさんの話 ——

■成人女性の3人に1人が尿もれを経験しています。

成人女性の3人に1人が経験しているといわれている尿もれ。その原因や対応策について、排泄ケアに関する諸問題の解決に向けた活動を続ける「日本コンチネンス協会」会長の西村かおるさんにお話をうかがいました。

それによると、50代以降の発症がほとんどとなる男性に比べ、女性の場合は10代から発症するケースも珍しくないとか。その原因はカラダの構造にあり、男性に比べて女性の尿道は約3~4cmと短く、腹筋も男性ほど強くないため、お腹に力が入ったはずみに尿もれしやすいとのこと。また妊娠中や出産後に尿もれを起こすことがありますが、こちらは一時的なもの。数ヶ月から数年かけて症状は軽くなるのでご安心ください。



日本コンチネンス協会会長
西村かおるさん

■軽失禁を含む尿もれには、大きく3つの種類があります。

ひと口に軽失禁といっても、その原因、そして症状はさまざまです。ここでは、主だった3タイプの尿もれについての原因と症状、ケア方法をご紹介します。

軽失禁と上手に付き合っていくための第一歩は、自分自身の症状を正確に把握した上で、正しいセルフケアを行うこと。まずは右記の一般的なチェックシートである「尿もれタイプ・セルフチェック表」を参考に、ご自身の尿もれタイプを確認してください。

尿もれタイプ・セルフチェック

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> 咳やくしゃみ、大笑いをしたとき | → 腹圧性尿失禁 |
| <input type="checkbox"/> 重いものを持ったとき | → 腹圧性尿失禁 |
| <input type="checkbox"/> 階段の上がり下りや立ち上がったとき | → 腹圧性尿失禁 |
| <input type="checkbox"/> トイレに間に合わなかったとき | → 切迫性尿失禁 |
| <input type="checkbox"/> 水仕事をしているとき | → 切迫性尿失禁 |
| <input type="checkbox"/> 尿路感染症を起こしたことがある | → 切迫性尿失禁 |
| <input type="checkbox"/> 尿が出にくく、残尿感がある | → 溢流性尿失禁 |
| <input type="checkbox"/> 気が付かないうちにもれている | → 溢流性尿失禁 |

腹圧性尿失禁

くしゃみや咳、笑うなど、腹部に力を入れることで、少しずつ尿がもれてしまう尿失禁です。全体の7割程度を占めており、下腹部の内臓を支えている骨盤底筋という筋肉が緩むことで、膀胱が圧迫されるのが原因。妊娠・出産をすると骨盤底筋や靭帯に負担がかかり緩みやすくなるため、出産回数が多かったり、難産を経験した女性に起こりやすいといわれています。

軽症の場合、膀胱や直腸などの内臓をハンモック状に支えている骨盤底のトレーニング(次ページ参照)が有効です。重症の方でも、簡単な手術によって治ります。

切迫性尿失禁

脳が抑制をかけられず膀胱が収縮を始めてしまうため、結果としてトイレに間に合わなくなって起きる尿失禁です。原因としては、寒さや湿気の多さ、生理の前、流れる水の音を聞いた時の刺激などがあげられ、しばしば頻尿を伴います。また、中枢神経の疾患、脳出血、脳梗塞などが原因の場合や膀胱炎などにより一時的に膀胱が過敏になっている場合にも起こります。

膀胱の収縮を抑え、緊張をやわらげる薬が効果的です。また軽症の場合は、尿がある程度たまるまで我慢し、膀胱を大きくする「膀胱トレーニング」が有効です。

溢流性尿失禁

排尿がうまくできないために膀胱容量いっぱいまでおしっこがたまり、少しずつもれてしまうタイプの尿失禁です。前立腺の肥大により、尿道が狭くなったり、膀胱括約筋の収縮力低下などの原因があり、男性に多いのがこのタイプ。「尿意がはっきりしない」「尿がちよろちよろとしか出ない」「お腹に力を入れないと尿が出ない」「常に残尿感がある」などの症状がみられます。

原因によって治療法が異なります。残尿が多くなると、尿路感染症や腎機能障害の合併症にもつながりかねません。まずは専門医による治療を受けましょう。

■軽失禁の症状を改善する「骨盤底筋トレーニング」を紹介します。

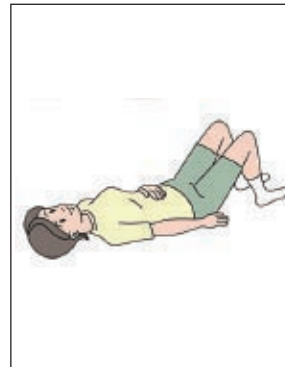
骨盤底の筋肉群を鍛える「骨盤底筋トレーニング」は、腹圧性尿失禁の予防はもちろん、軽い症状の改善にも効果的として、高く評価されています。ぜひ気軽にトライしてみてください。およそ3ヶ月ほどで効果があらわれるはずです。トレーニングをはじめるにあたって

は、まず「骨盤底筋がカラダのどの部分にあるのか」をご自身で意識することが大切。普段は意識しづらいですが、排尿時に尿を途中で止めてみてください。そのとき使う筋肉が骨盤底筋です。



床に座っての トレーニング

1. 両ひざを軽く開いた状態で床に座ります。
2. その姿勢のまま12～14秒間、肛門、尿道、膣全体を締めます。
3. その後、カラダの力を抜きます。
4. このサイクルを10回繰り返します。

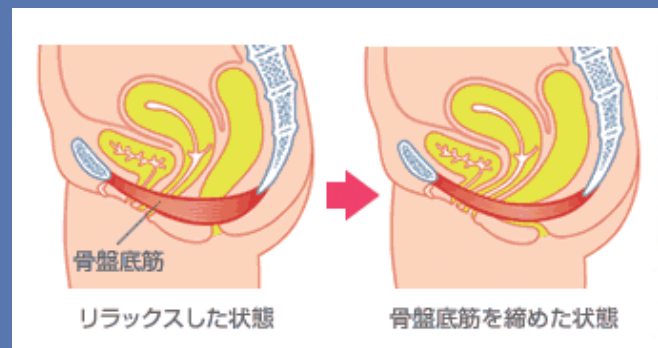


寝る前の トレーニング

1. 仰向けに寝て足を肩幅に開き、両膝を立てます。
2. その姿勢のまま12～14秒間、肛門、尿道、膣全体を締めます。
3. その後、カラダの力を抜きます。
4. このサイクルを10回繰り返します。

骨盤底筋【こつぱんていきん】って何？

文字通り骨盤の底の部分をも骨盤底といい、線維性の組織と骨格筋から構成されていて、子宮、膀胱、直腸などの内臓をハンモック状に支えています。その面積は120～150cm²ほど。この筋肉群が弱くなると膀胱や尿道のバックサポート力が低下し、急激な腹圧がかかったときに尿もれが起こりやすくなるのです。



水分をしっかり取る

尿もれを心配するあまり、水分を控えるのは逆効果です。水分摂取が少ないと尿が濃くなるため、膀胱が刺激されて尿意が強くなるからです。1日1.5リットル程度の水分を取るよう心がけてください。

肥満や便秘を改善する

脂肪や便により骨盤底筋に大きな力がかかるため、膀胱が圧迫され、尿もれの症状が悪化します。また1回の尿もれ量も多くなります。繊維質が多くバランスの取れた食事を心がけてください。

適度な運動をする

背筋や腹筋を鍛えることで尿もれの症状は改善されます。例えば、買い物や通勤時などは、できるだけ歩くよう心がけてください。背筋をのばして多少大股で歩くのがコツです。

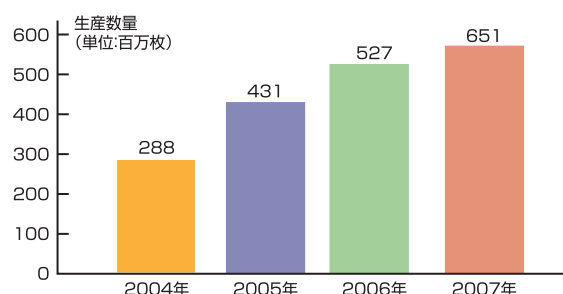
ケア用品の市場動向とラインアップ

■高まるニーズを反映して軽失禁用品市場は急成長を続けています。

日本衛生材料工業連合会では、商品の需要を考慮し2004年より尿取りパッド項目から新たな分野として「軽失禁用パッド・ライナー」を独立させての統計を開始しました。

統計2年目となる2005年の生産数では、前年比150%を記録。その後も急激にマーケットが拡大していることから、軽失禁ケア商品に対する需要の大きさがうかがえると同時に、今後ますますの市場拡大が予測されます。

軽失禁ライナー・軽失禁パッド生産数の推移



■症状に合わせたさまざまなケア用品が用意されています。

日本国内ではじめて軽失禁用パッドが登場した1991年以降、ニーズの拡大や細分化にともなって、さまざまな軽失禁ケア用品が各メーカーから発売されています。現在、そのラインアップは、手軽に利用できる「ライナータイプ」、高い吸収力を誇る「パッドタイプ」、

より大きな安心を求める方に向けた「パンツタイプ」、さらには「男性用ケア用品」にわけられます。ライフスタイルに合わせた上手な使い分けにより、毎日の生活はより快適なものになるでしょう。

ライナータイプ

少量の尿もれに適しています。小さく薄いため、装着による違和感もほとんどありません。ほとんどの製品を生理用品売り場で入手できます。

パッドタイプ

形状は生理用ナプキンとほぼ同じです。吸収力が高く、抗菌・防臭加工が施されたものが多いので、尿もれ後の気になるニオイも安心です。

パンツタイプ

旅行や終日の外出時など、下着交換がしにくい時におすすめです。最近では通常の下着に近いデザインが多く、着衣への影響もほとんどありません。

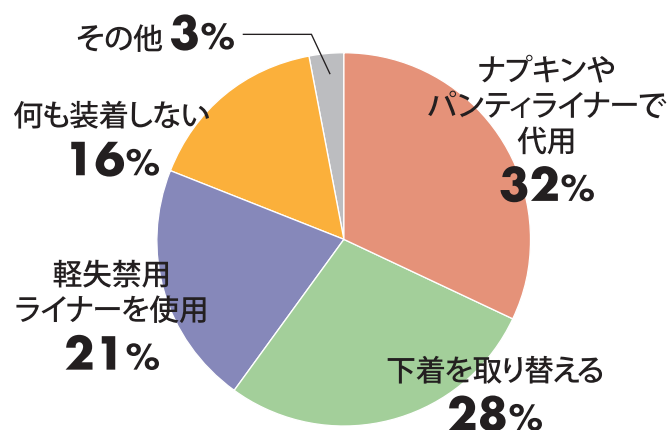
男性用ケア用品

女性用に比べ、ラインアップが乏しい男性用軽失禁用品ですが、最近ではフィット感の高い専用のパッドやパンツなどが発売されています。

■多くの方が「恥ずかしい」という理由で生理用品を代用しています。

軽失禁用品メーカーが実施した「尿もれをどのようにケアしていますか?」というアンケート結果によると、3人に1人が生理用品で代用していることがわかります。その理由の多くは、「専用品を買うのが恥ずかしい」「人に知られたくない」という抵抗感からくるもの。アメリカをはじめとした海外では、軽失禁は恥ずかしいことではなく、ケア用品も快適な生活を送るための必需品という考えが根付いているのに対し、日本ではまだまだ軽失禁に対する認識が低いのが現状のようです。

尿もれケアの方法 / 大王製紙株式会社調査



生理用品と専用品の違いって何?

生理時の経血と尿では、量や粘度、出るスピードが違います。そのためパンティライナーや生理用ナプキンでは、尿の吸収が間に合わず、横モレや逆戻りするばかりか、肌トラブルの原因にもなります。また、尿モレのニオイも気になる場所。それに対して、専用品は尿をしっかり吸収するので逆戻りもなく、いつもサラサラ。また、消臭効果を持たせたものもあるので、「ニオイでまわりに気付かれてしまうかも」という心配もありません。



ナプキンで代用すると逆戻りすることも

■まずは自分の症状や目的に合った用品を見つけてください。

尿もれの症状や量は人によってさまざまです。ここでは「軽失禁ケア用品を使ってみたいが、種類が多すぎてどれを選んでよいのかわからない」という声に答えて、自分に合った製品選びの目安を「使用している代用品」「尿もれの量」「ライフスタイル」という3つの観点

からご紹介します。なおライナーやパッドについては、吸収量により便宜上、少量・中量・多いとき用の3段階にわけていますが、実際のサイズ表示やラインアップはメーカーにより異なります。

1回の尿もれ量から探す

下着が濡れる程度

ライナータイプ 少量・中量・多いとき用

下着だけでなく衣服まで濡れる

パッドタイプ 少量・中量用

おしっこ1回分が出てしまう

パッドタイプ 多いとき用 / パンツタイプ

ライフスタイルから探す

在宅時間を快適に過ごしたい

ライナータイプ 少量・中量・多いとき用

外出時の安心用として使いたい

ライナータイプ 多いとき用 / パッドタイプ 少量・中量用

旅行の際や就寝時に使いたい

パッドタイプ 多いとき用 / パンツタイプ

使用している代用品から探す

パンティライナーを代用している

ライナータイプ 少量・中量用

昼用ナプキンを代用している

ライナータイプ 多いとき用 / パッドタイプ 少量・中量用

夜用ナプキンを代用している

パッドタイプ 中量・多いとき用

紙おむつ・ライナー生産数量（日衛連調べ）

〈単位：トン、千枚〉

			平成17年		平成18年		平成19年							
			年計	前年比 %	年計	前年比 %	上半期	前年比 %	下半期	前年比 %	年計	前年比 %		
紙 お む つ	大 人 用	（パンツタイプ）	テープ型	千枚	351,432	109	386,045	110	192,517	105	211,925	105	404,442	105
			トン	45,327	109	49,055	108	24,205	103	26,413	103	50,618	103	
		パンツ型	千枚	499,119	116	567,128	113	296,211	109	301,242	102	597,453	105	
			トン	39,320	109	45,255	115	22,939	106	23,418	99	46,357	102	
		合 計	千枚	850,551	113	953,173	112	488,728	107	513,167	103	1,001,895	105	
			トン	84,647	109	94,310	111	47,144	104	49,831	101	96,975	103	
		フラット型	千枚	364,102	96	345,074	95	153,713	89	144,045	84	297,758	86	
			トン	25,363	95	23,886	94	10,468	87	9,809	83	20,277	85	
		（パッド型／その他）	尿とりパッド	千枚	2,136,571	108	2,420,682	113	1,256,714	110	1,334,460	105	2,591,174	107
				トン	90,681	107	105,337	116	56,116	112	62,320	113	118,436	112
	軽失禁用ライナー		千枚	431,820	150	527,433	122	314,961	125	336,262	122	651,223	123	
			トン	4,694	133	5,552	118	3,125	114	3,334	118	6,459	116	
	合 計		千枚	2,568,391	113	2,948,114	115	1,571,675	113	1,670,722	108	3,242,397	110	
			トン	95,375	108	110,888	116	59,241	112	65,654	113	124,895	113	
	合 計	千枚	3,783,044	111	4,246,361	112	2,214,116	109	2,327,934	105	4,542,050	107		
		トン	205,385	107	229,084	111	116,853	106	125,294	105	242,147	106		
	乳 幼 児 用	（パンツタイプ）	テープ型	千枚	3,687,071	109	3,698,758	100	1,824,637	109	2,062,053	102	3,886,690	105
			トン	118,970	108	117,132	98	56,720	106	63,530	100	120,250	103	
		パンツ型	千枚	3,656,097	114	3,670,116	100	1,902,486	106	2,051,085	110	3,953,571	108	
			トン	150,571	106	151,278	100	76,657	103	81,058	105	157,715	104	
合 計		千枚	7,343,168	112	7,368,874	100	3,727,123	107	4,113,138	105	7,840,261	106		
	トン	269,541	107	268,410	99	133,377	104	144,588	103	277,965	104			
合 計	千枚	11,126,212	112	11,615,235	104	5,941,239	108	6,441,072	105	12,382,311	107			
	トン	474,926	107	497,494	105	250,230	105	269,882	104	520,112	105			
ライナー	千枚	62,150	88	42,485	68	22,571	134	25,392	99	47,963	113			
	トン	99	89	65	65	35	140	40	100	75	115			

※製品分類については、平成10年1月から発表 ※平成17年1～3月分より輸入分を含む

■寝たきりの人のおむつ代は、確定申告すると医療費控除が受けられます■

昭和63年1月からおむつ（寝たきり用）は、医療費控除の対象になっています。控除を受けるためには、1.医師の発行する「おむつ使用証明書」
2.使用者の名前とおむつ代であると明記した「領収書」が必要です。詳しくは病院・医院、または税務署、市区町村役場にお問い合わせください。

ご質問ご意見お問い合わせは下記へ