

老人性尿失禁は QOL を低下させるだけでなく、ゆくゆくは寝たきりになる。
尿失禁になる人は尿失禁のみならず、全身の身体機能も低下している。
尿失禁の予防改善を含めた総合的な運動器の向上を目指した働きかけを講じる必要がある。
である。

1、高齢期における尿失禁の問題

介護予防のプログラムの 1 つである運動器の機能向上は、単に高齢者における転倒、骨折を予防するための下肢の筋肉を鍛えるだけでなく、腹圧性尿失禁に対しては骨盤底を構成する筋肉を訓練するように位置づけられて、高齢者の総合的な運動器の機能向上を通じて高齢者の QOL を高めることを最終の目的にしている。

排尿の仕組み

- 腎臓 腎臓で血液をろ過し、血液量を一定に保っている。1 分間に 1 cc、1 日に 1～2 リットルの尿が生育される。
- 尿管 腎臓で生育された尿を膀胱は貯留する。
- 尿道 男性 20 センチに対し、女性は 5 センチで、短く尿もれを起こしやすい。
- 尿意 膀胱に 200 cc 貯留すると、その刺激が脊髄を経て、大脳に伝えられ、尿意を感じる。
- 蓄尿と排尿 膀胱に尿を貯めるときには、膀胱に筋肉は弛緩し、尿が漏れないように尿道括約筋は収縮する。排尿時は膀胱が収縮し、尿道括約筋は弛緩する。
蓄尿と排尿は、骨盤神経、陰部神経、下腹神経によって調整されている。

2、尿失禁が高齢者に与える影響

直接命に係わることでないため、恥ずかしい、仕方がないというあきらめの気持ちから誰にも相談できずに悩んでいる高齢者は多い。
尿失禁をおこすと、身体的、心理的、社会的をさまざまな影響をおよぼし、ゆくゆくは寝たきりになる。
早期に予防、改善することが必要。

3、尿失禁の定義

「社会的、衛生的に問題となる、不随意に起こる尿漏れで、客観的に証明された状態」

4、高齢者の尿失禁の現状

在宅高齢者で 2 割、病院や施設に入所している高齢者では 5 割

高齢化が進む日本では 50 年後には 1000 万人まで罹患者が増える。

5、尿失禁の種類

① 腹圧性尿失禁

咳をしたとき、縄跳びをしたとき、重いものを持ち上げたときなど腹圧をかけた時、膀胱が収縮もしないのにも関わらず、不随意に尿が漏れる。

5 割が腹圧性尿失禁とされている。

原因

骨盤底が何らかの原因によって脆弱し、膀胱を支える力や尿道を収縮させる力が弱まることで、腹圧が上昇した時に尿漏れがする。

骨盤底を脆弱化させる要因

妊娠、出産

妊娠末期には、5 キロを超える子宮が靭帯や肛門挙筋に影響を及ぼし、会陰全体が下がる。これが発生要因とされる。

普通分娩を経験した人は腹圧性尿失禁を発生するリスクが 3 倍も高い。

加齢

全体の筋肉の衰えから骨盤底の筋肉も低下する。

閉経や更年期を過ぎると、女性ホルモンエストロゲンの分泌が低下することにより骨盤底の弾力性が低下する。

肥満

腹部の内臓脂肪が貯留すると、脂肪の重みが骨盤底に負担をかけて骨盤底を脆弱化させる。

便秘

脂肪と同様に便の重みが骨盤底に負担をかける。

対処方法

軽度ならトレーニングで改善可能。肛門挙筋、尿道括約筋、の随意的収縮トレーニングにより可能。

改善しない場合は、薬物療法、ホルモン補充療法、手術になる。

② 切迫性尿失禁

強い尿意とともに、不随意的に尿が漏れること。

年齢が高くなるにつれ有病者が増加。70 歳以上の男性の尿失禁の有病者の 8 割であり、女性は 2 割。

強い尿意とともに多量の尿が漏れるため、高齢者の QOL を阻害する。

原因

脳血管障害、パーキンソン病、腰椎の圧迫骨折などの疾患による中枢神経の障害により起こり、脳からの排尿抑制指示の不調により、勝手に膀胱が収縮することで起こる。

対処方法

膀胱の収縮を抑制させる薬の投与。

失敗しないように早めに排尿をすることがあるが、少量の尿で排泄すると、膀胱内の最近を一緒に排泄してしまい膀胱炎になることがあるので、膀胱訓練などの行動療法を行う。

骨盤底トレーニングは必要。

③ 溢流性尿失禁

慢性的にだらだらと尿が漏れる状態。尿意がはっきりしなく、おしっこが勢いよく出ない症状。

原因

膀胱の収縮力低下。膀胱に貯留した尿を排泄することができなくて、膀胱からあふれた尿がだらだらと漏れてくる。

前立腺肥大症、子宮脱、糖尿病、椎間板ヘルニア

④ 機能的尿失禁

排泄機能に障害はないが、排尿に関連した動作や判断ができないために尿失禁がおこる。

原因

移動能力の低下でトイレまでの移動に時間がかかる。上肢の低下により衣類の着脱に手間取り間に合わない。

対処方法

発生要因をアセスメントし、改善する。

6、尿失禁の評価方法

問診票

尿検査

診察

7、尿失禁を予防する対策

関連させる危険因子として握力、閉眼・開眼片足立ち、歩行速度が悪いので、運動器の機能向上を目指すこと。

① 骨盤底の強化させるトレーニング

骨盤底訓練を1日50回を目安にすると6週間で効果があると言われている。

そして運動器の機能を維持・向上させて寝たきり予防する。

② 生活習慣の改善

骨盤底を脆弱化させる要因として、便秘や肥満が挙げられるので、改善にむけて規則正しい生活習慣を送る。

③ 排泄習慣の改善

頻繁にトイレを避けたい思いから、水分摂取量を減らしてしまい、脱水を起こす危険性もあるため、1日の水分を1.5ℓを目安に摂取する。

尿意を感じてから排尿するようにする。