

## 平成29年度 出前講座

日時： 平成29年12月19日(火) 13:30～14:30

テーマ： 過活動膀胱・尿失禁

講師： 渡部医院 看護師 金澤 幸子 氏

会場： 東地区 岩井戸集会所

参加者： 参加者10名 岩井戸集会所

内容：

正常な排尿とは、①1回の尿量が200～500ml、②1日の尿量が1,000～1,500ml、③1日の排尿回数は6～8回、夜間は0～1回、④排尿の時間は10～30秒、⑤色は薄黄色から透明、⑥排尿時に痛み、不快感がないこと、⑦尿意を感じてから1時間は我慢できること、の説明がありました。排尿障害としては、加齢に伴い、一般的に男性は尿が出にくくなり、女性は尿漏れ、失禁が出現しやすくなるという特徴がある。男性は前立腺肥大により尿道を圧迫してしまうため、女性は出産の経験や閉経における女性ホルモン分泌が低下で骨盤底筋に張りがなくなることが一因となる。尿失禁などで外出を控える方もあり、QOLにも大きな影響を与える。今回の参加者は全員が女性であり、講師の指導の下、骨盤底筋トレーニングを行ない、また失禁のある方へのケアとして、治療法や軽失禁用品の説明がなされました。