


**プロが解決！ お悩み解決道場**

シニア女性の多くが経験する「尿もれ」の悩み

**医療は日進月歩、元患者の話が聞ける「相談キャンペーン」も活用を**



多くの人が経験することとは知りながらも、どうしても隠しにくい…と思ってしまう「尿もれ(尿失禁)」の悩み。同じ悩みを抱えていた元患者たちが立ち上げた「ひまわり会」に相談してみました。

**Q** 50歳を過ぎた時期から尿もれで悩んでいます。母に聞く「私もそう、みんなそうよ」と言うのですが、それでいいのでしょうか？

**A** 尿もれは治せる病気、病院で専門治療を受けられます。尿もれで悩んでいる人は、50歳以上の女性の3人に1人(約)と置われていますが、病院で受診する人は1割にも満たないというのが現状。治せない病気ではないのに「みんなそうだから」とがまんしている人が多いのです。

尿もれは、さまざましゅみをしたり中身を動かした時やにこれる「腹圧性尿失禁」と、尿意を感じたときに我慢できなかった「切迫性尿失禁」。そして両方が合わさった混合型尿失禁の3つに分かれます。尿意性尿失禁の予防や軽微時の治療には、骨盤底筋の鍛えを体験(骨盤底体操)があります。毎日体操をしても治らない場合には、薬をすり下げるTVT手術があります。尿道周囲に糸を糸が少く手術時間は20～30分程度で、入院は2～4日程度。退院した日からほぼ普通の生活に戻れます。

尿意性尿失禁は泌尿器科が主で、骨盤底筋体操や泌尿器科治療、薬物治療などの併用により多くの人に効果が見られます。

**Q** 急に病院に行くのは敷居が高い、自宅から相談できませんか？

**A** 2月20日「尿もれ克服の日」を前に、元患者が対応する電話相談会があります。女性の尿もれに関する疑問を止め、悩んでいる女性が「ゼロ」になることを目的に、2月20日を「尿もれ克服の日」(2)、(3)、(4)、(5)の5日合わせてとして定め、日本尿意日協会に認定を受けました。

この日に先立つ2月18日(月)～19日(水)に「ひまわり会」では、電話相談キャンペーンを実施。元患者が対応する電話相談は、昨年10月の実施時には500件以上の電話があり、相談件数が多すぎて「つながらなかった」という声も多かったほどでした。やはり電話、元患者と話をしたいという人の多さを感じました。

また全国の病院の協力で、専門医や看護師が電話相談を受けてくれる日もあります(ひまわり会のホームページに掲載)。尿もれだけでなく、骨盤底筋(子宮やぼうこうが下がる骨格)の相談も可能です。

※お問い合わせ先は女性尿意克服の専門家(認定)日本尿意日協会。Tel.7776111005

お悩みに即答してくれたのは西教智さん

ひまわり会は、健保連・大塚中央病院で尿もれの治療をしたことがきっかけで知り合った患者たちを中心として2004年に発足しました。以降、骨盤底筋の元患者も加わりボランティア活動を実施。外出時の心配もなく楽しい生活ができる。この治療後の喜びを一人でも多くの悩める女性たちに伝えることで「ひまわり会」のような笑顔を取り戻してほしいと思っています。

ひまわり会  
http://urogynie-himawari.jp/

「第49回尿もれ・骨盤底筋 無料電話相談キャンペーン」  
ひまわり会メンバーの病気経験者が対応してくれます  
開催日時：2月13日(月)～16日(木)13:30～16:00  
連絡先：090-7493-2200、090-7340-2200

その日の相談可能な医療機関は右記の二次元コードから確認できます

あなたのお悩み、大募集！

「LIVING」のお悩みをプロに聞いてみませんか？ あなたの悩みから解決してください。  
http://com.living.jp/?/www.tokyo/naipam



**【レスポンス】**

リビング新聞の記事を見て  
**109件の問い合わせがありました。**  
普段なかなか話しづらいデリケートな話題を取り上げたことで読者から大きな反響がありました。

- 広告主 ひまわり会
  - 掲載日 2023年2月10日号
  - 掲載エリア 東京リビング通常号
  - 体裁 終面5段
- ※リビング新聞編集記事「お悩み解決道場」掲載