

女性の健康づくり

尿漏れで悩んでいませんか

「自分の意思に関係なく、尿が漏れてしまう」——。年を重ねるにつれ、悩む人が増える「尿漏れ」。特に女性は、加齢の他にも妊娠・出産などによって骨盤を支える筋肉が弱くなり、尿漏れしやすいといわれています。

相談できずにあきらめてしまう人も多い

咳をしたり、重い物を持ち上げたときなどに、ふいに漏れてしまう尿。恥ずかしい・情けないと感じ、誰にも相談できなったり、年齢のせいとあきらめてしまったりする人もいます。しかし、尿漏れは珍しいもので

はなく、出産後など若い世代でも起こることがあり、40歳以上の女性の4割以上が経験しているともいわれています。尿漏れは決して恥ずかしいものではないのです。そして、尿漏れは正しく対処すれば治る可能性があります。

尿漏れを予防・改善するために注意するポイント

● **便秘に気を付ける**
軽い尿漏れは、普段のちょっとした心掛けで症状が改善することがあります。日常生活で次のことに注意しましょう。

● **肥満を解消する**
便秘は膀胱を圧迫し、尿が漏れる原因となります。食物繊維の多い食事や適度な水分を取ることを心掛けましょう。

● **肥満も膀胱に負担が掛かります。** 食事の量や時間に注意し、

積極的に体を動かしましょう。症状が続くときは病気の可能性があるので、泌尿器科などを受診してください。

尿漏れの予防・改善にオススメ!

骨盤底筋体操

- ① 仰向けに寝て、足を肩幅に開く。
- ② 深呼吸して、心と体をリラックスさせる
- ③ 「おならや尿を我慢する」ような感覚で膣と肛門を締め、すぐに緩める(10回程度)
- ④ 膣と肛門を締めたまま5秒数え、ゆっくりと体の力を抜く(10回程度)

椅子に座つ

てもOK! ①~④を1セットとして、毎日3セット(一度にはなく、分ける)を目安に行いましょう。



ヘルシークッキング

No. 352 ~旬の味を楽しもう~

簡単スイートポテト

4個分の材料

● サツマイモ 320g ● 砂糖 20g ● バター 15g ● 牛乳 10cc ● シナモンパウダー 2~3g
※牛乳は生地が固いときのみ



作り方

- ① サツマイモは皮ごと3cmくらいの輪切りにして蒸す。蒸しあがったら皮を取り除く。
- ② ①を鍋に入れてマッシャーでつぶし、砂糖とバターを加えてよく混ぜる。生地が固いときは牛乳を加える。
- ③ ②の生地を俵型に丸め、シナモンパウダーを敷いた皿の上に乗せて転がし、まんべんなく色を付ける。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで③を10分焼く。

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

1個分の主な栄養価

エネルギー158kcal、炭水化物31g、脂質3.3g

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。