

# 健康レター



医療法人 康成会

星和台クリニック

ほりいクリニック

藤原京クリニック

大星クリニック

旭ヶ丘クリニック

ほりいクリニック希央台

菊美台クリニック

2026年お正月号



## 健康レター目次

- |             |       |               |       |
|-------------|-------|---------------|-------|
| ●高齢者に多い排尿障害 | …2ページ | ●骨盤底筋セルフチェック  | …5ページ |
| ●排尿障害の対策とケア | …3ページ | ●骨盤底筋トレーニング   | …6ページ |
| ●骨盤底筋を鍛えよう♪ | …4ページ | ●レシピ「やみつききのこ」 | …7ページ |

# 高齢者に多い排尿障害

## トイレのこと、気になっていませんか？

年を重ねると、体のいろいろなはたらきが少しずつ変わっていきます。その中でも「おしっこ(排尿)」の変化は、多くの方にみられるものです。

今回は、高齢の方によくみられる排尿のトラブルと、その対策についてわかりやすくご紹介します。



旭ヶ丘クリニック 院長 立花 裕士

## よくある排尿のトラブル

### ●頻尿(ひんによう)

昼も夜もおしっこの回数が増える状態です。

夜中に何度も起きてしまい、睡眠不足になることもあります。

### ●尿失禁(にょうしっぴん)

咳(せき)やくしゃみをした時、立ち上がった時などに、思わずおしっこがもれてしまうことがあります。外出を控えてしまう原因になることもあります。

### ●排尿困難(はいにようこんなん)

おしっこが出にくい、出るまでに時間がかかる、勢いが弱いといった症状がみられます。

### ●残尿感(ざんにょうかん)

おしっこをしたあとも「まだ残っている感じ」がすることがあります。

## どうして起こるの？

高齢者の排尿障害には、いくつかの原因があります。

### ■加齢による膀胱(ぼうこう)や尿道(にょうどう)の変化

(筋力や弾力の低下)

### ■前立腺肥大症(男性の場合)

### ■脳や神経の病気(脳卒中、認知症、パーキンソン病など)

### ■薬の副作用(血圧の薬や睡眠薬など)

### ■生活習慣の影響(水分のとりすぎ、カフェインの多い飲み物など)



## 放っておくとどうなるの？

排尿のトラブルをそのままにしておくと、次のような影響が出ることがあります。

- 膀胱炎(ぼうこうえん)や腎臓の病気につながる
- 睡眠不足で体力や気力が低下する
- 尿もれを気にして外出や人との交流が減る

このような悪循環に陥る前に、早めの対策が必要です。



## 排尿障害の対策とケア

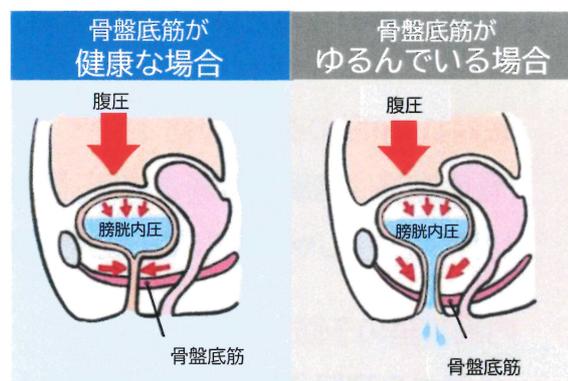
### まずは相談を

「恥ずかしい」と感じる方も多いですが、排尿の悩みは決して珍しいことではありません。

気になる症状があれば、遠慮せず医療機関にご相談ください。

### 生活習慣を見直す

- 夕方以降の水分は控えめにする
- コーヒーや緑茶など、カフェインの多い飲み物を減らす
- 軽い運動や体操で骨盤底筋(こつばんていきん)をきたえる



### 薬や手術による治療

原因によっては、薬や手術で改善できる場合もあります。

自己判断せず、専門医と一緒に治療法を考えましょう。



### ✿ まとめ ✿

高齢者の排尿障害は、誰にでも起こりうる身近な体のサインです。

「年のせいだから・・・」とあきらめず、早めに相談することで、生活の質を大きく改善することができます。

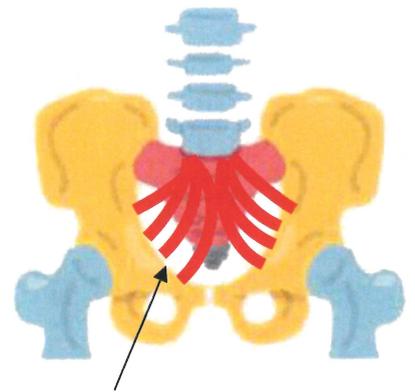
ご自身やご家族の「排尿の変化」に気づいたら、医療機関にご相談ください。

# 骨盤底筋を鍛えよう♪

## 1 骨盤底筋とは

骨盤底筋とは、骨盤の底にハンモック状に広がる筋肉の総称で、膀胱や子宮、直腸などの内臓を下から支え、排泄をコントロールする重要な役割を担っています。

加齢や妊娠・出産などで弱まると、尿漏れや臓器脱、体型崩れなどを引き起こす可能性があります。



骨盤底筋(イメージ)

## 2 骨盤底筋を鍛えるメリット

骨盤底筋を鍛えることで、尿漏れや臓器脱などの排泄トラブルの予防・改善、腰痛の軽減、体幹の安定、冷えやむくみの改善といった美容と健康の両面にわたるメリットが得られます。

### 尿漏れ・頻尿の改善・予防：

骨盤底筋は膀胱や直腸を支え、排泄をコントロールする役割を担っているため、鍛えることで尿漏れ(特に咳やくしゃみ時の腹圧性尿失禁)や頻尿の改善・予防につながります。

### 内臓下垂の予防・改善：

骨盤内の臓器(膀胱、子宮、直腸など)を正しい位置に保持する役割があるため、内臓下垂予防にも効果的です。

### 腰痛・肩こりの軽減：

骨盤が安定することで姿勢が改善され、腰痛や肩こりの軽減につながることがあります。

### 便秘の改善：

骨盤底筋を鍛えることは、便秘の改善にも効果が期待できます。

### 美容・健康面：

- 血行やリンパの流れが促進され、冷え性やむくみの改善に効果的です。
- 腹部の引き締めにも役立ちます。

骨盤底筋トレーニングは、特別な器具を使わず、座った姿勢や寝ながらでも行うことができるため、日常生活に取り入れやすいのも大きなメリットです。(次頁で簡単なトレーニングをご紹介します)

# 骨盤底筋セルフチェック



以下の症状に当てはまる場合、骨盤底筋が衰えている可能性があります。

<input type="checkbox"/>	咳やくしゃみをした時、笑った時、重い物を持ち上げた時、走ったり跳んだりした時に尿が漏れる。【尿もれ】
<input type="checkbox"/>	尿意がないのに漏れてしまうことがある。あるいは、急な強い尿意を感じてトイレまで間に合わない。【頻尿・切迫性尿失禁】
<input type="checkbox"/>	排尿後、すっきりしない残尿感がある。
<input type="checkbox"/>	排便時にいきまないと出にくい。
<input type="checkbox"/>	おならを我慢しづらい。
<input type="checkbox"/>	腰痛や股関節の違和感がある。【骨盤周辺の違和感】

## 骨盤底筋トレーニング(仰向けに寝ながら)

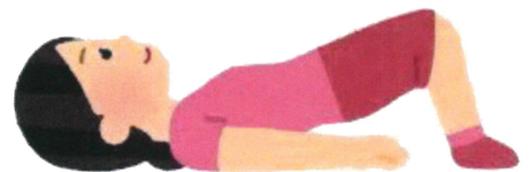
- ① 仰向けに寝て、膝を立て、足はこぶし一つ分ほど開きます。
- ② 息を吸いながらリラックスします。
- ③ 息を吐きながら、肛門・膣・尿道を「ぎゅーっ」と締めます。

※このとき、おへその方向へ引き上げるイメージで行います。

- ④ 5秒間締め、5秒間力を抜いてリラックスします。

※これを10回繰り返します。これが1セットです。

1日5セットを目安に行います。



### ポイント

- 呼吸を止めない：** 運動中は自然な呼吸を続けましょう。
- お尻やお腹が動かないように：** 力を入れるのは骨盤底筋だけを意識し、お尻全体が持ち上がったり、お腹が膨らんだりしないように注意しましょう。
- 継続が大切：** 効果を実感するには、最低でも3ヶ月は継続することが必要です。
- 疲労を感じたら休憩：** 疲れるまで無理に行う必要はありません。休憩を挟みながら行いましょう。
- 姿勢を変えて行う：** 基本姿勢が楽になったら、立ちながらや座りながらでも行ってみましょう。

# 骨盤底筋トレーニング(イスに座りながら)



- ①背筋を伸ばしてイスに座ります。
- ② 膝の間に丸めたタオル(クッションでも可)を軽く挟みます。
- ③ 足は膝より広く開きます。
- ④ 息を吐きながら肛門や尿道を引き上げるように締め、  
息を吸いながら緩めます。

※これを10回繰り返します。これが1セットです。

1日5セットを目安に行います。

## ポイント

### 姿勢を正す:

椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて床につけます。  
背筋を伸ばして骨盤を立て、リラックスした状態にします。

### 呼吸に合わせて行う:

息を吐きながら、肛門と尿道を「キュツ」とお腹の方に引き上げるイメージで締めましょう。お尻の穴を閉める感覚で力を入れます。  
息を吸いながら、ゆっくりと力を抜いて緩めます。

### 回数とセット:

最初は5秒ほどキープし、慣れてきたら4秒かけて吐きながら締める。  
2秒かけて吸いながら緩めるなど、呼吸と動作のタイミングを調整します。

## ＊まとめ＊

一日の中で、料理をしながら、新聞やテレビを見ながら、  
「ながら骨盤底筋トレーニング」を取り入れてみましょう♪  
すきま時間を活用することで、負担なく続ける習慣が付き  
やすくなります。



## お知らせ

医)康成会のホームページに健康レター(デジタル版)を掲載しています。  
過去の発行号(バックナンバー)もご覧いただけますので、是非ご活用ください。

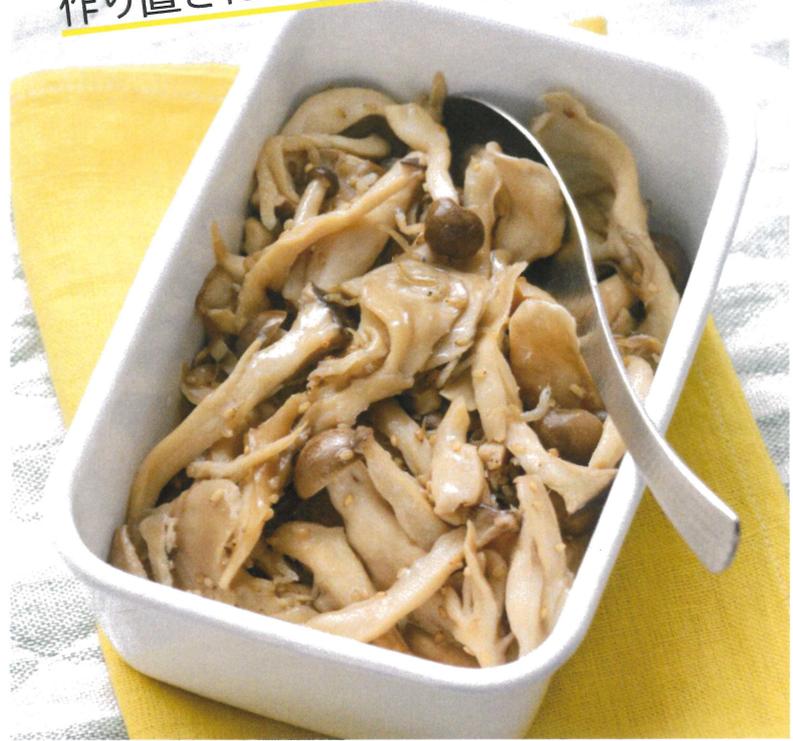
ご飯や豆腐と一緒に食べたり、  
和風パスタの具材にも！



作り置きにぴったり

# やみつききのこ

骨粗しょう症の予防・治療に不可欠な栄養素であるカルシウムは、吸収を助けるビタミンDなどの栄養素もきちんと摂取しないと体内にうまく取り込まれません。今号では、ビタミンDが多い食材から、「きのこ類」をテーマ食材として効率的に摂取できるおすすめレシピを紹介します。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	58kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.5g
炭水化物	6.3g
食物繊維	2.7g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	28mg
ビタミンD	3.2 $\mu$ g
ビタミンK	1 $\mu$ g

## 材料(4人分)

エリンギ	100g
カットしめじ	100g
まいたけ	100g
ごま油	大さじ1/2 (6g)
ちりめんじゃこ	10g
白ごま	大さじ1/2(4.5g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
みりん	大さじ1(18g)

## 作り方



POINT!

管理栄養士の  
アドバイス



きのこ

きのこは石づきがカットされているものを選べば、下処理がラクにすみますよ。「やみつききのこ」をまとめて作っておき、小鉢としてプラスするのもおすすめです。

1. エリンギは手で縦にこまかく裂き、まいたけはほぐします。すべての材料を大きめの耐熱ボウルに入れてさっと混ぜ合わせます。
  2. ラップはせずに電子レンジ(600w)で3分ほど加熱します。一度取り出してさっと混ぜ、さらに3分半加熱します。
- ※4人分が作りやすい分量です。  
※清潔な容器に入れて、粗熱を取ってから冷蔵庫で保存してください。



# 医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

**星和台クリニック** TEL 0745-31-2071



**ほりいクリニック**

TEL 0595-61-1231

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2



**藤原京クリニック**

TEL 0744-20-0311

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23



**大星クリニック**

TEL 072-805-0055

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号



**旭ヶ丘クリニック**

TEL 0745-71-5600

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1



**ほりいクリニック希央台**

TEL 0595-62-3051

〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地



**菊美台クリニック**

TEL 0745-46-2221

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

**訪問看護ステーションそらまめ**

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-62-1000

**居宅介護支援そらまめ**

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-48-7972

**デイサービスそらまめ**

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-165 TEL 0595-62-7770

サービス付き高齢者向け住宅 特定施設  
**メディハウスみ・かさ星和台**

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-43-7002

**訪問介護ステーション/  
居宅介護支援そらまめ星和台**

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-31-3001

**デイサービスそらまめ星和台**

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-43-6671

住宅型有料老人ホーム

**メディハウスみ・かさ旭ヶ丘**

〒639-0266

奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5200

〒518-0775

三重県名張市希央台5番町35番地

**住宅型有料老人ホーム メディハウスみ・かさ名張**

TEL 0595-62-3052

**デイサービスそらまめ 希央台**

TEL 0595-62-3050

**訪問介護ステーション そらまめ**

TEL 0595-62-3050