

真理子先生の  
女性の  
ミカタ  
更年期 ⑥

真理子レディースクリニック  
院長  
伊藤 真理子  
●(しとうまりこ)1986年山形大学  
医学部卒業。山大病院、篠田総合  
病院を経て2005年6月に真理子レ  
ディースクリニックを開業。日本産科  
婦人科学会認定産婦人科専門医。



更年期の女性に多い症  
状の一つに尿失禁(尿も  
れ)があります。40代か  
ら増え始め、年代が進む  
とさらに悩まれる方が増  
えます。

3タイプの尿失禁

女性の尿失禁には大別  
すると、おなかに力がか  
かった時に起きる「腹圧

性」と、尿意をもよおし  
てからトイレまで我慢で  
きない「切迫性」、腹圧  
性と切迫性の「混合型」  
の3タイプがあります。

このうち半分以上を占  
めるのが腹圧性で、せき  
やくしゃみをした時、植  
木鉢や漬物石といった重  
い物を持ち上げようとし  
た時などに症状が現れや  
すくくなります。

原因は骨盤底筋の緩み

切迫性は約20%で、原  
因としては膀胱が過敏に  
なっていることが考えら  
れます。子宮筋腫や卵巣  
腫瘍など婦人科の疾患が  
隠れていることもありま  
す。混合型は約20〜30%  
とみられています。

ただ、タイプは分か  
れるものの、女性の尿失禁  
の直接の原因は骨盤底筋  
の緩みにあります。骨盤  
底筋の緩みは出産や加齢  
によるホルモンの低下で  
生じます。

予防には体操が効果的

このため、予防には骨  
盤底筋を強化する「骨盤

底筋体操」が有効とされ  
ます。すでに実践してい  
る方もいらつしやるで  
しょうが、朝晩、布団の  
上で20〜30分、毎日行え  
ば2カ月で症状が改善し  
たという例もあります。

予防は若い時から始め  
るのがお勧めです。例え  
ば妊娠が分かった時から  
体操を始めれば、産後や  
高齢になってからの発症  
が減るとされます。

薬の服用も

適切なお薬を服用すれ  
ば症状が緩和することも  
あります。尿失禁は自宅  
にいる場合はさほど不都  
合は感じないとはいえ、  
たまの外食や旅行などに  
出かける時はトイレを気

にせずにつつくり楽し  
たいもの。そんなハレの  
予定が入った時は、あら  
かじめ専門医に相談して  
お薬を処方してもらえ  
ば安心でしょう。



<産婦人科>  
**真理子レディースクリニック**  
☎023-632-0666 山形市小姓町6-35

●受付時間  
【平日】午前/8時30分〜12時  
午後/14時〜17時  
【木曜】午前/8時30分〜11時  
【土曜】午前/8時〜11時

●休診日  
日・祝祭日  
木・土曜日は午後休診となります。