



**切迫性失禁**

**がまんできないタイプ**  
急に尿意・便意を感じて、直後にもれてしまうタイプの失禁です。尿もれの場合は過活動膀胱や前立腺肥大のほか、緊張感や不安感も原因のひとつ。便もれの場合は、過敏性大腸症候群や感染症による下痢でもおこりますが、肛門をしめる筋肉が弱ったことが原因になることも。

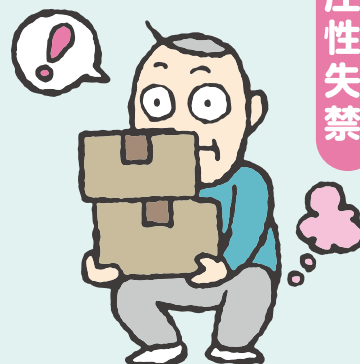
尿もれ・便もれは、年令に関係なく誰にでも起こります。治療すれば生活の質が大きく改善されるので、まず知って、早めに相談しましょう。

# 尿もれ 便もれ

誰でもあるけど  
誰にも言えない

押されてもれるタイプ

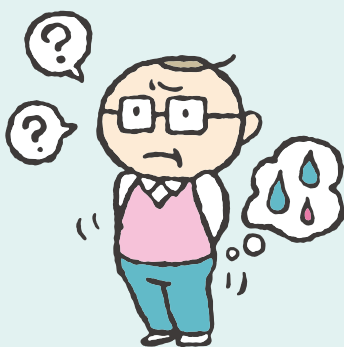
**腹圧性失禁**



重いものを持つたり、笑ったり、くしゃみをしたりしてお腹に力が入ると、腸や膀胱が押されて尿や便がもれることがあります。肛門をしめる筋肉(肛門括約筋)や骨盤の中身を支える筋肉(骨盤底筋)が弱っているが原因で、これらの筋肉をきたえることで改善できます。

**溢流性(漏出性)失禁**

いつのまにかもれるタイプ



自分では気付かないうちになんか尿や便がもれ出るタイプです。膀胱や肛門

の筋肉が弱って、尿や便をとどめておけなくなるタイプ、尿や便を一度に出しきれず、残りが少しずつもれ出るタイプなど、原因はさまざま。尿の場合は尿道が狭くなつて尿が出にくくなる(尿閉)も原因のひとつ。便の場合は、便秘薬が肛門付近の固い便に効かず、奥のやわらかい便だけがもれ出してくることもあります。

手順がうまくいかないタイプ

**機能性失禁**



トイレに行く・服を脱ぐなど、排泄の手順のどこかがうまくいかないと、膀胱や腸などに異常がなくても、間に合わずにもれてしまいます。足腰が弱ってトイレに行けない場合は手すりをつけたり、トイレの場所がわからない場合はトイレがはつきりわかるよう表示を工夫したり、服を脱ぐことができない場合は脱ぎ着しやすい服装にしたりなど、原因を調べながら解決法を探っていきます。

**尿もれ・便もれは治療できます**  
尿もれ・便もれは原因を調べることが治療の第一歩です。一度病院へご相談ください。

参考: ・MSDマニュアル家庭版 | 成人の尿失禁 msdmanuals.com/ja-jp/ホーム/05-腎臓と尿路の病気/排尿の障害/成人の尿失禁  
・NPO法人 日本コンチネンス協会 | 排泄ケアの基礎知識 jcas.or.jp/care.html  
・日本泌尿器科学会 | こんな症状があったら - 尿が漏れる・尿失禁がある urol.or.jp/public/symptom/04.html  
・どんな病気なの? | 便失禁は治療ができる病気です-おしりの健康.jp oshiri-kenko.jp/about/about\_01.php



**ジエンガ**  
塔を崩さないように  
空き缶を外していきま



デイサービス  
**結**  
だより

若園バラ園で  
バラ見物

6月のカレンダーはあじさいです



あじさいの花の色は  
お好みの色で染めています



デイサービス結 ホームページ  
[day.yuinet.co.jp](http://day.yuinet.co.jp)  
結Facebookも随時更新中!



空き状況  
チェック  
できます!



「もう一回採血の時に測ってもらってくださいね」ということになりました。で、採血担当のキツそうなベテラン看護師さんの所に行き、採血前に血圧を測ってもらうと全く正常値でしたのです。思うにこれは、どんな人が血圧

**所長コラム  
オオブタ日記**



「大丈夫ですか?もう少しの辛抱だからね」と子供に言うように慰められました。

合、血圧は周りの環境に  
だいたい左右されるようすな。  
関係ないですが、採血の注射が  
痛くて目を真ん丸にしていると  
「大丈夫ですか?もう少しの辛  
抱だからね」と子供に言うよう  
に慰められました。

逆境に強いようすな。  
今年も健康診断を受  
けましたが、いつも血圧が  
高めにるので危機感を  
感じておりましたとこ  
ろ、案の定少し高めで、  
「もう一回採血の時に測っ  
てもらってくださいね」ということ  
になりました。で、採血担当のキツ  
そうなベテラン看護師さんの所  
に行き、採血前に血圧を測ってもら  
うと全く正常値でしたのです。  
思うにこれは、どんな人が血圧

を測るかによって変わるのではない  
んかな?若い看護師さんの場合は  
血圧が高くなり、お○ちゃんの場合  
合は下がるんですな。そういえば  
何年前か、家で測るといつも血圧  
が高いのでなじみの内科でおい  
さんの先生に診てもら  
うと全く正常。その先生曰  
く「ワシも家で測るとヨメ  
はんが居てるから血圧は  
高なる。アンタもそうちゃ  
うか」ですと。ワタシの場  
合、血圧は周りの環境に  
だいたい左右されるようすな。



(上)クンシラン。  
(右)フリージア。  
いずれもご自宅で  
育てられています。



(下)銭の花(カネノ  
ナルキ)。満開です!

茨木市 K.W様

園芸

趣味  
いろいろ

**ゆいまーる**

居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

**Yuinet** デザインラボ ユイネット

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

**UD FONT**  
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

6月号 2018年6月1日発行 第78号  
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる