

頻尿や尿漏れの予防について

寄稿：エターナルフィット統括責任者
野呂 章洋 氏

「まだ大丈夫…」が予防のチャンス！

頻尿・尿もれは、「歳だから仕方ない」と思われがちです。しかし、多くの場合 身体の使い方・筋力・生活習慣の見直しで予防ができます。むしろ 症状が軽いうちこそ、改善のチャンス です。予防とは「症状が出てから対処する前に、今の生活の中で整えること」。この記事では 今すぐ実践できる予防のポイント をご紹介します。

予防のカギは「骨盤底筋」と「姿勢」

排尿を支えている中心的な筋肉が 骨盤底筋 です。この筋肉は、運動不足・猫背・長時間の座位などによって弱くなります。さらに、姿勢が崩れると骨盤底筋が働きにくくなるため、姿勢の改善は予防において非常に重要です。

予防のポイント【5つを意識するだけ】

① 骨盤底筋を使う習慣づくり

特別な運動道具は必要ありません。「お腹ではなく、尿道・肛門だけをそっと締める」ことが重要です。

＼ まずは1日10回から ／

- 5秒締める → 5秒休む
- 朝・昼・夕の3セット
- 椅子でも横になっても OK “息を止めない” がポイントです。



② 姿勢を整える

姿勢の崩れは尿もれの大きな要因です。背すじを伸ばし、骨盤を立てるように座るだけでも骨盤底筋の働きが良くなります。下記の姿勢を改めてチェック！

背もたれにもたれすぎていませんか？ 長時間座っていませんか？ 頭だけ前に出ていませんか？

30分に一度は姿勢を整えましょう。歩く・立ち上がるだけでも筋肉への刺激になります。

③ 水分の摂り方を工夫

- 一日の目安は 1.2～1.5L
 - カフェイン・アルコールは控えめに
 - 寝る2時間前から水分を減らすだけで夜間頻尿が軽減することも
- 「ただ減らす」のではなく、「タイミングを調整する」が予防のポイントです。

④ トイレを我慢しすぎない

「今忙しいから…」と我慢すると、膀胱が過敏になりやすくなります。

適切なタイミングで排尿することも予防の一つです。＼ 目安は2～4時間に1回！

⑤ 便秘・腹圧に注意

便秘や強い腹圧は、骨盤底筋に負担をかけます。

野菜・水分・適度な運動で“自然な排便”を支えることも尿もれ予防に役立ちます。



引用資料

- 1) 日本泌尿器科学会：尿失禁診療ガイドライン、2021。
- 2) 日本理学療法士協会：骨盤底筋トレーニングの有効性に関する報告、2019。

