

つなぐ

さいちゅう
レター2020年
11・12月号
vol.18

皮膚・排泄ケア認定看護師

さわだ みえ
澤田 美絵

女性の尿漏れケア [コンチネンスケア]

昨今、若い女性にも生じている「尿漏れ」。けれどなかなか人に話しにくいし、病院でも男性医師には相談しにくいという声があります。今回は看護外来で「女性の尿漏れケア」を中心に活動する皮膚・排泄ケア認定看護師の澤田さんに伺いました。



Q1. 女性に多い尿漏れの原因は何ですか？

もともと女性は男性と比べて尿道が短いのです。男性の尿道は15～25cmなのに対して、女性は4～6cmと短く、腹圧の影響を受けやすいんですね。また、女性は出産や加齢によって骨盤底筋が緩んで伸びてしまいがちです。それにより尿漏れを起こしやすいことがわかっています。また、尿漏れには「腹圧性尿失禁」と「切迫性尿失禁」があります。腹圧性尿失禁とは、骨盤底筋が伸びて緩んでしまい、ちょっとした動きでお腹に力が入る動作で尿漏れになります。切迫性尿失禁は、急な尿意と共に生じる尿漏れで、膀胱と脳がうまく連動しなくなり起こります。膀胱にあまり尿が溜まっていないのに、急に我慢できない尿意を感じ、トイレに行きたくなるという状況です。

Q2. 尿漏れが生じ始める年齢や、相談に来る方々の生活習慣などの特徴はありますか？

一般的には、65歳以上の高齢者が多くなるといわれています。当院は70代以上の患者さんからの相談が多いですね。特徴的なのは、日ごろ旅行など出かける機会が多い活動的な方々からの相談が多いこと。外出先で「尿漏れ」を経験して不快な思いをされたことが、受診のきっかけになるようです。活動したいのに楽しめないというのは、やはりストレスですよ。

Q3. セルフケアできることは何ですか？

当院のコンチネンスケア（尿漏れケア）外来では、相談にいらした患者さんに、まずは「排尿日誌」という記録を1～2日間だけ記載していただくようお願いしています。この日誌には1日の活動内容と摂取した水分量、排尿時間と量など記載していただきます。この「排尿日誌」を記録することで、ご自身の日ごろの排尿パターンを把握することができ、その情報を共有しながら、それぞれの尿漏れの原因によって対応を検討します。患者さんによっては、この日誌を記録するだけで、尿漏れ予防のヒントが見つかり、生活行動を変化させていくことで、症状が改善する方もいます。

また、よくいわれるのが「骨盤底筋運動」ですね。骨盤底筋を鍛えることは基本の治療法です。

Q4. 尿漏れ症状で困っている女性患者さんへメッセージをお願いします。

尿漏れによって生活の行動範囲が狭くなり、不自由さや不安を抱えていらっしゃる方は多いと思います。

尿漏れには必ず原因があり、改善できることも多いです。ご心配な方は、気軽に外来へご相談ください。

コンチネンスケア外来

毎週水曜日午後、泌尿器外来で開設

※受診(相談)をご希望の方は、外来主治医へご相談ください。

新乳児院が完成！新たな乳児院の活動が始まります

新しくなった乳児院では、これまで以上に機能を発展させ、子ども、家庭、地域へ向けてさらなる機能の強化を図ります

2020年9月吉日、新東京済生会中央病院附属乳児院が竣工しました。乳児院とはさまざまな事情で親と暮らせない子どもたち(主に3歳未満)が生活する施設です。新しくできあがった乳児院棟は5階建てとなり、地域の子育て支援スペースや、職員の子どもたちの保育所も併設しています。済生会の乳児院の歴史は長く、1924年の設立当初より、子どもたちの命を守り育む活動が始まりました。今回の新乳児院では「わたしのおうちプロジェクト」を立ち上げ、子どもたち「ひとりひとりの安心、ひとりひとりの生きるチカラ」を育む体制を推進していきます。

その取り組みとして、子どもたちを兄弟・姉妹のように年の違う小グループに分けて養育を行う体制を構築。できるだけ家庭的な雰囲気の中で生活することで、子どもたちの愛着形成を促進します。また、病児を受け入れられる医療的ケア体制の充実を図ります。さらに地域に帰っていく子どもたちの家庭支援や里親支援の活動を推進していきます。

これからも社会に求められている乳児院の使命を果たしていけるよう、職員一同取り組んでいきます。

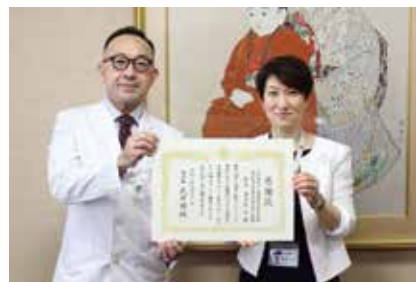


新しい乳児院の外観。現在外周工事がまだ継続しており、年内には全ての工事を終える予定

SAISEIKAI NEWS

港区長より感謝状を頂きました！

2020年9月18日、新型コロナウイルス感染症への対応に当院も尽力したことに対し、港区長より感謝状を頂きました。当日は区長の代行として港保健所長にお越しいただき、院長室で授与式と意見交換会を持ちました。都内の新規感染者数は1日平均3桁を維持しており、まだまだ終息は遠い話かもしれません。当院では今後も院内の感染防止対策を徹底し、皆さまに安心してご来院いただけるよう努力してまいります。



「なでしこ基金」へのご寄付
ありがとうございました。
心よりお礼申し上げます。

2020年8月～2020年9月

100万円…若林 和子様

20万円…松永 明生様

10万円…藤井 慶治様

鍋島 ひろ子様

植木 裕様

5万円…松永 泰子様

2万円…吉藤 恵美子様

発行:海老原 全 編集:広報委員会

〒108-0073 東京都港区三田1-4-17
TEL:03-3451-8211 FAX:03-3457-7949



社会福祉法人 済生会支部 東京都済生会
東京都済生会中央病院

