

これで安心!! 徹底研究 男の尿漏れ（ちよい漏れ）解消法 ©2022.2 吉田清彦 2022.3 輔弼

決してあきらめない→訓練すれば、必ず改善して、快適な生活が戻ってくる

キーワードは「肛門締めトレーニング」と「ミルクング」

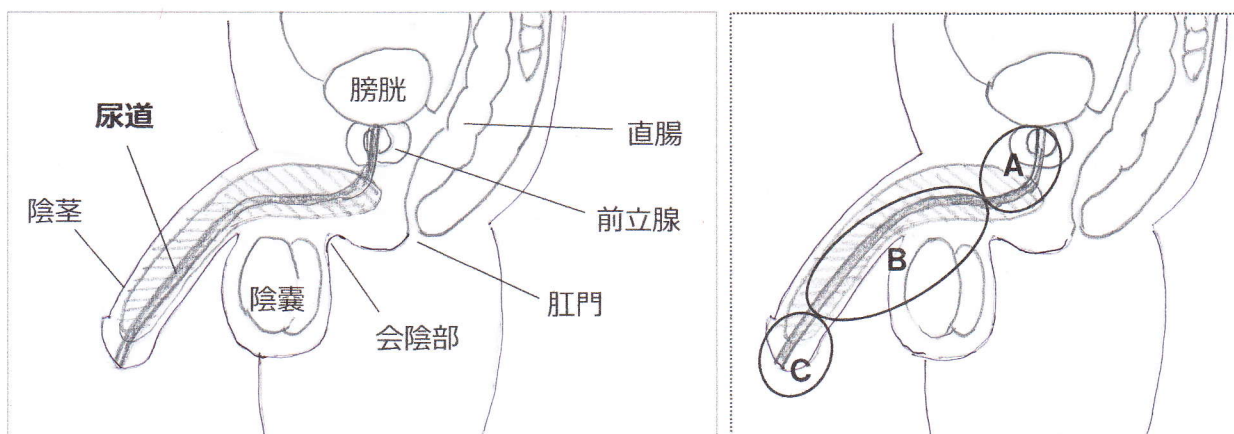
〔はじめに〕高齢者の仲間入りをしたころから、同年代の男性の友人・知人から「ちよい漏れ」の話を聞いたり、見たりするようになった。私の場合、冬の寒い日に、外出先でトイレを我慢してなんとか家にたどり着き、ドアのカギを開けている最中に急に尿意が高まって、トイレに間に合わないことはこれまで何度かあるが、外出先のトイレでのいわゆる「ちよい漏れ」は、10 回に 1 回あるかないか、それもほんの少量で、それで困るというものではなかった。

ところが、一昨年、コロナのせいで、ずっと一日中、家にいることが多くなった頃から、運動不足のせいか、気がつくとも 3 回に 1 回、さらには 2 回に 1 回「ちよい漏れ」になり、それも、分量がかなり多くなってきて、「これでは外で仕事をすると大変なことになるので、なんとかしなければ」と思うようになり、真剣に「ちよい漏れ」対策にとりくむことにした。最初は、なかなかうまくいかず、失敗の連続だったが、ほぼ半年をかけて、「だいたいこれで 9 割がた解決」というところまでこぎつけ（それでも、10 回のうち、1 回は失敗）、さらにそのあと、半年あまり、こまかな改良点を加えて、より完成度の高い「解消法」を身につけることができたので、皆さんにご紹介することにしました。

なお、2021 年 11 月 9 日に NHK ラジオの「武内陶子のごごカフェ」のコーナー「カフェトーク：なんとかしたい尿トラブル」の中で出演者の高橋悟さん（泌尿器科医・日本大学医学部附属板橋病院院長・日本老年泌尿器科学会理事長）から「ミルクング」という言葉を知り、今回の原稿にその言葉を使わせていただいた。

■「ちよい漏れ（排尿後尿滴下）」とは：おしっこ（排尿）をし終わったあと、陰茎をパンツの中に収めて、ズボンを上げたあとで、“残尿”がジュワッと（または、ジョロっと、または、ジュワーっと）出てしまって、パンツやズボンを濡らしてしまう、ことだが、

→ 問題は、“残尿”が「尿道のどこに、どれくらい残っているのか？」である



〔図解：残尿は尿道のどこに、どれくらい残っているか〕

- 尿道の根元（会陰部より奥／膀胱に近いところ（図右の A））に大きさ 1（15cc）～2（30cc）
- 尿道の中ほど（会陰部から陰囊の根元あたり（図右の B））に小さじ 1（3cc）～2（6cc）
- 尿道の先の方（図右の C）に 1～2 滴

■【失敗しない排尿後ルーティーンの合言葉は5回・3回・2回】

手順1. 通常の手順で“終わった”と思うところまでおしっこをしたあと、肛門をギュッと締める。そうすると、かなり量の残尿が出てくるので、出終わるまで、しばらく待つ。そのあと、もう一度、肛門をギュッと締めて、出終わるのを待つ。この「**肛門をギュッと締める動作**」を最低3回、できれば**5回繰り返して**、残尿を出し切る。

ここまでは、例えて言えば、水道の蛇口を締めても、パッキンが硬くなっていて、しっかりと閉まらない状態になっていると思えばいい。（※ところで、この段階で尿を“出し切った”と思うと、そのあと、かなりな“ちよい漏れ”に見舞われることになる。なぜかと言うと、会陰部から陰囊の付け根あたり（前頁 図右の B）にまだかなり量の尿が残っている。したがって、この段階で“終わった”と決して思わないこと。“終わった”と思うと、必ず失敗する）

手順2. そこで、そのあと、「**ミルキング（絞り出すこと）1**」を行う。まず、会陰部（陰囊と肛門の中間部／陰囊の付け根の部分）に指先を押し当てて上方にギュッと、3秒間、ゆっくり強く押し上げて、残尿を押し出す。そのあと、押さえている指先の力を抜いて2秒数える。この動作を、最低**3回**、できれば**5回繰り返す**。

手順3. さらに、最後に、「**ミルキング2**」を行う。つまり、陰茎の付け根部分に押し当てた指先を、尿道の出口に向かって、陰囊全体を持ち上げるように、何度もゆっくり押し上げ、尿道に残っている残尿を絞り出す。このとき、陰茎の先にトイレットペーパーを当てるとよい。この動作を最低**2回**、できれば**3回行う**。

（※尿道を絞る筋肉（外尿道括約筋）の力が衰えているので、尿道の中にかなり尿が残っていても、振ったりしたくらいでは出てくれないので、ミルキングを行って、尿道を絞り出し、トイレットペーパーで残尿を吸い取るわけである。トイレットペーパーを使う場合、外出先の時は、トイレの個室を使用する）

これらの手順で、自分の残尿が、尿道のどの部分に、どれくらい残っているかを自分で知ることができ、さらなる改善を行うことができる。（※以上の手順で「ちよい漏れ」はほぼ解決するはずであるが、手順2と手順3を完璧に行ったつもりが、そのあとで、「ちよい漏れ」に見舞われることがある。その場合は、手順1で行った「肛門締め」が不完全で、前頁の図右のAの部分の尿道にまだ少し残っていて、その残尿が“**時間差で**”流れ落ちてくるわけである。この最後の「ちよい漏れ」を防ぐには、手順2と手順3のあとに、念のために、もう一度、手順1の「肛門締め」を1、2度行うとよい。ただ、最強の対策は、後述する「**肛門締めトレーニング**」を普段からしっかり行うことである。つまり、「ちよい漏れ」対策の基本は、実は、普段からの「**肛門締めトレーニング**」なのである）

〔参考にした主なもの〕

- ・NHK「ためしてガッテン」2016年10月19日「快尿！おしっこトラブル 全部解決の5秒ワザ」
- ・NHK「きょうの健康」2021年5月24日「男性と女性の“ちよいもれ”の違い、予防できるトレーニング方法とは（解説：高橋悟（日本大学教授））
- ・NHK「武内陶子のごごカフェ」2021年11月9日「カフェトーク：なんとかしたい尿トラブル」（出演：高橋悟さん（泌尿器科医・日本大学医学部附属板橋病院院長））

■【おまけ】

〔代表的な尿トラブル〕

- ・夜間頻尿：夜中に何度も目が覚めてトイレに行く
（少ない尿量でも尿意を感じて目が覚めて、トイレに行く）
- ・昼間頻尿：朝起きてから夜寝るまでに、日中8回以上トイレに行く
- ・残尿感：トイレのあとも尿が残っている感じがする
- ・尿漏れ
 - ┌ 尿失禁：がまんできずに漏らしてしまう
 - └ 排尿後尿滴下（ちよい漏れ）：おしっこをし終わった（と思った）あとに、尿が漏れ出る

〔尿トラブルのタイプ〕

A 病院での治療が必要なもの

1. 過活動膀胱（自分の意志と関係なく膀胱が収縮して、急に排尿したくなる。また、少しの量で膀胱がいっぱいになり、突然トイレに行きたくなり、間に合わずに漏らしてしまう）
2. 男性の場合：前立腺肥大（前立腺が大きくなって、膀胱や尿道を圧迫する）
3. 女性の場合：腹圧性尿失禁、膀胱炎、子宮筋腫、骨盤臓器脱など

B 家庭で治せるもの〔尿トラブルの原因を知って、適切に対処すれば、改善がはかれる〕

主な原因① 膀胱が硬くなっている（→膀胱が小さくなる&蛇口がしっかり閉まらなくなる）
& 尿道を締める(筋)力が衰える

改善トレーニング(1) 膀胱を柔らかくする「お尻体操」(NHK「ためしてガッテン」)

1. お尻の穴（肛門）をギュッと締めたあと5秒間たもち、そのあとゆっくり緩める
2. 1を1日合計20回行う
3. 4週間で効果が現れはじめ、3か月で症状が改善される

改善トレーニング(2) 肛門、膣、尿道を、ギュッと締めて緩める（「武内陶子のごごカフェ」）

- (a) 肛門、膣、尿道をギュッと締めて3～5秒キープ⇒緩める⇒3～5秒キープ⇒緩める
- (b) 小刻みに、ギュツ、ギュツ、ギュツと締めて緩める

主な原因② 尿意を我慢する神経回路が低下・退化している

改善トレーニング(3)

家にいるときに、尿意を感じたら、肛門、膣、尿道をギュッと締めて、トイレに行くのを我慢する。そのとき、何か別のことをしたり、考えたりすると、しばらく尿意を忘れることができる。最初は1～2分からスタートして、我慢する時間を徐々に延ばしていく。→尿意を我慢する習慣を取り戻す

(※ 肛門を締めるときに、「我慢せい!!!」と口に出して言うと、より効果がある)

大便是我慢すると便秘の原因になるので、大便是（家にいるときは）便意をもよおすと我慢しないで、すぐにトイレに行くほうがよい

〔夜間頻尿改善のためのセルフケア〕

A. ぐっすり眠るために、

- (a) 寝る前3時間は食事をしない（食事をすると消化のために血液が胃に行き行って働くので、睡眠が浅くなる）
- (b) 寝る2～3時間前にぬるめのお風呂に入るなどして、体を温かくする
- (c) 寝室の環境（照明・音・温度など）を安眠できるものにする

B. 昼間の生活で足がむくみ、その状態で就寝すると、足にたまった水分が心臓の方に流れて血管に戻り、腎臓への血流も増して、尿が多く作られることになるので、

- (a) 夕食後、両足をクッションなどの上に置き、足を少し高くして15分ほど仰向けになる
- (b) 夕食後、ふくらはぎを15分ほどマッサージする
- (c) 足つぼマッサージをする