



②生活指導(排尿)

【水分摂取指導】

- ▶ 適切な水分摂取量は体重(g)の2.0～2.5%を目安とする。
- ▶ 夜間多尿・夜間頻尿等で尿量が2000ml以上ある時は飲水過剰を疑う。
- ▶ 口渇・口腔内乾燥が強い場合は、飲水のみに頼らず、うがいや氷片を含んだり、ガム等で唾液を促したりする。

【食事指導】

- ▶ **体重増加**は骨盤底に重力がかかり失禁を悪化させる。カロリー・食材・食事時間・間食等を見直す。
- ▶ **塩分過剰摂取**は、降圧作用からナトリウム利尿に伴って夜間多尿・夜間頻尿が引き起こされる。外食時の食事状況・濃い味付けかどうかを確認し、食事を作る人に適切な塩分摂取量を指導する(男性8g 女性7g)。
- ▶ **酸味の強い柑橘類・炭酸水**は尿が酸性になり膀胱の刺激が増す。過剰摂取は避ける。
- ▶ たらこ・チーズ等には**チラミン**が多く含まれ、降圧作用や膀胱を刺激させるので過剰摂取は避ける。
- ▶ コーヒー・紅茶・濃いお茶等は**カフェイン**が含まれ、利尿作用や覚醒作用で睡眠が浅くなり尿意が強く感じるので控える。
- ▶ **アルコール飲料**は利尿や脱水、排尿に関わる神経系障害を有し、膀胱収縮を弱めるので避ける。
- ▶ **香辛料や辛い食品**(わさび・胡椒・唐辛子・キムチ等)は膀胱粘膜を刺激するため、過剰摂取は避ける。

【日常生活内の指導】

- ▶ 長時間座位や下半身の冷えを回避できるよう、下半身の保温に努める。
- ▶ 骨盤底機能障害がある場合、重たい荷物を持つなどの腹圧がかかる作業は骨盤底機能不全を悪化させる要因となるため、控えるように指導する。
- ▶ 知らない場所に出かける時は、まずトイレの場所を確認する。特に飛行機・新幹線などの席は通路側にし、トイレに行きやすいように心がけ、疲れないトイレ習慣とする。
- ▶ 下肢の浮腫が著明で夜間多尿がある場合は、下肢挙上または医師の指示の下、弾性ストッキングを使用する。