



## 高齢者の健康シリーズ⑫

― 排尿障害 ―

病院長 深谷 幸雄

それでは排尿障害のうちで、今回は尿ができていい時に出てしまうⅡ尿失禁についてお話ししましょう。尿失禁には過活動膀胱からくる切迫性尿失禁、排尿筋の低活動からくる溢流性尿失禁、尿道括約筋不全からくる腹圧性尿失禁があります。過活動膀胱とは尿意が生じると反射的に排尿筋が過活動をおこし、膀胱を収縮させ尿が漏れてしまう状態です。トイレに行くのが間に合わなくて尿が漏れます。このような場合は時間を決めて排尿する排尿誘導を行ったり、骨盤底筋訓練を行ったりして治療します。それでも防げない場合はお薬を使います。溢流性尿失禁は排尿筋の力が不足して排尿後も尿が膀胱に残る残尿が増加し、いつも膀胱が尿でいっぱい状態が続きます。それでちよろちよろ尿が漏れてしまう状態です。時間を決めて自分でカテーテルを挿入し尿を出す間歇的導尿で対処します。腹圧性尿失禁は尿が流出するのを止めている尿道括約筋が機能不全に陥り、少しお腹に力を入れるだけで尿が漏れてしまう状態です。これも骨盤底筋訓練で治療をします。それでは簡単に骨盤底筋訓練について解説しましょう。姿勢は基本的にどのような格好でもいいのですが、進められている姿勢は、仰向けに寝て膝をたてて足幅を肩幅程度に開く、四つん這

いになって肘を床につき手にあごを乗せる（やはり足、膝はやや開く）、椅子に腰掛けて背筋を伸ばし足を肩幅に開く、テールに手をつけてたち上半身の体重を腕にかけ足は少し開く、このような姿勢ですが車に乗っている時や椅子に座っている時いつでも意識してすることが大事です。後はこの姿勢で肩やお腹に力を入れず肛門と膈をぎゅーっと閉めます。五つ数えて力を抜きます。これを五回ほど繰り返します。この訓練を思いついた時にいつでもするように意識していきましょう。効果が出るには最低3ヶ月はかかりますが頑張つて続けてみましょう。これで一旦高齢者の健康シリーズは終了しましょう。



## 原因に応じた学習のつまづき、予防対策

～発達障がいを知ろうシリーズ⑮～ 小児科医 渡邊 幸

前回は学習のつまづきの背景を考えるというお話をしました。今回は原因別の具体的な対策についてお話します。

①注意・集中の問題がある場合…注意をそらす要因を減らすために教室のロッカーや本棚を布で隠したり、掲示物を整理することが出来ます。音に過敏な子どもに対しては、音楽室や運動場からの声などが届きにくい工夫をしたり、先生の声だけが聞こえる耳栓機能つきイヤホンなども販売されています。またケアレスマスが多い場合には、注意深く取り組む姿勢や自分でミスに気づき修正した時に具体的に褒めることで、その姿勢を定着させることにつながります。

の苦しさがある場合に以下の要因が考えられます。1) 両手を使う機能が低い・ボール投げが苦手、はさみや定規がうまく使えないなどの場合があります。左手でリングをもって右手で穴にひもを通すなど、左右の役割が異なる遊びで両手の機能を高めます。2) 力の調整が苦手…筆圧が弱い、よく物を壊す、豆腐を箸でつかめないなどは力の調整の苦手を疑います。鉄棒やジャングルジムなど力を入れる遊びや相撲などの力相調整するような遊びをするとよいです。3) 身体イメージがとらえにくい…体操やダンスが苦手、人物の絵が上手く書けない、縄跳びが苦手などの場合に疑います。公園のトンネルや段ボールで作ったトンネルなどをくぐる遊びをすると、自分の身体の大きさを意識することができます。

②学ぶ意欲・姿勢の問題…発達障害の子ども達は、失敗することや人から間違いを指摘されることに強い抵抗感を示すことがあります。新しい学習に入る前には家庭や個別の場で教科書を見ながら次にどのような学習に入るかを話したり、新奇な用語や教具に触れる予習を行うと学習にとりくみやすくなります。また個人の力に合わせて課題の量や内容を調整することで、集中力も続きやすく、やり終えられることで「達成感」を味わうことができ勉強に対する意欲が向上します。

④視覚機能の問題…音読が苦手、板書が遅い、キャッチボールが苦手等の時に疑います。粘度やブロックなどの立体的な物をつくる遊びや、風船バレーなどゆっくり動くものを目で追う練習が有効です。

③協調運動の問題…不器用さや運動

〈久米島町の発達障がい相談窓口〉  
親子支援事業：役場福祉課（担当新垣）  
☎98517124

小児科外来：公立久米島病院小児科（担当渡邊） 火曜・金曜の午後