

誰にでも起こりうる 「女性の軽失禁」の実態と「おもい」

生活者研究センター
主任研究員 猪瀬 美季枝

軽失禁(軽い尿もれ)は、成人女性に多い悩みの一つですが、中高年だけでなく、妊娠・出産を機に20～30代で起こることもあり、決して特別な問題ではありません。けれども、デリケートな話題であるために、誰にも相談できずに一人で悩みを抱え込むケースが多く見られます。

今回、生活者研究センターでは、軽い尿もれを経験している40～70代女性を対象に、家庭訪問による聞き取り調査を実施しました。その結果、「ショック」「恥ずかしい」「人に知られたくない」という意見が多く聞かれた一方で、改善のためのセルフケアに前向きに取り組んでいる様子も見えてきました。本レポートでは、当事者のインタビューから見えてきた生活の中の尿もれの実態と、それに向き合う「おもい」について報告します。

トピックス

- 尿もれ症状のある人は40代以上で約3割
- 更年期世代とシニア世代、それぞれの尿もれ事情
～いつもトイレが気になるのは共通の悩み
- 自分が受け入れたくないから、人にも話したくない話題
- 改善や予防のためのセルフケアは前向きに！

【調査概要】

「軽失禁 意識・実態調査」

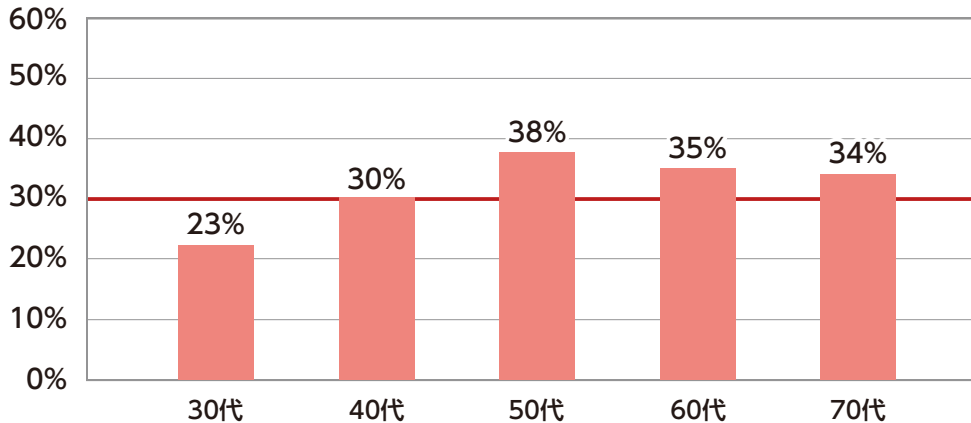
調査期間：2013年10～11月、2014年2～3月
調査方法：家庭訪問インタビュー調査
調査対象：首都圏在住40～70代女性
対象者数：21人

「軽失禁 実態調査」

調査期間：2017年5月
調査方法：郵送調査
調査対象：30～79歳女性
回答者数：642人

尿もれ症状のある人は40代以上で約3割

2017年に花王がおこなった実態調査によると、40代以上で約3割の人に、尿もれの症状があることが明らかになりました。30代でも2割強の有症者がおり、尿もれは年齢にかかわらず「誰にでも起こりうる」ことだと言えます(図1)。



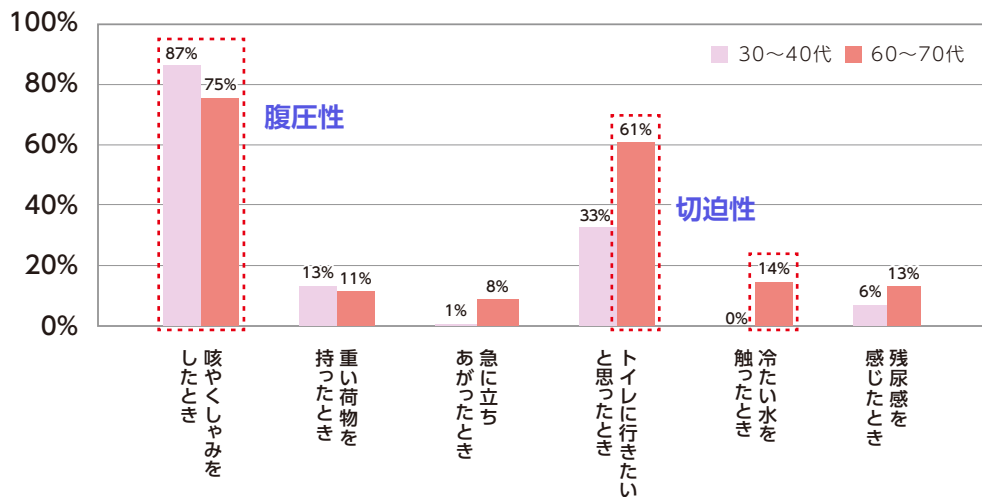
30~79歳女性 642人(花王調べ)

(図1) 女性の尿もれ有症率

また、尿もれが起こるシーンを30~40代と60~70代で比較したところ、「咳やくしゃみをしたとき」という腹圧性^{*1}の尿もれはどちらの世代も7割前後と共通して多く、「トイレに行きたいと思ったとき」「冷たい水を触ったとき」など切迫性^{*2}の尿もれは60歳以上で特に多いことがわかりました(図2)。

*1 腹圧性尿失禁…咳やくしゃみをしたときや急に立ち上がったときなど、お腹に力が入ったときに尿がもれる症状。

*2 切迫性尿失禁…急に尿がしたくなり、我慢できずにもれてしまう症状。



尿もれ有症女性 205人(花王調べ)

(図2) 女性の尿もれシーン

更年期世代とシニア世代、それぞれの尿もれ事情 ～いつもトイレが気になるのは共通の悩み

実態調査の結果から、世代によって尿もれのタイプが異なることが明らかになりました。そこで、体に変調が現れる更年期世代と、加齢に伴い体の機能が低下するシニア世代に、それぞれの尿もれ事情について聞き取り調査を行いました。その結果、状況や対処法に違いはあるものの、「いつもトイレが気になる」という悩みは共通していました。

更年期世代



最初のきっかけは妊娠・出産。最近再発したが、誰にも話せない

子どもを叱ったり、ランニングしたり、お腹に力が入るとふいに出ちゃう。閉経後の体の変化を実感しています。

Aさん(55歳) パート主婦

家族構成:夫(57歳)、長男(22歳)、次男(19歳)、長女(13歳)

生活背景

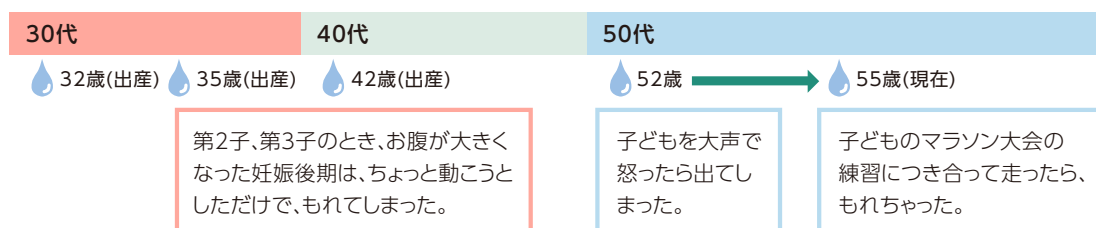
コミュニティ

- ・友達は、学生時代の友人やママ友。LINEやメール、SNSで連絡を取り合い、ランチを食べに行ったり、飲みに行ったりしている。

日常のストレス

- ・ストレスの元は夫や子ども。仕事に出れば、しばしストレスを忘れられる。
- ・友達とおしゃべりして、ストレス発散！
- ・最近とても疲れやすく、「更年期なんだな」と実感。

尿もれヒストリー



尿もれの実態

状況

症状と困りごと

- お腹に力が入るとふいに出てしまう。
- 咳やくしゃみで、たびたびもれてしまう。
- 量は少量でそれほど多くはない。
- 出た後のぬれた感じが気持ち悪い。

自分が考える原因は?

- 更年期以降の体の変化で、括約筋がゆるんできたせいかも!?

対処法

- できるだけ膀胱を空っぽにしておく。
- 外出先でもこまめにトイレに行く。
- 外出時はおりものシートをつける。
- 少量なので、家にいるときはもれたら着替える。



シニア世代



トイレが我慢できない。70代に入り、急に体の衰えを実感

パッドの話もできる友人たちとの旅行でも、最近はトイレが近いのが心配で、行きたくなくなっちゃった。

Bさん(70歳) 無職(夫と死別、娘夫婦と同居)
 家族構成:次女(44歳)、娘婿(46歳)、孫娘(10歳)、孫息子(8歳)

生活背景

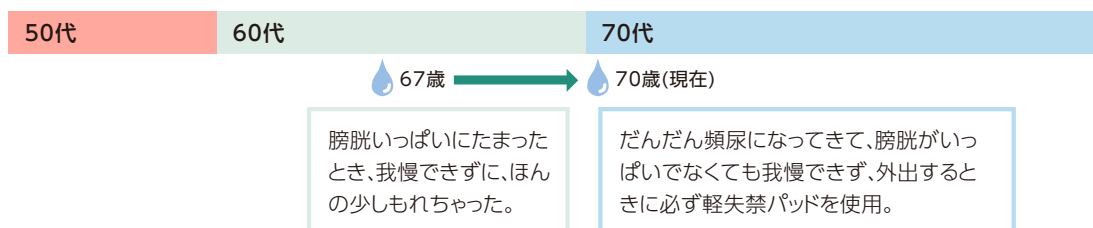
コミュニティ

・近所にランチやカラオケ、旅行などに行く、つき合いの長い友人たちがいる。

日常のストレス

- ・娘家族と同居して、気ままなひとり暮らしから共働きファミリーとの生活になり、家族のサポート役として頼られている。
- ・最近は旅行に誘われても、あまり気乗りしない。

尿もれヒストリー



尿もれの実態

状況

症状と困りごと

- 膀胱がいっぱいにならなくてもトイレに行きたくなる。
- トイレが心配で旅行に行きたくない。
- 自分のニオイも、他人のニオイも気になる。

自分が考える原因は?

- 年のせいで、膣あたりの筋力も弱ってきちゃったのかしら!?

対処法

- トイレに行けるタイミングで必ず行く。
- 乗り物はトイレの位置を確認する。
- 外出するときは、必ず軽失禁パッドをつける。



自分が受け入れたくないから、人にも話したくない話題

尿もれのことを「誰かに話せるか」「情報交換をしているか」と尋ねたところ、今回、家庭訪問調査にご協力いただいた方々でも、友人・知人はもとより、家族にも「話せない」「話したくない」という回答が7割でした。実際には話せない人がもっと多いと推測され、ほとんどの人が誰にも話せずに、一人で悩んでいるという実情が浮かび上がってきました。

尿もれに関して、更年期世代は「恥ずかしい」「ショック」「この年でまさか自分が」という思いが強く、シニア世代では「古い」を実感していました。また、尿もれを、「介護」や「寝たきり」の入口と捉えている人も多く見受けられました。こうした受け止め方が大きく影響し、尿もれを受け入れられない、受け入れたくない、プライドから「人に話せない」という思いへとつながっているようです。さらに、人には知られたくないことだからこそ、ニオイで気づかれることが心配だという声も多く聞かれました。

改善や予防のためのセルフケアは前向きに！

尿もれの原因については、更年期世代もシニア世代も「加齢によって下腹部の筋肉がゆるむこと」という共通認識があり、感覚的にも知識としても理解されていました。

そのため、パンティライナーや軽失禁パッドなどの吸水商品を使用するといった受け身の対策だけではなく、骨盤底筋体操やウォーキングなどの運動で筋肉を鍛えるトレーニングを行ったり、下腹部を温めて血流を良くしたりなど、ひどくならないための改善策として、さまざまなセルフケアに前向きに取り組んでいる様子がうかがえました。

今後は、軽失禁に対して、心のハードルを下げる商品や情報の提供がますます求められるものと考えます。

【しっかり対策すれば、お出かけも恐くない！】

1 セルフケアで改善!

尿もれは、あきらめないことが大切です。前向きなセルフケアで、大きく改善することも。なかでも有効なのが骨盤底筋体操。毎日のちょっとした空き時間を利用して、気軽にトライしてみませんか。

▶ 詳しくはこちら <http://www.kao.co.jp/laurier/sarapure/qa/index.html>

2 外出時のモレもニオイもこれで安心!

尿もれ経験者の9割以上がニオイを気にしています。トイレが心配で外出したくない、モレやニオイが気になって人のお出かけが楽しめない。そんな方は、もしもに備えて、消臭効果のある吸水専用ライナー / ナプキンを使えば、不安な外出も安心です。

▶ リリーフ ふんわり吸水ナプキン <http://www.kao.co.jp/relief/odekake/kyusui/>

▶ ロリエ さらピュア <http://www.kao.co.jp/laurier/sarapure/>



●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。