

市民公開講座

「これでわかった尿もれ対策 ～もれケア、more care!～」

アンケート集計結果

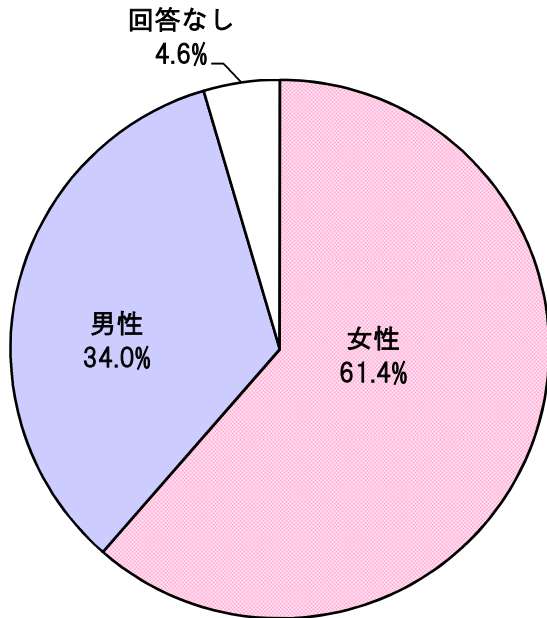
* H24.10.20（土） 実施

会場： イムズホール

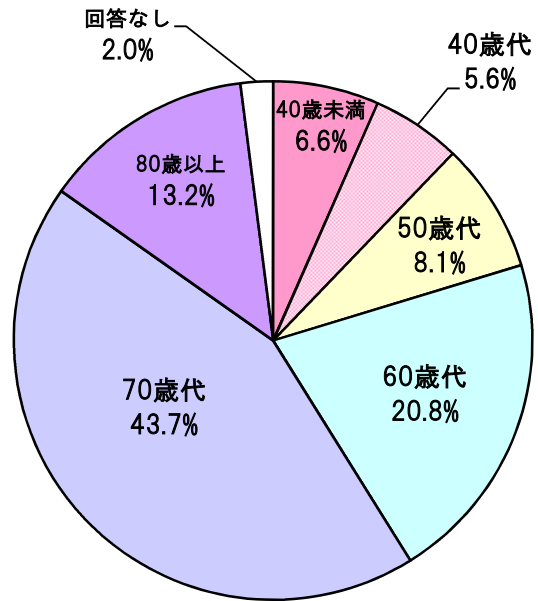
講座参加者 259 名／アンケート回答者 197 名（回答率 76.1%）

【1】 あなたご自身についてお伺いします。

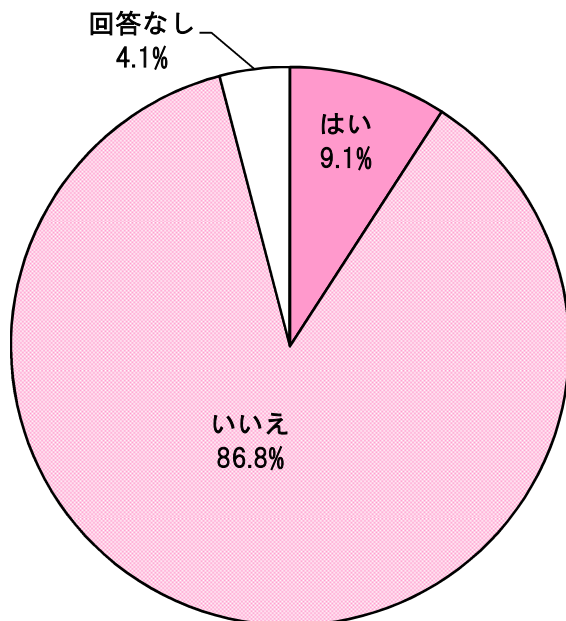
1) 性別



2) 年齢



3) 現在 ご家族の介護に携わっていますか？



4) 介護に際し、排泄に関してのお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ 83 才の母の介護におきまして、現在 おむつを一日中しています。お尻のほうに皮がただれて病院にかかっています。
- ・ おむつ替え
- ・ 過去に母の介護経験が有り、排便オムツ替えに際し、臭いが気にならないマスクはないのでしょうか？
- ・ 夜、10 時頃眠ると 3 回、11 時過ぎると 2 回、朝起きて 2 回（1 時間位の間）
- ・ 夜中に 1 時間おきにトイレに行きたがり、便座に座るが排尿なし。
- ・ 夜間頻尿＝過活動膀胱ではないかと思いましたが。対応策を実施したいと思います。
- ・ 夜間頻尿 多くて 10～30 毎
- ・ 夜間頻尿多い
- ・ 夜中に何回もトイレに行く。
- ・ 90 才になる父が、夜間 起きるのが苦痛だというので、通院している（睡眠）入眠剤と、回数を減らす薬を飲んでいる。他にも血圧を下げる薬等を飲んでいて、薬が多く、効き目はどうなのでしょう？副作用は？
- ・ 前立腺肥大症により頻尿なのですが、夜中 何度かトイレに行くとき（自分で行きます）足元がふらつき、毎日 心配です。トイレに間に合わなかったとき、落ちこんでしまうので、どうして良いか…。
- ・ 義父の尿失禁があるので、参考になれば。
- ・ 頻繁におしっこで下着をぬらす。
- ・ 主人の介護をした際、いつの間にかトイレ以外で排泄し、困ったことが多くありました。
- ・ 現在 妻を脳出血後 約 16 年介護を続けております。右半身不自由以外いたって健康で夜間は熟睡し、大変助かっております。但し、ときどき排便でシーツ及便器を汚すことが多々あります。身体が不自由なため、いらいらすることも多く、これもいたし方ないものと我慢しております。
- ・ 94 才の母は、パットも必要としない自立した人です。尿意を感じるので、連れて行く状態です。
- ・ 病院にて介護職をしています。ADL と本人の希望がかい離しており、すり合わせに困っています。
- ・ 介護で頻尿に対する利用者の対応
- ・ 介護の仕事をしております。やはり、頻尿の方が多く、常にその対応に追われ、業務がままならないこともしばしばです。(一斉に何人もの排泄介助をすることもあります)163
- ・ 現在のところないですけど、いつどうなるかわかりません。これだけは知っておくべきか。

5) 排泄に関するご自身のお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ くしゃみをしたときにもれます。
- ・ クシャミ等 がまんが出来ない。
- ・ 時々、咳やくしゃみでもれることがある。
- ・ クシャミのときもれる。起床時トイレに行くまで少しもれる。
- ・ クシャミのときモレル。外出のとき、ちょっとしたショックでもれる。
- ・ 私自身 参考になる薬を4ヶ飲んでいますが、35才のとき、子宮瘻の手術。クシャミ、立ち上がったとき、夜中 トイレに起きたとき等 尿もれがあり、困っています。病院でみていただきたいです。
- ・ 尿の出方がにぶくゆっくりしているのに、せきこんだり、何かのはずみでどーっとぬらすことがあるようになった。年齢のせいでしょうか？足が重くなります。
- ・ 重いものを持ち上げるときにときどきもれるときがあります。
- ・ 腹圧性尿失禁
- ・ 腹圧性尿失禁で長年苦になっているので、今回参加して、先ず診療を受けることにしたい。受診する心境になったこともありがたい参加となった。
- ・ 近いのとガマンが出来ません。
- ・ ガマンが出来ないときがあります。(大・小便にかかわらず)
- ・ 尿もれ(がまんが出来ない)
- ・ トイレをがまんしているけど(がまん出来る)便所をみるとチビルときがある → 気のゆるみかな？
- ・ 前立腺肥大症と診察されており、尿意が近い。
- ・ 尿の排泄までにながまんが出来ない。
- ・ たまにおしっこが間に合わない。
- ・ トイレが近くて間に合わないときがあります。
- ・ 若いときにはいくらでもがまんでできていましたが、最近ではあまりがまんするとコワイので、場所によっては早めに行くよう心がけています。まだがまんできることもありますのに、急にたまらなくなり少々失敗することがときどきあります。今日 お話を聞き、何故かと不思議に思っていましたのが大体わかり、納得できました。過活動膀胱(切迫性と腹圧性)と思います。まだがまんできることもあります。訓練が必要かと思いました。
- ・ 尿意を感じてから、我慢できる時間が短く、トイレに間に合わぬことがある。その場合、大量にどっと出るが全部ではない。
- ・ 時折 切迫感に追われることがあります。
- ・ 頻尿、切迫性尿失禁がある。2回の出産があり。
- ・ 排泄の回数が増した。切迫感あり。夜、トイレのために起きることが多くなった。
- ・ 就寝後 3回以上の排尿が苦痛である。尿失禁。

- ・ 夜間頻尿（2名）
- ・ 夜間頻尿ぎみ
- ・ 夜中に何回も起きてトイレへ行くので睡眠がとれません。物音でもすぐ目が覚めますので、ゆっくり眠れません。
- ・ 頻尿 特に夜間の尿関係の下腹の違和感。
- ・ 不眠が原因だと思うが、夜間の頻尿に困る
- ・ 夜間3回ほど小便に行く。睡眠が浅くなる（質の悪い睡眠）。昼間 睡魔にあう・休む・困る。
- ・ 夜2回、昼間 数えてないのですが、回数は多いです。
- ・ 夜間頻尿、尿意切迫感、排尿後尿滴下、朝起きて1回後朝食中に尿意を1時間に2回行くことがある。
- ・ この数年来 特に夜間の頻尿に悩んでいる。かかりつけ医（泌尿器）には定期的診察を受けている（現在、特別の治療は受けていない）。
- ・ 昼間10回以上、夜間12回位。多く出るのではなく、少量ずつ出るので困っている。ビールを飲んだ夜は夜中に回数が多くなる。いつも紙パンツ使用。1日に2回交換するときもある。
- ・ 小便の頻度が高い（多い）。夜、2時間毎にトイレへ。切迫尿、もれることが多い。
- ・ 夜 寝ると、明け方に尿意をもよおしてトイレに行く（2〜3回位）。トイレに間に合わないときが時々ある。
- ・ 昼間 切迫性頻尿、夜間 多尿 トイレ回数多い（4〜5回）、尿もれ 夜間は量が多い
- ・ 昼間帯にあっては、尿（小水）は3〜4時間に1回位ですが、夜間帯においては、1〜1.5時間の間隔で排尿に行くので、殆ど睡眠の時間が取れなくて困る状況です。泌尿器科の専門医には羅っしているいろいろと検査等行っていますが、3年来 状態が変わらない状態です。各種検査結果については問題ないとのことです。（内服薬四種類服用）
- ・ 夜中のトイレ1〜2回、大便 不規則、昼または夜または夜間など
- ・ 何度もトイレに通い、夜中も3、4回位行きますので、何とかなおしたいので教えてください。
- ・ 夜間に何回もトイレに行くので、不眠で昼間ねむたい。時々、パンツがぬれる。尿もれと思う。昼間でもトイレの回数が多い（1時間位しか持たない）。残尿感がある。
- ・ 4.5年前より症状があり、夏は汗をかくせいか、案外 楽ですが、冬場に入るとちょっとした動作でも意識なく出尿があり困っています。なお、夜間は毎晩2〜4回は通っています。パットを使用するとかぶれてかゆみを覚え、困っています。
- ・ ベシケアを毎朝1錠飲んでおります。尿の回数が多く、トイレにかけこむことが多いです。先生は2錠飲んで良いといわれますが、不安で、1錠服用です。ありがとうございました。
- ・ 寒くなると夜間の尿の回数が増えるので苦痛になる。尿の残量が多いので、何回も少しずつ排尿する。

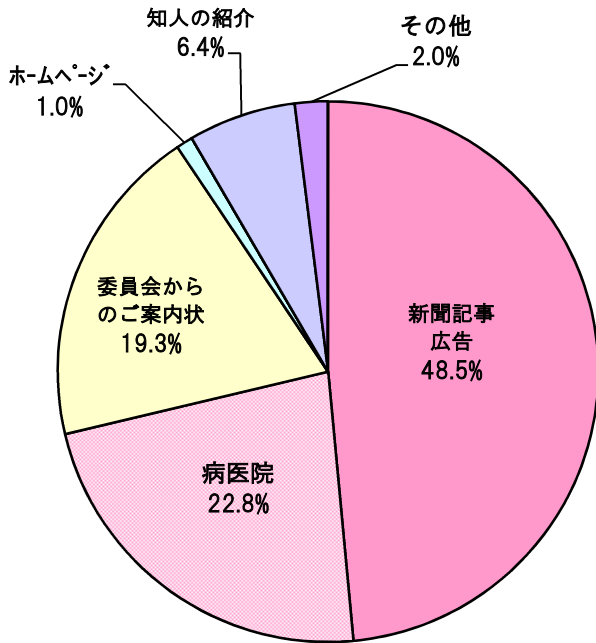
- ・ 腹に力が入るとき。寝ている間にもれているときがある。夜中に2〜3回は起きる。
- ・ 午前中、数回 排泄を要す。とくにガスを出すことがおおいのは何故だろう。
- ・ 排泄の回数が増え、時間がかかるようになりました。
- ・ 私 76才 1日 尿 15〜6回あります。これは体になにか起こっているのでしょうか？心配です。
- ・ 1日の回数が10回位いくときもある。臭いがするときがある。
- ・ 回数が多いと思う。
- ・ 排尿時間が近い。
- ・ 冬 暖かい飲物をとっても回数がとても多い（特に午前中）。夏 回数は減るが、排尿痛に悩まされる。外出すると気になり、ひどいときには30分に1回行きたくなる。
- ・ 外出がいやになる。薬を飲んで回数が少なくなっても、なれてしまって、また元どおりになる。歩くときにひどくもれる。
- ・ 尿意はなく、歩行中（外出時が多い）に失禁してしまうことが多く、失禁パットが手放せません。なんとか改善できないものかと参加しました。まずは体操からはじめてみようと思いました。
- ・ 尿もれで困っている。間質性で治療方法不明と薬剤治療中。
- ・ 縄とび等、とびはねる運動を長く続けることができません。仕事上、トイレに行けないとき、自然に尿がもれていることがある。においがしないか気になる。尿用パットが比較的高いと思う（うすいもので、もっと手軽に購入したい）。
- ・ 運動時（ウォーキング）に尿失禁があります。パット（尿）20cc を使っているが、もれる位あります。
- ・ 残尿感が激しい。頻尿。就寝中2回、以後 脳が目覚めている感じ。ときどき我慢できないときがある。現在 泌尿内科に通院。平成22年3月30日から投薬された薬を欠かさず服用しています。
- ・ 頻尿、残尿感があります。
- ・ 頻尿、尿失禁に困っている。
- ・ 頻尿が気になる。
- ・ 頻尿、排尿後 滴下 尿勢低下
- ・ 残尿感
- ・ 昼間頻尿
- ・ 尿に勢いが無い、残尿感がある、排尿すんでもまたすぐ行きたくなる。
- ・ 頻尿。年を取るにつれてだんだん回数が増えて当惑しています。現在は、30分前後に1回、場合によっては10分位のときもあります。よく尿もれがする。そして眠ったときは必ず失尿しています。それは短時間の睡眠（昼寝等）の後も失尿しています。
- ・ おしっこのことが気になり、トイレに行くが、出ないことが多い。気にしないようにしようと思うのですが…。

- ・ ふいに出る（少量）ので困っています。パットで対応しています。
- ・ 夏は↓↓尿失禁（散歩中 咳、クシャミ時） 冬は↑↑↑知らない間に尿パットが重くなっています（現在 80cc の分を使用中）
- ・ 尿の色が濃いときは、どのようにすればなおりますか？
- ・ 排尿するとき、尿が 2 本に分かれる。
- ・ もよおすときは、朝 洗面所に行ったとき、決まってもよおすのでトイレに行くが、大したことはない（少し出る）。夜、2~3 回 トイレに行く。別にもよおしたとき、それに気が一心に向くとちびることがある。よって、外出するとき、車に乗るとき、場所を移動するときは必ずトイレに行く習慣にしている。
- ・ 私は 10 年以上前に子宮癌で子宮摘出し、リンパ腺治療までいたしました。最近パットなしには外出はもちろん、日常生活も気になって困っています。もし 私が床にふしたらと思うと気が気ではありません。治らないのでしょうか。
- ・ 膀胱下垂の手術後、尿もれがかえってひどくなったようです。寝てからは 0~1 回程度、トイレに立ちますが、昼間は 10 回程度です。パットは常にしており、出かけるのに不便を思います。手術も考えなければならぬかとも思いますが、いま悩んでおります。
- ・ 気にしなければ 3 時間でも尿意がなく平気ですが、バスの中や公演などすぐトイレに行けない状況だとトイレに行きたくなって、下半身が不快になります。家にいるときでもなぜか PM より AM の方が急に尿意をもよおし、若干間に合わないことがあります。過活動膀胱の状態でしょうか？2 年半前に子宮脱の手術を受けて、膈壁を縫い合わせたと聞いています。
- ・ 15 年位前に軽い脳梗塞をおこしましたが、体の方は異常なく、手足のマヒ、言語障害はありません。ただ尿失禁だけが問題です。
- ・ 尿もれの原因が自分はどちらなのかが具体的に分かりました。泌尿器科の先生と相談して今後治療を始めたいと思います。
- ・ 尿もれは、くしゃみ、咳、アルコールをとったときに尿がもれているように思われます。パットをあてているため、皮ふ病も発生し、エキザルベ（股のところにぬっている）とパウダーを使用しています。前立腺ガンで前立腺全摘手術を昨年 5 月実施。薬はバップフォーとスピロペント錠を服用していたが（スピロペント副作用があり中止）バップフォーのみ現在も服用している。1 月 1 回 5cc~10cc の尿モレのためパットをあてています。人工括約筋手術をすれば治るのでしょうか。PSA は 6/1 検査では 0.007 です。
- ・ 80 才を過ぎ、排尿の回数が一段と増し、1 年前 泌尿器科で検査の結果 前立腺ガンと診断され、国立がんセンターで放射線治療（36 回）を受け、現在に至っております。頻尿の回数は相変わらず改善されず、特に夜間の排尿の回数に悩んでおります。薬物を服用しておりますが、変化はありません。
- ・ 前立腺癌の摘出手術をして 2 か月経過。2~3 ヶ月でなおると説明を受けたが、尿もれで困っている。近になおるか心配。

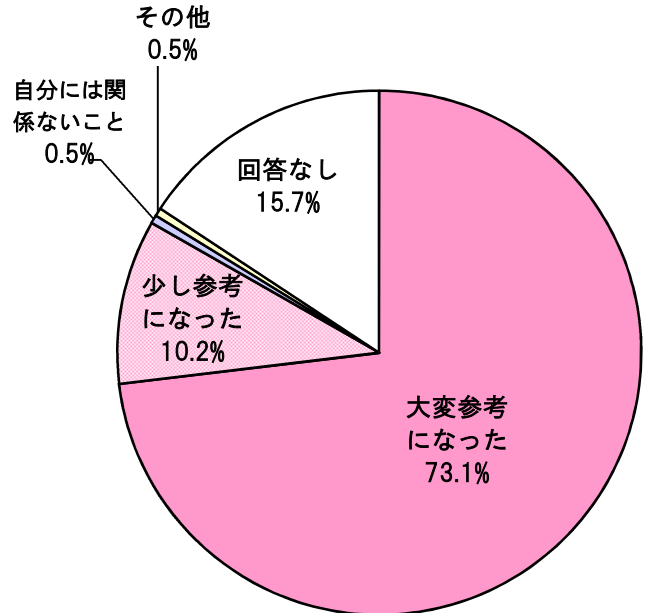
- ・ 前立腺摘出手術後、ときどきの尿もれが止まらない。
- ・ 前立腺癌の手術を予定。尿もれの可能性があるとのこと。
- ・ 前立腺肥大の排尿障害で困っています。
- ・ 現在はなにも悩みはないが、将来 一人で排泄できるかが心配ですネ。

【2】 市民公開講座についてお伺いたします。

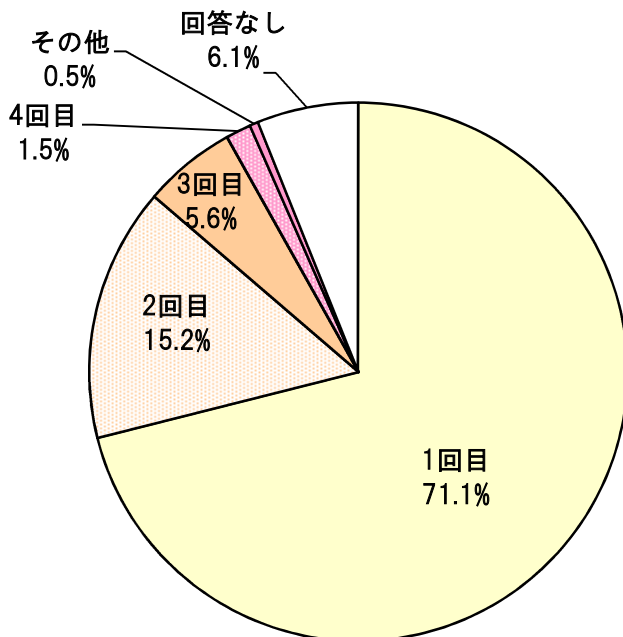
1) 本日の市民公開講座は何でお知りになりましたか？（複数回答あり）



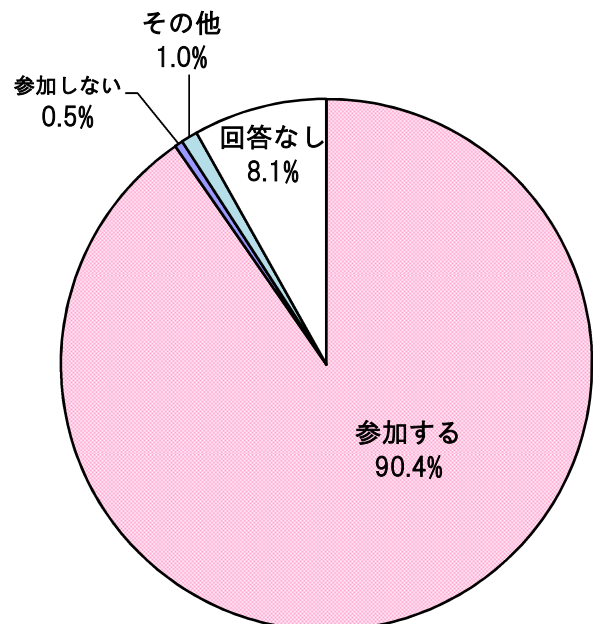
2) 本日の講演はどうでしたか？



4) 今回で泌尿器科関連の市民公開講座は何回目のご参加ですか？



5) 次回もこのような市民講座が行われれば参加されますか？



3) 本日の講演内容で最も興味をお持ちになった点をお聞かせください。

- ・ 治療法に関して、薬物・手術方法があり、遅すぎることはないということ。更に知識を広めたいと思う。
- ・ 治療方法はその症状によりいろいろあるが、治る病気だということで、とても安心しました。ぜひ必ず治療していただきたいと思います。
- ・ 尿失禁は治る病気です!! 一度 受診してみようと思いました。
- ・ 治る、手術ができるとのことで安心しました。資料が図で示されていてとても分かり易かった。
- ・ 尿失禁は治るということ。手遅れになることはないそうなので、安心しました。ありがとうございました。
- ・ 手遅れになることはなく、困ったときが治療時期というのがよかった。もし手術するとしたら…もう少しわしく知りたいと思った。後藤先生のお話もわかりやすくてよかった。
- ・ 大変分かり易く説明していただき、参考になりました。手術に手遅れはない。過活動膀胱の手術はない。
- ・ 治るということ。継続して底筋訓練をしたい。
- ・ 前立腺肥大症による尿もれ、治療に遅すぎることはないと知ってうれしかった。是非 頑張って治療し、今後も専念したいと思った。
- ・ 治療でよくなることは知りませんでした。泌尿器科の先生は詳しくは説明してくれませんが、いろいろ勉強になりました。
- ・ 本人のため、周りのため、治療が大切とのこと
- ・ いろいろの治療法を知りました。
- ・ 治療法
- ・ 原因と治療
- ・ 手術方法について知ることができて参考になりました。78才 母が現在治療中。
- ・ 手術が身近に感じられた。考えてみたい。
- ・ もう少し治療法をくわしく、また、薬や手術の副作用等の説明がほしかった。再発はないのか?
- ・ 尿失禁に対する治療の有効性について
- ・ 尿失禁の原因、検査、治療まで、とてもくわしく講義があり、とてもわかりやすかったです。治療薬の効果の強さについて、教えていただけたらよかったです。
- ・ 尿失禁の原因と治療についてよくわかりました。
- ・ 尿失禁のタイプ 切迫性尿失禁・腹圧性尿失禁・溢流性尿失禁
- ・ 尿失禁の治療にあたっての関先生の講演 (2名)
- ・ 83才の母の介護において、少しでも尿失禁が良くなればと思い、参加しました。
- ・ 尿失禁

- ・ 切迫性尿失禁
- ・ 頻尿の全体像がわかりました。
- ・ 頻尿の原因（2名）
- ・ 尿意切迫感、トイレが近い
- ・ 切迫性尿失禁の治療、薬など。過活動膀胱のこと。夜間トイレの回数が多い。尿もれ。
- ・ 排泄障害といっても、いろんなタイプがあることを知りました。また、セルフケアで少しは改善できることもびっくりです。
- ・ 病院に行くのに参考になりました。トイレに行くのに少しずつガマンして時間をのばすこと。
- ・ 自分の身に関わってきます。今日 本当に良いお話をしてくださいます。ありがとうございます。1日尿15回、夜3回ぐらいです。これが心配です。狭心症のくすり、皮ふの薬。
- ・ 排尿障害により、うつ病を発病する点があるということ
- ・ 無呼吸症候群との関係。尿もれは精神的なダメージやひきこもりを起こしたりと大変なことだと思った。今はまだ大丈夫だが、加齢により可能性ありのため、運動（ウォーキング、スクワット、階段使用）を続けようと思った。
- ・ 眠りと頻尿の関係
- ・ 原因として肥満や運動不足と判断していましたが、睡眠障害のかかわりもあるとわかりました。多方面からの分析により、よく理解できました。後藤先生のお話しがよかったです。
- ・ 不眠症
- ・ 夜間頻尿と睡眠障害の問題に興味を持ちました。
- ・ 夜間頻尿についての関係
- ・ 夜間頻尿には、さまざまな原因があること。尿もれに対して埋め込み式の人工括約筋の手術があること等。
- ・ 夜間頻尿、尿失禁
- ・ 体操
- ・ 筋訓練
- ・ 骨盤底筋訓練を毎回続けることが大変だなと思います。
- ・ 骨盤底筋は毎日の訓練であるといわれたので、毎日頑張ってみようと思います。
- ・ 今日から骨盤底筋体操を毎日します。
- ・ 努力すればなおるということを知りました。底筋訓練を実行してみようと思っています。
- ・ 訓練することによって治る病気であると、努力してみようと思いました。
- ・ 切迫性尿失禁 女性に多いと思っていたのですが、男性にも多いのですね。
- ・ 男性のことなので、全くわからず、でもへこんだりしているので、何かわかるような機会はないかと思っていました。詳しい説明で少し理解できたように感じました。ありがとうございました。

- ・ 男性 前立腺肥大が尿失禁にどのように関係するのかをわかりやすく説明されていた。良く理解できた。夜間頻尿の原因はたくさんある → 対処方法は異なることが理解できた。
- ・ 男性の排尿に関する器官を図解にして学ぶことが少なかったので、勉強になりました。
- ・ 男性の頻尿の原因、症状、対策について
- ・ 尿失禁と骨折の関係
- ・ コラーゲン注入、膣内装具
- ・ 高齢になると機能が低下することが良くわかりました。これからはしっかり勉強して対処していきたいと思います。
- ・ 夜間にトイレによく行くので、そのときに水分を補給していた。血液サラサラに関係なくとの話は有益であった。夕食後のウォーキングが何故有効かよくわからなかったが、その理由がよくわかりました。
- ・ 系統だった知識が得られた点、薬や手術の効き具合の程度についての話、基礎的内容がはじめにあり、復習的内容でわかりやすい。
- ・ プレゼンテーションが両先生とも良かった → 理解がよくできた。ありがとうございました。
- ・ 日頃 思っていなかったことを知り、今後の自分の生活を見直したい。
- ・ 頻尿、尿もれでした。参考になりました。ありがとうございました。
- ・ ほとんどすべて
- ・ お二人の先生の講演、どちらも大変興味、参考、勉強になりました。全部です。
- ・ 現在 父の前立腺肥大症で、定期的に通院中です。どのような病状かがよくわかりました。失禁についての正しい情報もいただきました。
- ・ よくわかった。
- ・ とても解り易く参考になりました。
- ・ とても勉強になりました。
- ・ 非常に参考になり、勉強になりました。
- ・ わかりやすく、ありがとうございました。
- ・ 大変理解しやすいご説明で、勉強になりました。楽しい講演で、身近に感じ、分かりやすくして視野も広がり、感謝しております。有難うございました。お疲れ様です。
- ・ 今日の講演で排泄に関するいろいろなことがよく分かりました。早くこの講座を知っていればよかったのにと感じています。
- ・ 結構 多くの方が悩んでおられるんだと改めて思いました。
- ・ 排泄に困っている方が多いのにびっくりしました。排泄の多尿の手術がわりと簡単にできることでした。
- ・ 尿もれの構造がよくわかり、たくさんの方々が悩んでいらっしゃるということがよくわかりました。予防策が参考になりました。できるだけ続けたい。治療法選択について参考になりました。

- ・ 排尿トラブル解決、日常生活の注意が良くわかりました。有難うございました。
- ・ 講座毎に説明資料がカラーで添付され、大変理解しやすく、実のある講座を受けました。公開講座を毎回（他の講座）受講しますが、このような親切な資料はありません。ご準備大変だったと思いますが、ご担当の先生、スタッフの方に敬意を表します。有難うございました。
- ・ どちらも解説がわかりやすくプリントされているので、わかりやすかった。
- ・ 大変いいお話でしたが、内容が重なっていましたので、時間を有効に使うためにも一人の方でもよかったのではないかと思います。
- ・ 興味ではなく、意思要望としてお聞き下さい。講習の内容は良いのですが、配布されたパンフレットに記載の文面そのままを棒読みされてありました。これらについて、事例の説明、補足分がほしかったと思います。病院等で患者の良いことや失敗談等の余話しも聞きたかったと思います。質問者に対する回答例がもっとほしかった。（時間的に無理かとは思いますが…）
- ・ 私は昨年 4 月に前立腺ガンになり、リュープリン治療と今年九大病院で放射線治療を 2 か月行いました。前立腺ガンの治療中ですが、水分を多くとりなさいと云われて多めの水分をとっています。夜間 3 回位の尿回数です。
- ・ 基本的な失禁の理解ができた。私も病院で働き、排泄については考えさせられています。排泄は日々行う行動であるが、相談や治療となると恥知心理もあり、なかなか相談できないことです。話しやすい環境づくりも大切だと感じました。また、ライフスタイルで困っている点が改善できればいいと感じました。
- ・ 基本となることに関し、再学習となりました。HP でのオムツ着用を減らせるよう、しっかりアセスメントを行ったうえで介入していこうと思います。
- ・ 全部参考になりました。介護の仕事をしていますので、今後 仕事に生かしたいと思います。ありがとうございました。
- ・ 介護職をしています。認知症の方が排泄に関してサインを出すことに興味をもちました。現場に生かしていきたいと思います。
- ・ 大牟田市役所 長寿社会推進課 △△と申します。今年度から長年続けてきた介護用品（おむつ）給付事業を見直し、排泄ケアに関する相談・改善指導事業に切り替えているところです。市民啓発も含めて、様々な対応が必要と感じており、後藤先生の話しを各論でシリーズ的な講座でじっくりと聞けるといいと思いました。今後も情報提供、講演会のご案内をよろしくお願いします。
- ・ 会場での個人の質問の受付がないのがさみしい。
- ・ 着帽している人にぜひ脱帽のアナウンスをしてほしい。