泌尿器科を
もっと気軽に、
もっと身近に。

先生、これって泌尿器科ですか？

身近な症状を、院長が丁寧に解説します。



Vol. 3

今回のテーマ

くしゃみをすると尿が漏れます。女性も泌尿器科？

患者さんからのご相談



くしゃみや咳をしたときに、少し尿が漏れることがあります。
最近は笑ったときや、重いものを持ったときにも気になるようになりました。
女性が泌尿器科を受診してもいいのでしょうか？

このようなことはありませんか？
（チェックしてみましょう）

- ☐ くしゃみや咳をすると尿が漏れる
- ☐ 笑ったときや運動したときに漏れる
- ☐ 重いものを持つと漏れることがある
- ☐ 急に尿意を感じ、我慢できないことがある
- ☐ 尿もれが気になって外出を控えることがある
- ☐ 尿とりパッドを使うことが増えた



「くしゃみで漏れる」のか、
「急に我慢できず漏れる」のか。
受診前に少し意識してみると、診察の手がかりになります。

院長の解説

「尿もれ」は一つの病気ではありません

尿もれは女性に多くみられますが、男性にも起こります。
尿もれにはいくつかのタイプがあり、以下の二つが代表的です。①くしゃみや咳、運動など、お腹に力がかかったときに漏れるものを「腹圧性尿失禁」といいます。②急に強い尿意が起こり、トイレまで我慢できずに漏れてしまうものを「切迫性尿失禁」といいます。両方が重なっている方も多く、そのような場合は「混合性尿失禁」といいます。
男性では、排尿後に尿道に残った尿があとから漏れる「排尿後尿滴下」もありますし、尿が出づらいことによってあふれるようにもれてしまう「溢流性尿失禁」もあります。
前立腺の治療や手術のあとに尿もれが起こることもあります。

尿もれのタイプによって対策が変わります

腹圧性尿失禁では、骨盤底筋トレーニングが治療の基本です。一方、切迫性尿失禁では、生活習慣の見直しやお薬など、別の治療が必要です。「尿もれだから同じ治療」ではありません。
男性も女性も、まず尿もれのタイプを見分けて、その方に合った対策を考えていきます。
当院では磁気の力を使って骨盤底筋を刺激する装置「エムセラ」もあります。これまで骨盤底筋体操を試しても続かなかった方、やり方がよくわからなかった方も一度ご相談ください。



尿もれは、タイプによって原因も治療も違います。
まずは「どんなときに漏れるのか」を知ることから始めましょう。

ちはら泌尿器科クリニック

☎ 0294-33-5450

〒313-0011
茨城県常陸太田市西宮町1876

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	※
13:30～16:30	○	○	○	○	○	－

※第1土曜日　9:30～13:00
診療時間は変更になる場合があります。
最新の情報はHPをご確認ください

受診後のアンケートに
ご協力をお願いいたします

2026年11月発行