

尿もれタイプ別 今すぐできる食事と生活改善ガイド

【1】尿もれタイプ別の特徴と生活のポイント

腹圧性尿失禁（ストレス性）

咳・くしゃみ・ジャンプ・重い物を持った時など、お腹に力がかかった時に漏れる。

▶ 生活ポイント：骨盤底筋を鍛える、体重を減らす、姿勢を整える。

切迫性尿失禁

急な尿意が起こり、トイレに間に合わず漏れてしまう。

神経の過敏や冷え、ストレスが関係。

▶ 生活ポイント：膀胱トレーニング、カフェイン制限、冷え対策。

混合性尿失禁

腹圧性＋切迫性、両方の特徴を持つタイプ。

▶ 生活ポイント：日記でパターン把握、両方の対策をバランスよく実践。

ホルモン性尿失禁（更年期型）

エストロゲンとプロゲステロンの減少により、粘膜や筋肉が弱くなって起こる。

▶ 生活ポイント：ホルモンをサポートする栄養摂取、睡眠・ストレスケア。

若年性尿失禁

10～30代に多く、骨盤底筋の弱さや無理なダイエット、冷えや生活習慣の乱れが原因。

▶ 生活ポイント：骨盤底筋トレーニング、朝食を抜かない、冷え対策。

【2】タイプ別・今すぐできる食事改善ポイント

腹圧性尿失禁（ストレス性）

-  筋肉を支えるたんぱく質とビタミンDを。
-  体重増加に注意し、血糖値を安定させる食事を意識する。

切迫性尿失禁

-  冷えを防ぐ食材（生姜・根菜類）を積極的に。
-  カフェイン・アルコールは控えめに。

混合性尿失禁

-  抗酸化食材（ブロッコリー・トマト・アボカド）、
-  発酵食品（味噌・ぬか漬け）と食物繊維で腸内環境を整える。

ホルモン性尿失禁

-  豆や鮭、亜麻仁油などのオメガ3脂肪酸。
-  ビタミンC（ピーマン・いちご）でコラーゲン生成もサポート。

若年性尿失禁

-  筋肉の土台となるたんぱく質（卵・魚・豆）をしっかり摂る。
-  朝食を抜かない。ジャンクフードや糖質過多に注意。

【3】タイプ別・今すぐできる生活習慣改善ポイント

腹圧性尿失禁（ストレス性）

- 骨盤底筋トレーニング（朝と夜に数分）。
- 正しい姿勢を保ち、咳・くしゃみ時に力を入れる練習を。

切迫性尿失禁

- 膀胱トレーニング（少し我慢して間隔を延ばす）。
- 足元と下腹部を温める服装・食事・お風呂を意識。

混合性尿失禁

毎日記録をつける（時間帯・原因を把握）。

気づきをもとに、タイプに応じたトレーニングや食事を組み合わせる。

ホルモン性尿失禁

睡眠時間の確保（6～7時間以上）。

ストレスをためないように、ゆっくり深呼吸や軽い散歩を取り入れる。

若年性尿失禁

無理なダイエットをやめる。体力と筋肉を守るために適度な運動と温活。

【4】 まとめ

- ◆ 尿もれは「年齢のせい」と諦めないでください。
自分のタイプを知って対応することが大切です。
- ◆ 「やってみようかな」と思えることから1つずつ始めればOK。
体の変化を楽しみながら改善していきましょう。
- ◆ あなたの30日後が、もっと安心して前向きな毎日になりますように！



ホルモンバランス研究所
続木和子