

ホルモンと尿もれタイプ 診断&改善ガイド

～あなたの体質に合ったケアで
もっと快適に、美しく～



ホルモンバランス研究所
続木和子

【P 1：はじめに】

尿もれの悩みは、とてもデリケート。

でも、誰にでも起こりうる
体からの大切なサインです。

実はホルモンの変化や筋力、
自律神経の乱れが、
尿もれの大きな原因となっています。

この冊子では簡単なチェックで
「今のあなたの尿もれタイプ」
を知り、体質に合ったケアの
ヒントをお届けします。

【P2：タイプ診断チェックリスト】

● ストレス尿タイプ：

- ☐ くしゃみ・咳で尿がもれる
- ☐ 緊張やストレスのときに悪化
- ☐ 睡眠不足だと不調が増える
- ☐ 更年期の症状が気になる

● ゆるみタイプ（筋力低下）：

- ☐ 長時間歩くと尿もれがある
- ☐ 出産・更年期後に支えが弱くなった
- ☐ 下腹がぽっこりしてきた
- ☐ 姿勢が悪くなった気がする

●過活動膀胱タイプ：

- ☐ 急にトイレに行きたくなる
- ☐ 間に合わないことがある
- ☐ 水分を控えてもトイレが近い
- ☐ 甘い物・カフェインで悪化する

●エストロゲン過剰タイプ：

- ☐ PMSや子宮筋腫などの経験がある
- ☐ むくみ・冷え・便秘がある
- ☐ 気分の波が激しい
- ☐ 肌荒れや吹き出物が出やすい

【P3：あなたのタイプと特徴】

チェックが一番多かったタイプが、今のあなたの傾向です。
複数当てはまる場合は、ホルモンバランスが複合的に乱れている可能性も。

タイプ	原因	傾向
-----	-----	-----

● ストレス尿タイプ

ホルモン＋ストレス
緊張時の尿もれ、焦りや
不眠

● ゆるみタイプ

筋力・骨盤底の低下

動作時の尿もれ、体幹のゆるみ

●過活動膀胱タイプ

自律神経＋血糖変動

急な尿意、間に合わない

●エストロゲン過剰タイプ

エストロゲン優位

冷え・むくみ・月経トラブル

【P4：タイプ別アドバイス】

● ストレス尿タイプ：

- ・ ビタミンB群で副腎をサポート
- ・ 質の良い睡眠とリラックス習慣を
- ・ ハーブティーや呼吸法を取り入れて

● ゆるみタイプ：

- ・ 高たんぱくな食事で筋力回復
- ・ 骨盤底筋エクササイズを習慣に
- ・ 下半身を鍛えるウォーキングやスクワット

●過活動膀胱タイプ：

- ・血糖値を安定させる食事（間食減らす）
- ・カフェイン・糖分を控える
- ・腹式呼吸で神経の安定を図る

●エストロゲン過剰タイプ：

- ・玉ねぎ・オートミール・ブロッコリーで解毒促進
- ・環境ホルモン（プラ容器など）を避ける
- ・ビタミンB6、マグネシウム、オメガ3を積極的に

【P5：さいごに】

尿もれは「年齢のせい」ではありません。

あなたの今の体が少し助けを求めているサインです。

タイプを知り、必要なケアを取り入れることで、年齢を重ねても自信と快適さを取り戻せます。

少しずつ、自分の体と仲良くなっていきましょう。

