



特典① 尿漏れタイプ診断チェックシート

【この特典の目的】

尿漏れには複数のタイプがあり、自分のタイプを知ることで対策が明確になります。このシートでは、質問に「はい・いいえ」で答えることで、ご自身のタイプがすぐわかります。

【チェックできるタイプ】

- ・腹圧性尿失禁（くしゃみ・笑ったとき・重いものを持つと漏れる）
- ・切迫性尿失禁（トイレが間に合わず漏れてしまう）
- ・混合性（腹圧性+切迫性）
- ・ホルモン低下型（頻尿・夜間尿・残尿感など）

【タイプ別セルフケアアドバイス】

- ◆ 腹圧性尿失禁：
 - ・骨盤底筋体操（ゆっくりお腹に力を入れて抜く運動）を1日5回
 - ・重い物を持つときに息を止めないように注意
 - ・トイレでのいきみを減らすため、食物繊維をとる
- ◆ 切迫性尿失禁：
 - ・トイレを我慢する練習（膀胱トレーニング）を少しずつ
 - ・カフェイン・冷たい飲み物を控える
 - ・深呼吸とお腹を温める習慣を意識する
- ◆ 混合性：
 - ・上記2タイプ両方のケアを組み合わせ取り入れる
 - ・一気にやろうとせず、週ごとにテーマを決めて少しずつ
- ◆ ホルモン低下型：
 - ・発酵食品やタンパク質をしっかり摂る
 - ・ぬるめのお風呂で副交感神経を整える
 - ・しっかり寝ることを優先し、夜間の水分量も調整する