

特典③

ホルモンと尿漏れの関係 まるわかりシート

～なぜ更年期に尿漏れが起こるのか？～

1. 更年期とホルモンの変化

女性は40代後半～50代にかけて、卵巣機能が低下し始め、エストロゲンとプロゲステロンという2つの女性ホルモンが急激に減少していきます。

この変化は「女性らしさ」だけでなく、膀胱・尿道・骨盤まわりの粘膜や筋肉、血流、自律神経にも影響を与えるため、尿もれが起こりやすくなります。

更年期に見られる「頻尿」「夜間尿」「残尿感」は、ホルモンの急激な減少と密接に関係しています。

2. 女性ホルモンと膀胱・尿道・骨盤底筋のつながり

エストロゲンには「尿道の粘膜をふっくら保つ」「膀胱の収縮をコントロールする」「骨盤底筋の柔軟性を維持する」働きがあります。

エストロゲンが減ると、尿道や膀胱が乾燥・収縮しやすくなり、刺激に敏感になります。

また、骨盤底筋がゆるむことで、くしゃみや笑ったときの尿漏れ（腹圧性尿失禁）につながります。

女性ホルモンは、目に見えない部分でも排尿に深く関わっています。

3. 自律神経と夜間頻尿の関係

自律神経は、膀胱と尿道の「開け閉め」や「尿意を感じる」働きをコントロールしています。

更年期やストレス、冷えにより自律神経が乱れると、夜間に尿意を感じやすくなったり、膀胱が過敏に反応するようになります。

寝ている間に何度も目が覚めてしまう「夜間頻尿」は、自律神経の乱れによるものが多く、ホルモンとの相互作用で起こることもあります。

4. ホルモンを整える生活の工夫（睡眠・栄養・呼吸）

ホルモンのバランスを整えるには「がんばらない生活習慣の見直し」が大切です。

● 睡眠

22時～翌2時はホルモン分泌が活発になる時間。

夜更かしを避けて深い睡眠を意識しましょう。

● 栄養

タンパク質・ビタミンB群・鉄・亜鉛・マグネシウムを意識的に摂取。

甘酒や豆類もおすすめ。

● 呼吸

深く長い呼吸は、副交感神経を優位にし、自律神経を整えます。

1日3回、ゆったり深呼吸の習慣を。