

尿失禁及び夜間頻尿に対する運動療法の効果

介護老人保健施設 アスピア リハビリテーション

○足達未奈、村上進也、佐藤健太、柴田智美、
家永哲郎、上田慶子、井上純平、古川夏代子

【目的】高齢者における夜間頻尿や尿失禁の頻度は極めて高く、直接生命に関わることはないものの、生活の質（Quality Of Life）（以下QOL）に多大な影響を与えることが報告されている。夜間頻尿は睡眠の質の低下につながり、尿失禁は介護負担や在宅復帰するにあたって重要な課題の一つである。そこで今回、夜間頻尿と尿失禁の改善として骨盤底筋を強化する「骨盤底筋体操」に着目し、尿失禁・夜間頻尿の軽減や利用者のQOLの向上、スタッフの介護負担の軽減を目標に骨盤底筋体操を取り組むことにした。入所者は尿失禁、通所利用者は夜間頻尿頻度の改善効果の検証を行った。

【方法】対象期間は令和5年4月～令和5年7月。入所者は自立度の低い2階利用者9名（女性9名）、自立度の高い3階利用者5名（男性1名、女性4名）の計14名。骨盤底筋を締めるお尻締め運動を5秒×10回と1秒×10回、股関節の内外転の等尺性収縮5秒×10回を実施。3階利用者のみお尻上げ運動を10回実施。2階は座位、3階は背臥位姿勢で週2回実施した。また、日中のパッド内の失禁回数やズボンを下ろしてから便座に座るまでに見られる腹圧による失禁回数を月ごとに集計した。通所利用者は9名（男性1名、女性8名）を対象とした。立位でテーブルに手をつき骨盤底筋を締めるお尻締め運動を10秒×10回、臥位でお尻上げ運動10回を毎日自主訓練として実施。本人に夜間排尿回数を毎日記載してもらい、毎月月末に過活動膀胱症状質問票を用いて評価を行った。

【結果】入所者の総失禁回数の結果は9名が改善あり、3名が変化なし、2名が増加となった。通所利用者の夜間の排尿回数では、5名が改善あり、3名が変化なし、1名が増加となり、全対象者の半数以上に改善がみられた。入所、通所共に毎日継続して骨盤底筋体操を行えた利用者は、それぞれ失禁回数・腹圧性尿失禁、夜間頻尿の減少の効果がさらに出ており、実施回数が少なかったり、運動の定着が難しかったりした利用者ではほとんど改善がみられなかった。また研究対象中に身体機能の低下や介助量の増大がみられた利用者は効果が出ず、失禁回数や夜間の排尿回数の増加がみられた。

【考察】骨盤底筋体操を行うことで失禁及び夜間の排尿回数の改善がみられた利用者が半数以上みられた。入所、通所利用者で運動内容や運動頻度が異なるが、運動理解や身体機能の変化、運動の定着が出来たかどうかで結果に影響しやすく、毎日継続的に取り組むことでより良い結果がでることが分かった。骨盤底筋体操を行い、通所利用者数名からトイレに行く回数が減ったと喜びの声があがり、入所では、介護スタッフからパッド内失禁の軽減や数名ではあるがズボンを下げる時の失禁が減り介助がしやすくなったとの声も上がった。今後も継続して骨盤底筋体操をリハビリや自主訓練として取り組み、QOLの向上に繋がればと考える。