



2025年2月19日

## 大正健康ナビ、2/19 新着情報

### 「女性の頻尿(過活動膀胱／骨盤底障害)」を公開！



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、2月19日に「女性の頻尿(過活動膀胱／骨盤底障害)」を新着公開しました。

頻尿は、今までよりもトイレが近いと感じたり、尿の回数が明らかに増えていたりする症状を指します。女性の場合、40代から増え始め、50代から急増。ホルモンバランスの変化、神経障害、筋肉や筋膜・靭帯の緩み、膀胱の粘膜の炎症など、様々な要因が影響しています。

この記事では、頻尿の原因から治療法をはじめ、すぐに始められる膀胱トレーニングや、尿トラブルを遠ざける7つの習慣まで、幅広い情報をご紹介します。ストレスなくできること、生活に取り入れやすいものから徐々に始めて、頻尿にさよならしましょう。

## 急な尿意は「ツボ」で乗り切りましょう

トイレ待ちの行列や会議が長引いている時など、尿意を感じてもすぐにトイレに行けない状況がありますよね。そんな時のために、ぜひ知っておきたい「一時的に尿意を抑えるツボ」をご紹介します。

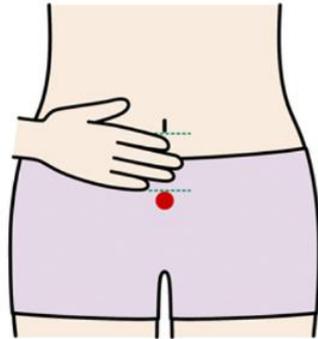
### ●中極(ちゅうきょく)

へそから指4本分くらい下の位置にあります。両手の人差し指を重ねて、優しく5秒間押し、5秒かけて徐々に力を抜いていくという押し方で、3～5分続けてください。周囲の人に気づかれずに押せるので、会議中などにおすすめです。

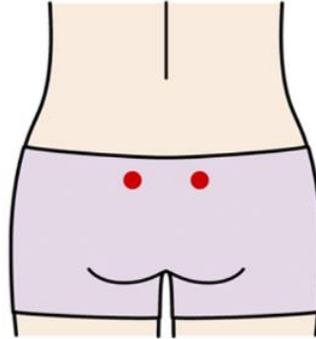
### ●次膠(じりょう)

「次膠」は、お尻の割れ目の上にある平らな骨(仙骨)の中央より少し上にある左右のくぼみの部分にあります。泌尿器や生理の不調などに効くツボで、立っている時におすすめです。

中極(ちゅうきょく)



次髎(じりょう)



他にも今から始められる「頻尿を遠ざけるトレーニング」などもご紹介していますので、「女性の頻尿（過活動膀胱／骨盤底障害）」を是非ご覧ください！

## 2月19日 新着健康情報

### 専門医によるヘルスケアアドバイス

#### 「女性の頻尿(過活動膀胱／骨盤底障害)」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/641/>

#### 目次

##### 1. 女性の頻尿の原因

- ・女性の頻尿、その要因は様々
- ・女性の頻尿を引き起こすものとは？

##### 2. 女性の頻尿の症状

- ・「頻尿かも？」と気になった時の3つのチェック項目
- ・もしかしたら頻尿以外の症状も併発しているかも!?

##### 3. 女性の頻尿のセルフケア・予防法

- ・今からでも始められる！頻尿を遠ざけるトレーニング
- ・「排尿日誌」をつけてみよう
- ・女性の尿トラブルを遠ざける7つの習慣
- ・どうしよう…我慢できない！急な尿意を乗り切るツボをご紹介

##### 4. 女性の頻尿の治療法

- ・受診の目安は「日常生活に支障を来しているかどうか」
- ・具体的な治療方法は？

## 監修者プロフィール

女性医療クリニック LUNA グループ 理事長  
関口 由紀（せきぐち・ゆき）先生

山形大学医学部卒業、横浜市立大学大学院医学部泌尿器病態学修了。医学博士。2005年横浜元町女性医療クリニック・LUNA 開設。現在医療法人 LEADINGGIRLS 女性医療クリニック LUNA グループ理事長として世界標準の女性医療と、女性たちによる自助的な医療の実践を目指している。横浜市立大学医学部泌尿器病態学講座客員教授、インターネットサイト フェムゾーンラボ社長 (<https://www.femzonelab.com>)  
女性医療クリニック LUNA (<https://www.luna-clinic.jp/>)

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>  
大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304  
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp