

# コンチネンス外来 はじめました

## コンチネンスって？

排泄がうまくコントロールされている状態を表す言葉です。

尿漏れや便秘、下痢などの排尿や排便についての毎日の困りごとをできるだけ改善し、予防することをコンチネンスケアといいます。

できる限り自分で排泄を完結できるように、ご相談、ケアの提案をする外来です。

(診断、投薬は出来ません。必要な時は他の外来に受診いただくこともあります。)

また、一回の受診では問題が解決しない場合があります。)

## 相談できること

- \*尿がもれる、トイレに間に合わない
- \*尿が近くて困る
- \*夜中に何度もトイレに起きる
- \*尿ががまんできない

## 外来で行うこと

- \*問診 (お困りの内容についてお話を伺います)
- \*アセスメント (何が問題か? 解決の糸口を探します  
診断の必要がある場合、ここで受診していただきます)
- \*生活指導
- \*行動療法指導 (骨盤底筋トレーニングなど)

水曜日の午後1:20~.2:20~.3:20~  
1回45分 5000円 (自費、税別)

完全予約制

03-3716-8124

平日9:00~16:00にお電話下さい

## 担当スタッフ

- \*医師:黄(泌尿器科)
- \*理学療法:井上  
(ピフィラテス認定インストラクター)
- \*看護師:若松(認定排泄ケア専門員)

集団指導型の体操教室も行っています

詳しくは病院ホームページをご覧ください

