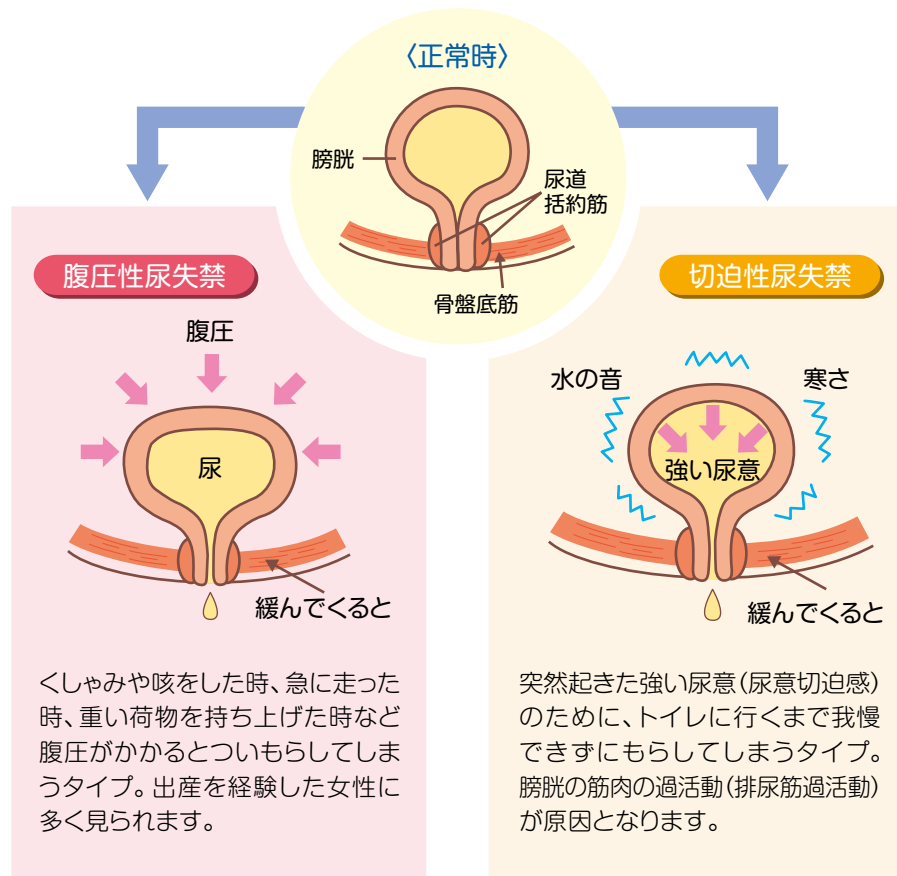


尿もれのタイプ

尿もれを起こす原因は様々ですが、女性に起こりやすい代表的な尿もれには下記のタイプがあります。



混合性尿失禁

腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁が混在するタイプ。更年期以降の女性に多くみられます。

尿もれが気になる方へ

無理なくできる骨盤底筋訓練

監修：東京女子医科大学附属足立医療センター 骨盤底機能再建診療部 教授
巴 ひかる 先生

尿もれと骨盤底筋

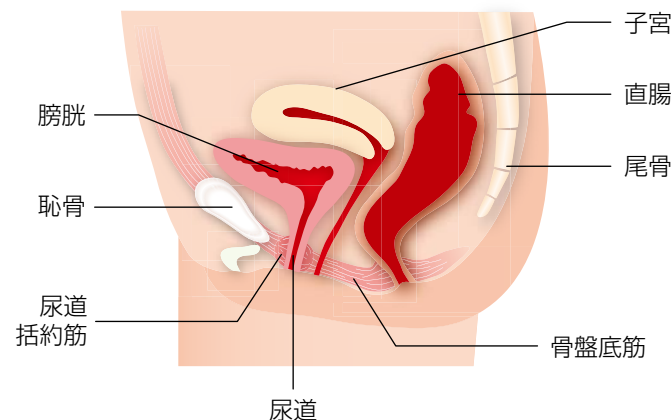
女性の尿もれは、骨盤底筋の緩みが原因の一つとなっている場合が多いため、骨盤底筋訓練が効果的です。

骨盤底筋は、膀胱や子宮、直腸など骨盤内の臓器を下から支え、尿道や膣、肛門を開閉する筋肉です。女性では出産や加齢により骨盤底筋が緩みやすいため、尿道を締める力が弱まり、尿もれの原因となることがあります。

骨盤底筋は、収縮や弛緩を自分でコントロールできる筋肉ですから、緩んだ骨盤底筋を訓練によって鍛えることができます。

骨盤底筋訓練は、緩んだ骨盤底筋の収縮力を回復し、尿もれを防ぐトレーニングです。特に「腹圧性尿失禁」や「切迫性尿失禁」の方にお勧めします。また、「切迫性尿失禁」の方は膀胱訓練*と併用するとよいでしょう。

*膀胱訓練：トイレに行きたくなった時にすぐにはトイレに行かず我慢する訓練です。排尿間隔を延ばし、膀胱の容量を増やす(元に戻す)ことを目標とします。



キョーリン製薬

骨盤底筋訓練を始めましょう

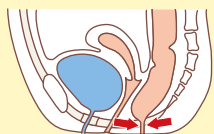
Step 1

基本の動きを覚えましょう

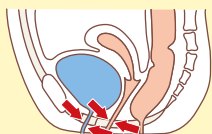
まずは骨盤底筋がうまく動かせるかどうか、仰向けの姿勢で確認しましょう。
仰向けに寝て、両足を軽く開きます。身体の力を抜き、リラックスしましょう。
指先で肛門の縁に触れながら、肛門括約筋の収縮を確認してみます。

基本動作 >>>

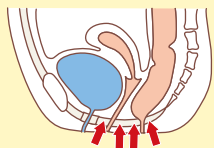
1 肛門をギュッと締めます。
(おならをこらえるようなイメージ)



2 肛門の収縮が確認できたら、
膣・尿道をおしっこを我慢する
ようなイメージで締めます。



3 肛門、尿道を引き上げるような
イメージで骨盤底筋全体を持ち
上げます(前の方へ引っ張られる
感じを意識してください)。



4 そのまま10秒間骨盤底筋を締め
ます。この時、お腹、足、腰など
に力が入らないようにしましょう
(お腹に手を当てて確かめてみま
しょう)。
その後、ゆっくりと骨盤底筋を
緩めます。

骨盤底筋訓練を より効果的に行うには

- 腹筋に力を入れずに骨盤底筋だけを締めるような意識で
- 基本動作を10回1セット、1日数セットできるだけ毎日続けましょう
- 効果が実感できたら、さらに続けましょう
(遅くとも2~3ヶ月で効果が期待できます)

Step 2

10回1セット、1日数セット 日常生活に取り入れましょう

コツがつかめるようになったら、Step1の基本動作を10回1セット、1日数セットずつ行います。骨盤底筋が収縮していることを自覚できる姿勢で行うのが効果的です。例えば、テレビを見ながらなど、自分のペースでトレーニングしましょう。

毎日続ければ多くの人が、2~3ヶ月で効果が実感できるようになります。

入浴中に

浴槽の中で人差し指と中指の第1関節まで腔内に入れて、確かめながら収縮させてみましょう。

後片付けが終わったら

足を肩幅に開き、両手をテーブルなどについて上半身の体重をかけます。



外出中に...

電車やバスのつり革につかまりながら など

寝る前に

仰向けに寝て膝を立てます。お腹の上に手をのせて、お腹に力が入っていないことを確かめましょう。

テレビを見ながら

座った姿勢で軽く足を開き、肩の力を抜いて、骨盤底筋をゆっくり締めます。