

『失禁予防体操』

尿失禁は多くの女性が抱える悩みです。尿失禁を改善するには排尿に対する正しい知識が必要です。尿失禁はなぜ起きるのか、どのような現象なのかを理解して、改善・予防に役立てましょう。

尿失禁とは・・・

尿漏れの医学的呼び方を「尿失禁」と呼び、自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまう症状を言います。幾つか種類がありますが主な3つを紹介します。

① 腹圧性尿失禁

くしゃみや重い荷物を持ったときなど、お腹に力が入った時に起きる尿失禁。妊娠や出産などの影響で尿道を閉める筋肉(骨盤底筋群)の力が弱くなるため女性に多くみられます。

② 切迫性尿失禁

前ぶれもなくおしっこがしたくなり、トイレまで間に合わなくなつて尿が出てしまう症状。男女を問わず高齢者に多くみられる。近年は尿意や刺激などに反応して膀胱が勝手に収縮してしまう「過活動膀胱」と言う病気が注目されています。

③ 溢流性尿失禁

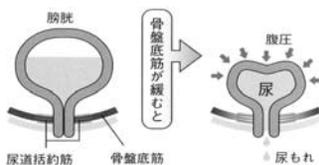
膀胱や尿道などの病気でおしっこが出にくくなり、ぱんぱんに膨れた膀胱からおしっこが溢れて起こる尿失禁。前立腺肥大症などにより男性に多くみられます。



理学療法士
おむら まなみ
小村 麻奈美

骨盤底筋群の働き

今回はこの中でも多くの女性が悩みをかかえる腹圧性尿失禁に注目します。



腹圧性尿失禁を予防するにはその原因となる骨盤底筋群を鍛える必要があります。骨盤底筋群とはハンモックのような形状で、骨盤内にある臓器を支える働きと、尿や便を溜めたり出したりする働きがあります。この溜めたり出したりする筋肉を括約筋と呼び、この働きが加齢や女性の場合は出産などの原因により弱まることで、尿を溜めている時に栓を閉めきることが出来ずに尿漏れが起こります。

骨盤底筋体操

骨盤底筋群を鍛えるための簡単な体操を紹介します。始めは骨盤底筋群が重力の影響を受けにくいあおむけの姿勢からはじめて、慣れてくれば座った姿勢や四つんばいの姿勢を試してください。

体操の仕方

腹式呼吸と骨盤底筋群の体操

- 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- 息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れます。
※肛門をきつく締めるように力を入れましょう。

息を吸うときに肩を上げないよう、また、お腹をへこませないようにしましょう。

あおむけ体操

下腹部筋と骨盤底筋群の体操

- 息を吸いながら、おへそを前に出すように脚筋を伸ばします。
- 息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、おへそを元の位置に戻します。

あごが上がったり、腰がそらげないようにしましょう。

四つんばい体操

腹部筋と骨盤底筋群の体操

- 息を吸いながら、お腹を大きく膨らませます。
- 息を吐きながらお腹をへこませ、おしっこを止めるように力を入れます。
(座った体操の時と同じ足の動きです。)

背骨を丸めないようにしましょう。

運動の間隔は10秒力を入れた後、力を抜いて休息を50秒程度して、また同じように繰り返し行います。計10回、10分を1日に2セットできたら理想的です。体操が難しい方は、おしっこをする時に途中でおしっこを止めるだけでも効果的です。上手くおしっこを止められない方は骨盤底筋群が弱っているかもしれません。

鳥取西部農業協同組合から医療整備資金として1千万円



写真左から、増原日南町長、鳥取西部農協谷本代表理事、坂本南部町長、景山日野町長

6月11日「地域の安全・安心プロジェクト」を展開中の鳥取西部農業協同組合と全国共済農業協同組合連合会鳥取県本部から、西伯病院ほか西部の公立2病院に対し救急医療体制整備資金としてそれぞれ1千万円のご寄附をいただきました。

西伯病院からは開設者の坂本昭文町長と田中耕司南部町病院事業管理者が出席しご寄附のお礼を申し上げました。このプロジェクトは交通事故特別対策として平成21年から年次的に進めておられ、地域の安全・安心に貢献されています。西伯病院では今後ご寄附に対する使途を検討し、大切に使用させていただきますと思います。ありがとうございました。