

尿漏れ(骨盤底筋)体操

骨盤底筋の筋力低下によって引き起こされる尿もれを骨盤底筋体操で尿もれの予防・改善

尿漏れタイプと症状

腹圧性尿失禁:咳やくしゃみをしたとき、急に走ったとき、重い荷物を持ったとき、笑ったときなどおなかに力が入ったときに尿がもれることがあります。

切迫性尿失禁:急に強い尿意が起こり、トイレにたどり着く前にもれてしまうことがあります。尿の回数が増えたり、トイレに行きたいと考えただけで尿がもれることもあります。

過活動膀胱(OAB):尿をする回数が多い、急に尿がしたくなり我慢できないときがある、我慢できずにもらすことがあるなどの症状がある場合は、過活動膀胱で少量の尿が溜まっただけでも排尿の意思がないのに膀胱が勝手に委縮して急に強い尿意を感じます。

混合性尿失禁:腹圧性失禁、切迫性失禁の両方を併せ持ちます。

尿漏れの原因

【女性尿漏れ】

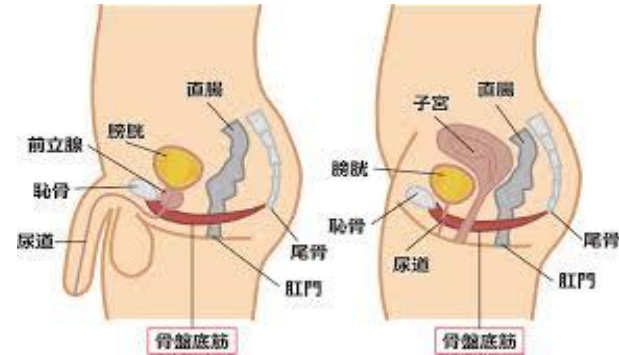
女性の**骨盤底筋群**(膀胱や尿道、子宮など骨盤内の臓器を支える筋肉)が**緩み**、骨盤の中にある臓器がきちんと支えられていないために起こるもので、妊娠・出産、加齢、肥満、閉経による**女性ホルモンの低下**などがおもな原因としてあげられます。

【男性尿漏れ】

「**追っかけ漏れ**」は尿道に尿が残っていることで発生すると考えられており、**老化による筋肉の衰えや肥満**などが原因で発生しやすくなります。

「**残尿感**」は様々な原因があり、加齢により前立腺が肥大してしまう「**前立腺肥大**」によって尿道が圧迫されて、うまく排尿ができないケースや、排尿の際に膀胱がうまく収縮しない「**膀胱収縮障害**」によって残尿感が引き起こされていることがあります。

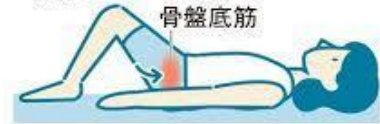
「**頻尿**」の原因で男女関係なく多いのが「**過活動膀胱**」



尿漏れ(骨盤底筋)体操

仰向け

- 1 両ひざを立てて仰向けに横たわる
- 2 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - 女性は膣を引き上げるイメージ
 - 男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- 3 息を吸いながら骨盤底筋を緩める

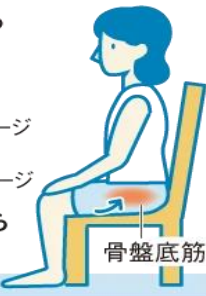


膣と肛門の周りの筋肉を締め、お腹の中に引っ張り上げるように行います

膣と肛門が椅子から浮くように実感できるとよいでしょう
速い動き(2秒締めて4秒休める)を5回繰り返す
遅い動き(5秒締めて10秒休める)を5回繰り返す

座った状態

- 1 背筋を伸ばして椅子に座る
- 2 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - 女性は膣を引き上げるイメージ
 - 男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- 3 息を吸いながら骨盤底筋を緩める



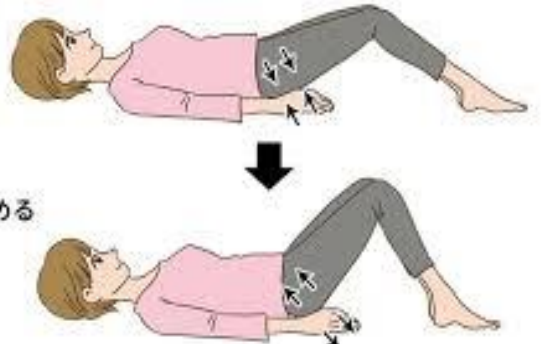
立った状態

- 1 背筋を伸ばして立ち、肩幅くらいに足を開く
- 2 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - 女性は膣を引き上げるイメージ
 - 男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- 3 息を吸いながら骨盤底筋を緩める



引締める

肛門と膣を締める



緩める