

みんなの健康ラジオ

『骨盤底障害とは』

(2019年12月12日放送)

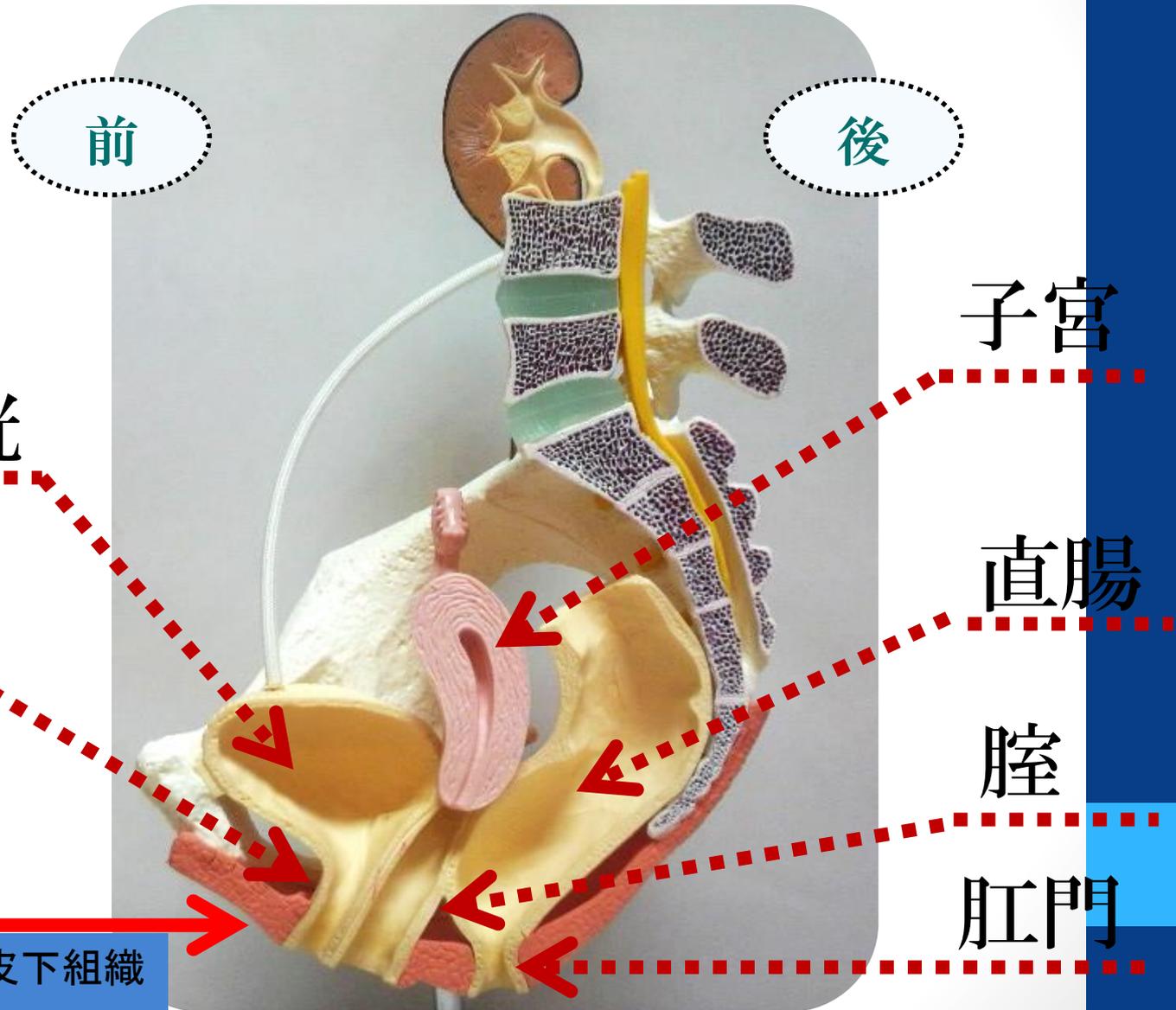
横浜市泌尿器科医会

女性医療クリニックLUNA

ネクストステージ

関口 由紀

骨盤底とは



骨盤底筋群・靭帯・皮下組織
で構成されるプレート

骨盤底障害の原因

- 遺伝的な骨盤底の弱さ



- 妊娠・分娩



- 加齢による筋肉量低下

- GSM(閉経関連尿路生殖器症候群)

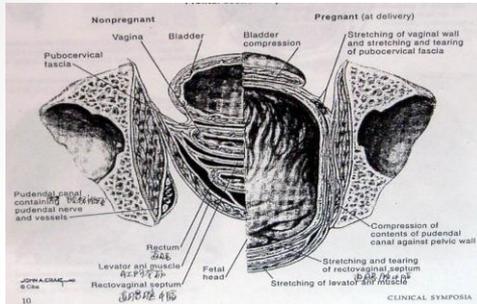
- 生活習慣

(腹圧排尿・腹圧排便・便秘・喫煙)



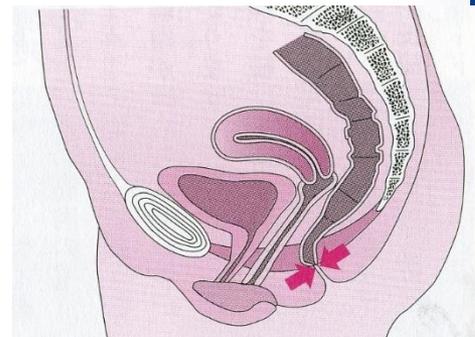
- 骨盤底障害

(腹圧性尿失禁・過活動膀胱・骨盤臓器脱)



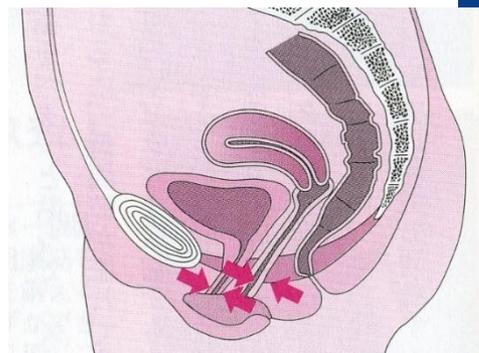
①まずは肛門を締めてみましょう！

1. 呼吸は自然に
2. **おなかやおしりは動かさず**に肛門をしめてみましょう
3. キュッと軽くしめたり、ゆるめたりしてみましょう。
2～3回繰り返します。
4. **ギュッと2～3秒**しめてみましょう。
しめたあとは4～6秒リラックス
これを2～3回繰り返します



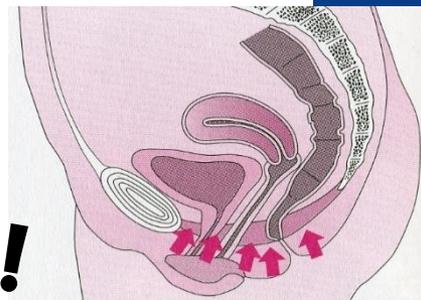
②膣と尿道を締めてみましょう！

1. 呼吸は自然に
2. **おなかやおしりは動かさず**に前の方をしめてみましょう。おしっこを途中で止めるような感じです。
3. キュッと軽くしめたり、ゆるめたりしてみましょう。
2～3回繰り返します。
4. **ギュッと2～3秒**しめてみましょう。
しめたあとは4～6秒リラックス。
これを2～3回繰り返します。

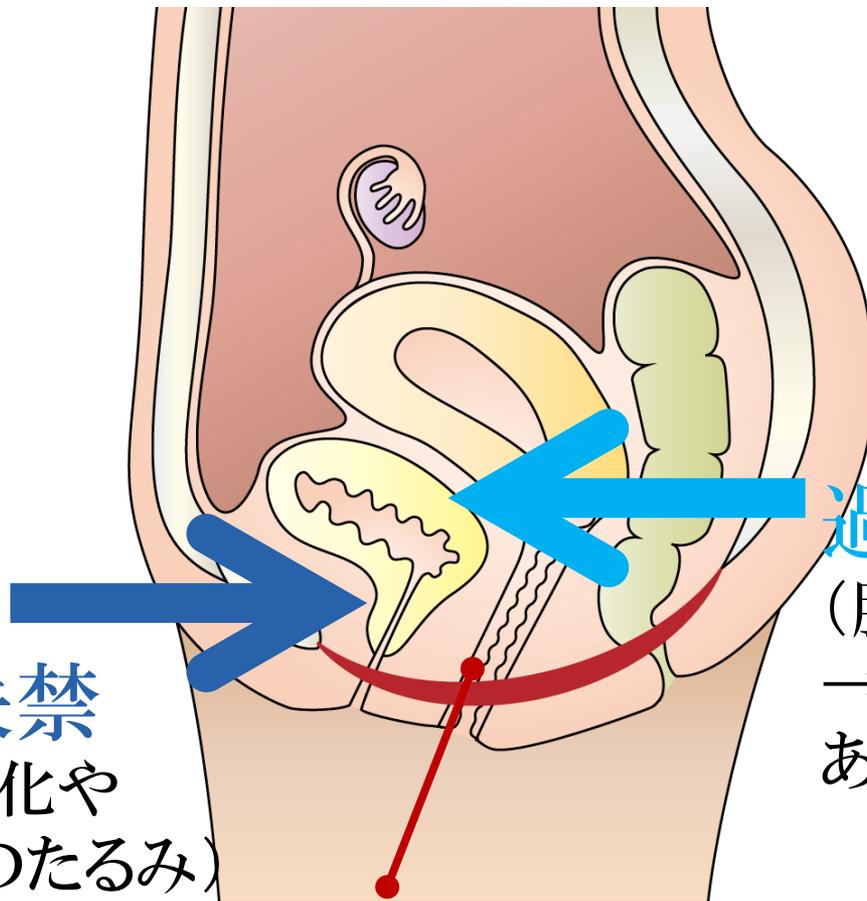


③

肛門と膣と尿道(骨盤底筋群全体)を
上方に**引き上げる**ようにしてみましょう！



尿もれは、2つある



過活動膀胱

(膀胱の異常収縮)
→急に強い尿意が
あって尿がもれる

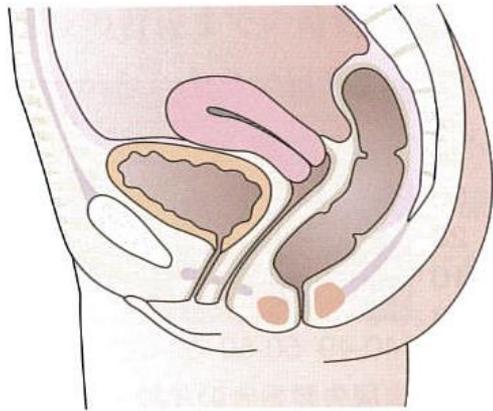
腹圧性尿失禁

(尿道の質の悪化や
骨盤底の筋肉のたるみ)
→咳・くしゃみ・運動で
尿がもれる

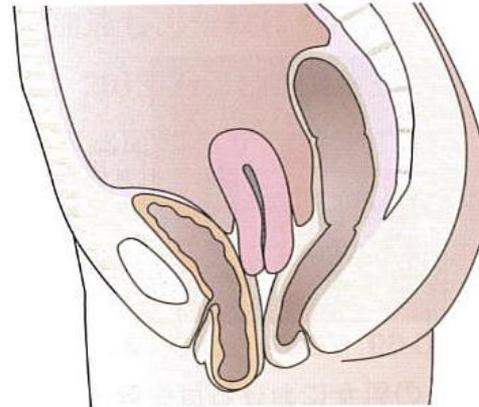
骨盤底筋群

骨盤臓器脱

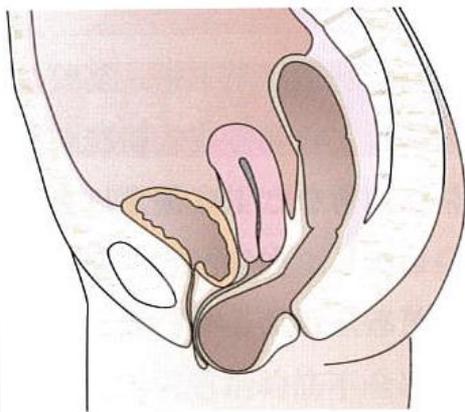
→全ての骨盤内臓器が腔から出る可能性がある



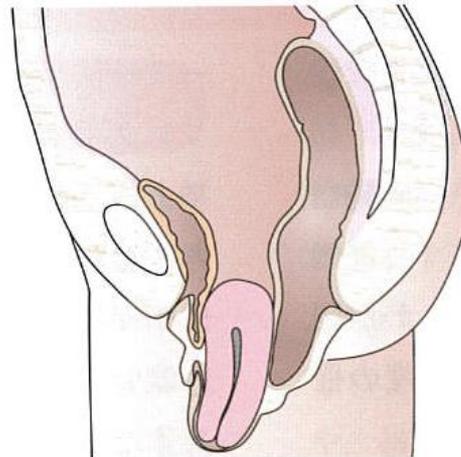
正常



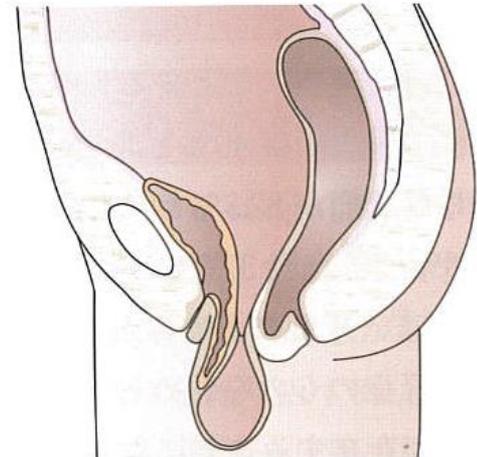
膀胱瘤



直腸瘤



子宮脱



腔断端脱