

## レッツ!尿もれ体操

著者	高塚 麻由
雑誌名	NICかわらばん
巻	445
ページ	2-2
発行年	2010-11-06
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10631/903">http://hdl.handle.net/10631/903</a>

# 看護大通信

74



いたします。  
骨盤底筋体操とは、意識的に締める、緩めるをくり返して

新潟県立看護大学

母性看護学領域 助手

高塚 麻由

楽しく外出していたはずなのに、尿意にかかわりなく尿がもれてしまったという経験ありませんか？ この尿もれ、成人女性の30

度(40%程度)に経験があると

いわれます。健康上の悩みですが、誰に相談したらよいか…と、なかなか他人に話せませんね。そこで今回は、尿もれにかかわる体操のおはなしをしたいと思います。

尿もれは、咳やくしゃみ、重いものを持ち上げたときなど腹圧が上昇するときに尿がもれる腹圧

性尿失禁がその大部分となります。骨盤底筋といって、膀胱、子宮、膈などを下から支えている筋肉群、この骨盤底筋群が緩むために起こるといわれています。妊娠、出産も誘因の一つにあげられ

## レッツ！尿もれ体操

は、ご自分の骨盤底筋を知ることができるといいます。

ますが、加齢とともに罹患率は上昇していきま

勢いが少しでも弱まる、または弱まらないけれど意識して締めてみる、それが骨盤底筋体操の第一歩となります。おしりのほつべとほつべを合わせるように引き締めると分

骨盤底筋を鍛える体操です。いろいろな方法がありますが、なかなか骨盤底筋を意識することは難しいことです。トイレで排尿する際、途中で尿を止めてみることで、まずは、ご自分の骨盤底筋を知ることができるといいます。

ントしながら締める、緩めるを繰り返します。引き締める感覚に慣れたら、立っただけでも座っただけでも日常生活の中の内でもどこでもできる体操です。

いくつかある体操の中で、ここでは文面でお伝えできるものを取りあげました。10月号に引き続き今回も女性の健康に注目しましたが、この骨盤底筋体操、毎日おこなって快適な毎日を送りたいですね。



▶「仕事にも骨盤底筋は引き締められます」