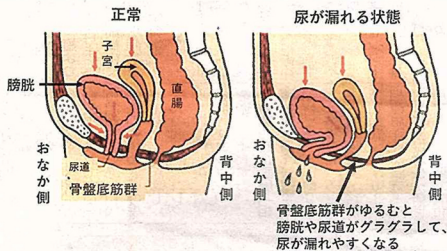


腹圧性尿失禁と骨盤底筋群



骨盤底筋群がゆるむと膀胱や尿道がグラグラして、尿が漏れやすくなる

④尿漏れを防ぐことは

前回は、自分の意思「尿失禁」について紹介と関係なく尿が漏れるし、尿失禁には「腹圧

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生保健医療部 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

性「切迫性」漏れ（いわゆる性「機能性」の4種類があり、さらに「排尿後尿道下」に「尿漏れ」は専門的な治

⑥集会などではトイレを確認しておき、出入りしやすいところに座る。
⑦尿漏れパッドを使い分ける。
⑧便秘になると膀胱（ぼうこう）が圧迫されること、便秘が膀胱の収縮を誘発すること、骨盤底筋の緊張を緩めることから尿漏れしやすくなります。肥満は膀胱を圧迫するだけでなく、骨盤底筋を締めにくくします。

- 療を必要とすることも多いのですが、日常生活の工夫と筋力トレーニングでQOL（生活の質）はかなり改善します。日常生活の注意点は、
- ①重いものを持ち上げない。
 - ②便秘にならないようにする。
 - ③太っている人は減量を心掛ける。
 - ④足腰をやや鍛える。
 - ⑤外出中は早めのトイレを心掛ける。

尿漏れは骨盤底筋と骨盤底筋群の収縮と弛緩のバランスが重要です。70年以上前に産婦人科医ケルゲル体操は、骨盤底筋群（尿道膈、肛門括約筋）の収縮と弛緩に心をこめて繰り返すことで、骨盤底筋のトレーニングの基本です。

①早い動きで肛門を締める動きをする。締めて緩めてを10回繰り返す。
②肛門を締めたまま10秒。10〜30秒ほどリラックスしたら数える。10〜30秒は繰り返す。

切です。最も多い腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、男性の排尿後尿道下は有効です。少量の尿が膀胱にたまっても、尿意切迫感が少し強くなると、尿意を感じてトイレに行かす。尿意を感じても、すぐにトイレに行かす。で、遅延尿意を誘発する。尿意を感じても、すぐにトイレに行かす。で、遅延尿意を誘発する。

※次回では改めて生活習慣病について詳しく紹介します。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。