



産婦人科広報誌

ぬくもり

Vol. 8

2022.10

医療法人積仁会 島田総合病院 広報委員会 院外広報部門制作

20221027_100



尿もれ予防・改善

「私、尿もれ？」

骨盤底筋群の体操

簡単筋トレ！

目次

- ① 女性の尿もれについて
- ② 尿もれ予防・改善
- ③ 赤ちゃん紹介（2022年7月～9月生まれ）、表紙写真紹介



医療法人積仁会
島田総合病院

〒288-0053 千葉県銚子市東町5番地の3
TEL 0479-22-5401(代表)/FAX 0479-23-3613
ホームページ <http://www.shimada-hsp.or.jp>
facebook <https://www.facebook.com/shimada.hsp>



HP

①女性の尿もれについて

尿もれと骨盤底筋の関係

骨盤底筋は、骨盤の底にある筋肉の集まりのことです。内臓や子宮、膀胱などを本来のあるべき位置に収まるように、下から支えるという役割を担っています。しかし、骨盤底筋が弱くなると、内臓や子宮、膀胱などの臓器が下がってしまいます。

骨盤内の臓器で一番下側にくるのが膀胱ですので、常に内臓や子宮に押されている形になります。すると、少しの力がお腹にかかっただけで、膀胱を圧迫してしまい、尿漏れが起こります。特に出産を経験した女性では、分娩時の骨盤底筋へのダメージにより、腹圧性失禁を起こすようになります。

骨盤底筋が健康な状態なら、ちょっとした運動や笑った時など、お腹に少しぐらいの力がかかっても、内臓や子宮などが膀胱を圧迫することはありませんし、骨盤底筋の組織が反射的に尿道口を締めしてくれるため、尿漏れをすることはありません。しかし骨盤底筋が緩んでくると、尿道口をキュッと締めることが難しくなり、さらに内臓や子宮などの臓器が膀胱を圧迫するため、少しの力がお腹にかかった時に、尿が漏れてしまいます。

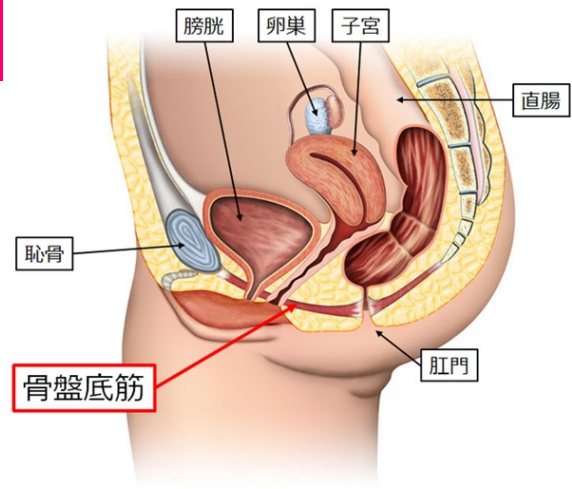


図1：骨盤底筋の解剖図
(膀胱は骨盤内で一番下側にある袋状の臓器)

女性の尿もれのさまざまな原因

尿もれへの問題の原因が何なのかを知りましょう。尿もれには、さまざまなタイプがあります。量についても、多いこともあれば少ないこともありますし、頻度も一時的なものから慢性的なものまでさまざまです。原因も一人一人の症状により異なります。

● 食生活や、内服薬が原因の可能性

食べ物や飲み物が一時的な尿もれを引き起こすことがあります。最近、これらの食べ物や飲み物をたくさん摂取しているなら、一度少なくし改善するかどうか様子を見てみるのはいかがでしょうか。すぐ始められる尿もれ対策のひとつです。

一般的に原因となりうるもの

多量の水分摂取、カフェイン、アルコール
ソーダなどの炭酸飲料
人工甘味料、辛い食べ物
果物、生野菜（水分の多い食べ物）
特定の内服薬

● 短期的な症状によって引き起こされる可能性

一時的な原因により、尿もれが起きることがあります。

一般的に原因となりうるもの

尿路感染症
花粉症（スギ花粉などの季節性のもの）

● 身体的な変化から引き起こされる可能性

身体の変化により尿もれが起きることがあります。

一般的に原因となりうるもの

妊娠、出産、加齢、閉経、肥満
その他の病気（糖尿病や、背骨の病気）など

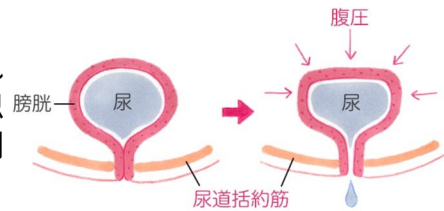


長期間続く尿もれへの対策はたくさんあります。まず、妊娠や出産、加齢、婦人科系の原因が膀胱と尿道のコントロールを弱めることがあるということを知りましょう。次に、自分がどのようなタイプの尿もれであるのか、また、どのような対策方法があるのかを専門の医師に相談しましょう。より快適な生活を送るためにどうしたらいいか相談するとよいでしょう。

妊娠・産後の尿もれ

妊娠中、出産後の尿もれは当たり前

妊娠中は大きくなった子宮が膀胱を圧迫し、尿もれが起こりやすくなります。また、産後もまだ大きな子宮に膀胱が圧迫されたり、分娩時の負担から尿もれは起こりやすくなるものです。「尿もれ」と聞くと、「まさか自分が？」と思うかもしれませんが、妊娠期や産後は多くの方が経験するもので、決して特別なことではありません。産後3~4ヶ月して、膀胱と子宮の位置が元に戻れば、ほとんど治まるので安心してくださいね。



産後の尿もれの原因は？

産後の尿もれは、分娩時に骨盤底に負担がかかることが大きな要因です。骨盤底とは、骨盤の底にあり、子宮や膀胱、直腸などの腹部臓器を支えている部分で、筋肉や繊維組織でできています。この骨盤底がゆるむと尿道の締めりが悪くなって尿もれにつながってしまうのです。また、分娩によって神経組織が傷を受けると、膀胱や尿道の知覚障害も起こりやすくなり、尿もれの他にも、尿意を感じなかったり、おしっこがでないなどのトラブルが起こる場合も。でも、たいてい骨盤底が回復してくれば次第に治まります。尿もれが気になる間は専用パッドを当てるなど適切な処置をすれば、普段通りに快適に過ごせますよ。

産後すぐのガードルはやめましょう

一昔前は、産後すぐにガードルをつけておなかを引き締めても良いとされてきましたが、実はガードルをつけると子宮や膀胱を下に下げて、骨盤底の筋肉や靭帯に負担をかけることになってしまいます。回復を遅らせると尿もれが長引く原因にもなりかねません。産後4週間以上はきついガードルをつけるのを止めて、体を休ませることに専念してくださいね。同じ理由で、腹筋運動もこの時期は控えておきましょう。



②尿もれ予防・改善

骨盤底筋の体操 - 基本 -

仰向けの姿勢

1. 仰向けの姿勢になり、両ひざを軽く曲げて立て、足を肩幅に開き、からだをリラックスさせます。
2. 下腹部の上に片手を乗せ、12~14秒程度、肛門や膣をお腹側にじわじわっと引き上げるようにしめます。きつい方は、最初は5秒ぐらいから始めてください。
3. しめた後は、力を抜いて46~48秒程度、体をリラックスさせます。
4. 1分間に行う「しめる」「ゆるめる」のサイクルを10回繰り返します(合計10分間)。



床に座った姿勢

1. 床に座り、壁に軽くもたれ、両膝を軽く開いて立てます。片手を下腹部にあて、からだをリラックスさせます。
2. その姿勢で12~14秒程度、肛門や膣をお腹側にじわじわっと引き上げるようにしめます。きつい方は、最初は5秒ぐらいから始めてください。
3. しめた後は、力を抜いて46~48秒程度、体をリラックスさせます。
4. 1分間に行う「しめる」「ゆるめる」のサイクルを10回繰り返します(合計10分間)



● トレーニングを行うときのポイント ●

- ・動きはゆっくりと。
- ・お腹に力を入れず、肛門や膣をしめることを意識する。
- ・毎日トレーニングを続ける。
- ・正しいトレーニングを続けることで、2-3週間で効果が期待できます。

骨盤底筋の体操 - 応用 -

椅子に座った姿勢

1. 椅子に腰と背中があたるよう深く腰掛けます。足を軽く開き、片手を下腹部にあて、からだをリラックスさせます。
2. その姿勢で12～14秒程度、肛門や膣をお腹側にじわじわと引き上げるようにしめます。きつい方は、最初は5秒ぐらいから始めてください。
3. しめた後は、力を抜いて46～48秒程度、からだをリラックスさせます。
4. 1分間に行う「しめる」「ゆるめる」のサイクルを10回繰り返します(合計10分間)



ヨガもおすすめ!

ヨガでも、骨盤底筋トレーニング同様、骨盤底筋を鍛えられますので、お近くのヨガ教室に通ってみるのもオススメです♪



立った姿勢

1. テーブルなどのそばに立ち、足を肩幅ぐらいに開きます。
2. 両手も肩幅に開き、テーブルにつき、軽く前に傾いた姿勢をとります。
3. 上半身の重みを両手にかけてながら、12～14秒程度、肛門や膣をお腹側にじわじわと引き上げるようにしめます。きつい方は、最初は5秒ぐらいから始めてください。
4. しめた後は、力を抜いて46～48秒程度、からだをリラックスさせます。
5. 1分間に行う「しめる」「ゆるめる」のサイクルを10回繰り返します(合計10分間)

骨盤ウォーキング

骨盤ウォーキング ～歩くだけで骨盤底筋を鍛える～

骨盤を意識して歩くことで、見た目にも美しく、ボディバランスを整える歩き方です。

骨盤をニュートラルポジションに据え置いて歩くことで、骨盤周辺のインナーマッスルが使われ、骨盤底筋がしまりトレーニングにもなります。

膀胱トレーニング

● 5分を目安に、できる範囲から

トレーニングといっても基本は簡単で、「毎回、尿意を感じてから少し(5分ぐらい)我慢する」ことです。最初は不安かもしれませんが、少しずつ慣れていきましょう。5分以下しか我慢できなくても、気にすることはありません。無理に我慢して失敗するより、最初はできる範囲からチャレンジ。家において、もれても問題にならない時から始めるのがよいでしょう。

● 慣れてきたら、少しずつ時間をのばす

5分程度我慢できるようになったら、あなたの膀胱がだんだんと自分の意志でコントロールできるように、しっかり尿をためられるようになってきた証拠です。自信を持って、さらに少しずつ10分、15分、20分と時間をのばしていきましょう。

注意

「受診するほどでもない」と感じている軽症の過活動膀胱、生活習慣の見直しで頻尿を改善したい方などは、膀胱トレーニングでかなりよくなる場合があります。

「膀胱トレーニング」を一定期間行っても症状が改善しない時は、ほかの病気の見落としを避け、薬物療法や行動療法を検討するために医療機関を受診しましょう。

カンタンお部屋トレ

骨盤揺らし

まずは、骨盤を正しい位置で使えるように骨盤を前傾⇄後傾姿勢にして、骨盤底筋をきたえる感覚を身につけましょう。

1. 仰向けになり、膝を曲げる。
2. おへそに乗せたビー玉を顔の方に転がすイメージで、骨盤を前傾させ、骨盤底筋を締める。
3. おへそに乗せたビー玉をお尻のほうに転がすイメージで、骨盤を後傾させ、骨盤底筋を締める。



骨盤ほぐし

骨盤底筋群をほぐす動きです。他の動きとセットで行いましょう。

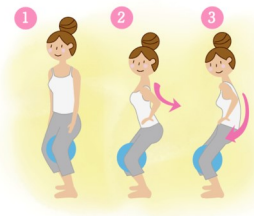
1. 正座をしてうでをゆったりと胸の前に伸ばし、手を組みます。
2. お尻を浮かせ、正座を崩すように片方のお尻を床にトンとつける。できれば両膝をつけたままで行う。
3. すぐにお尻を持ち上げ、反対側にトンとつく。リズムカルに繰り返す。お尻がつきにくい側はトントンと2回タッチさせる。



骨盤はさみ

特別な道具は必要なく、簡単に行えます。ボールが無い方は、クッションや枕を挟めばOK。クセになるくらい、こまめに行えば効果大です。

1. 空気を抜き気味にしたボールを膝の間にはさみ、太ももが少しきついくらいまで膝を曲げます。
2. 肩の力を抜き、ボールが落ちないように内ももに力を入れながら、腰を反らせてお尻を後ろへ。
3. 背中を丸め、お尻をももの間にしまおうようにお尻を前へ。おへそを絞り込むような感覚で。



骨盤はさみ（応用編）

腿も鍛えることができ、ヒップアップにも効果的なトレーニングです！



1. 足を肩幅より大きく広げ、つま先を外側に向けて立ちます。
2. 両膝を曲げてまっすぐ腰を落とし、股関節を開きます。膝が痛い人は、負担がかからない程度に。
3. ナヨっとするイメージで脚を内股にして膝を内側に曲げ、猫背姿勢になります。このとき、お尻(骨盤底筋)を締めることを意識してください。
4. 両膝を内側に曲げて内股にしたまま、息を吸いながら腰を反らします。姿勢は、お尻を軽く突き出すようなイメージです。
5. 息を吐きながら、お尻をもものにしまい込むようなイメージで、お尻(骨盤底筋)を締めて体を丸めます。

生活週間の見直しが大切

気をつけたい日常の所作

● “ひざ歩き”に注意！

日本人の多くが「ひざ」で歩いています。(ひざから前に出る)ひざ歩きの場合、本来歩行時に使われるべき筋肉や股関節、骨盤周辺などの筋肉が十分に使われません。

● ひざを閉じて座る！

「姿勢の緩みは骨盤底筋の緩みである」と言っても過言ではありません。きちんと股を閉じて座るなど、日常の姿勢、所作を見直し直すことが、骨盤底筋の強化につながると思います。

● あらかじめトイレはやめましょう

緊張するとトイレへ行きたくなる方、尿がたまるともれやすい腹圧性尿失禁の方などは、もれるのが心配で、尿意を感じないのに「あらかじめ」トイレに行くことを習慣にしがちです。

しかし、この習慣で排尿後も違和感が残り、ますます少ない量の排尿を繰り返す傾向になることがあります。「あらかじめトイレ」「早めトイレ」の生活習慣は、改めるように心がけましょう。



● 重心を外側に偏らせない！

また、ふくらはぎ・太ももの外側(小指側)に偏って立つクセがある人も多く見受けられます。この重心が外に流れてしまう立ち方や歩き方は、骨盤底筋が緩む一因になると言えます。

● 靴の履き分けも効果あり



自分の足に合ったものならば、中程度の高さのヒールを履くことは問題ありません。逆に、フラットシューズばかりを履いていると、足首の関節の動きが固まってしまう場合もあります。重要なのは、日常生活の中で同じヒールばかりを履くのではなく、意識的に履き分けることです。履き分けることで様々な筋肉が使われることとなります。

● 水分摂取に気をつけて

水分摂取量は、少なすぎも多すぎもよくありません。尿もれやトイレに行く回数を心配するあまり、極端に水分摂取が少ないと、気温が上がった時、外出中などに脱水症状や熱中症を起こす危険があります。

一方で「水分とって血液さらさら」の思い込みで水分を摂り過ぎ、頻尿、尿もれを悪化させている方もいます。

● 排尿日誌で排尿パターンをつかむ

自分がどのくらいの間隔で、どのくらいの量のおしっこをしているのかを正確に知るために「排尿日誌」をつけましょう。

排尿日誌は、自分の排尿のパターンを理解するのに役立ちます。例えば、「尿意を感じたが、たまっていた尿はわずかだった。ストレスで心因性頻尿だったのかな」という発見があるかもしれません。

また、習慣性・心因性頻尿の場合、夜中や起床後最初のおしっこの量は正常値であることがよくあります。

「自分の膀胱の実力はけっこうあるのだ」と自信を持ってください。

排尿日誌(1日分)



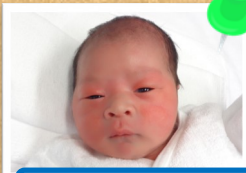
尿意を感じても少しずつ我慢して排尿間隔を広げていけば、生活上の支障も軽くなっていくでしょう。

	日付	時刻	尿意があったら○	尿意で覚醒したら○	自排尿量(cc)	前回排尿時からの尿もれ	排尿時違和感など
1	11月1日	7:30	○		100		
2		9:10	○		50		
3		10:30	○		50	染みる程度	

*プリントアウトして手帳にはさんで携帯しましょう。そのつど忘れずに記録を。ユニチャームのHPでダウンロードできます。

③赤ちゃん紹介

当院で出産されました可愛い赤ちゃんを紹介いたします



グエン ホアン フォンくん



優灯 (ゆうひ) ちゃん



紗香 (すすか) ちゃん



善 (ぜん) くん



海晴 (かいせい) くん



紗南 (さな) ちゃん



千陽 (ちはる) くん



汐那 (せな) ちゃん



陽葵 (ひまり) ちゃん



惺南 (せいな) ちゃん



星奈 (せな) ちゃん

2022年 7月~9月生まれ

ご出産おめでとうございます

お子さまの健やかな成長と
ご家族のご多幸をお祈りいたします



蓮桜 (れお) くん



莉央 (りお) ちゃん



伊真 (いしん) くん



惺嵐 (せら) くん



今日花 (きょうか) ちゃん



颯 (はや) くん



ひかりちゃん



スカイちゃん



健心 (けんしん) くん



アリエちゃん



心絆 (みいな) ちゃん

表紙の赤ちゃん ご紹介

ゆうひ
優灯 ちゃん

出生体重 2981g 46.8cm

1ヶ月健診 4132g 53.5cm



笑っていることが多く、お爺ちゃん
がかわいがってくださるそうです。

1ヶ月健診でも笑顔を沢山見せてく
れました。

掲載を承諾いただいたご家族様、ご協力ありがとうございました。
赤ちゃんへのメッセージは当院HP・facebookでご覧いただけます。

空が高く、過ごしやすい時期 秋の到来ですね。編集後記を書きながら
「もう一年が経ったんだあ〜」と秋空に物思いにふけています。
今号の表紙の赤ちゃんのスマイル 見ていただけでしょうか。笑顔って
素敵ですね。人は笑顔になると脳内からセロトニンというホルモンが分泌
されることをご存じですか。セロトニンは心を安定させたり、幸福感を得やす
く、ポジティブ思考になることから「幸せホルモン」とも言われています。
ママや赤ちゃんからパワーをもらい、スタッフ一同 笑顔でセロトニンを大
量分泌させていこうと思う今日この頃です。

T&H

