

骨盤臓器脱、腹圧性尿失禁の方へ

日本医科大学付属病院
女性診療科外来

03-3822-2131 (内線 6519・6559)

骨盤底筋体操

この体操は、子宮、膀胱、直腸のいずれかが下がった方や腹圧性尿失禁がある方を対象に行っていただきます。

- ・効果がなかなか得られないために途中で断念してしまう人が多いのですが継続的が大切です。あせらず、じっくり取り組んでください。
- ・3ヵ月ぐらい続けますと“効果が出てきた”と言う声を耳にします。
- ・毎日続けられたかをお渡ししてある手帳に記録してください。
- ・毎日の生活の中でできになったこと、心配なこと、次回診察時に聞きたいことなどを備考欄に記載しておいてください。
- ・尚、この体操は手術が終わった方の再発予防にも有効ですので是非この体操を続けてみてください。
- ・不明な点、ご質問がありましたら日本医科大学付属病院女性診療科外来にご連絡ください。

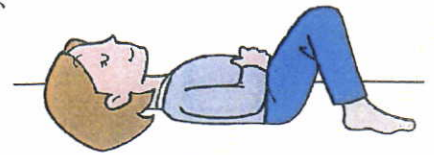
骨盤底筋体操の実施方法をご紹介します

①立った姿勢で

- 1、からだの力を抜いて、リラックスしましょう。
からだ緊張していると、骨盤底筋をうまく締めることができません。余分な力をぬくために、腹式呼吸をしてみましょう。
息を吸うことよりも吐くことに集中し、口から長くゆっくりと細く息を吐いてください。そのときからだの力も抜いていきます。吐ききったら深く吸ってください。
- 2、背筋を伸ばし、足を腰幅くらいに開きます。
足を肩幅に開くと、骨盤底筋に負荷がかかるため、体操の効果が上がります。
- 3、骨盤底筋を締める具体的方法は
・便を我慢しているように肛門を後ろに引っ込めるようにします。
・お小水を我慢しているように膣をからだのなかに引っ張り込めるようにします。
- 4、膣締めた状態で1, 2, 3, 4, 5とゆっくり数を数えてください。
筋肉が弱っていると、すぐに力が抜けてしまいます。できるだけ強く、長く締め、力が抜けたらまた締めなおしてください。筋肉の力がついてくると、長く締めていられるようになります。
- 5、5まで数えたら、ゆっくり力を抜きます。
- 6、この運動を朝、昼、夕に10回ずつ実施して下さい。

②仰向けの姿勢で

- 1、仰向けに寝て、両足を肩幅に開きます。
- 2、ひざを少し立て、からだの力を抜き、肛門と膣を締め、締めたままゆっくりと1, 2, 3, 4, 5と数えます。5つ数え終わったら、ゆっくり力を抜きます。
- 3、この運動を朝、昼、夕に10回ずつ実施してください。
もし途中で力が抜けてしまったら、また締めなおします。
体操を続けると筋肉も強くなり、締め続けることができるようになります。



③ひじやひざをついた姿勢で

- 1、床にひざをつき、クッションの上にひじをたてて手にあごをのせます。
- 2、肛門と膣をゆっくり締め、締めたまま1, 2, 3, 4, 5と5つ数えます。
- 3、5つ数えたら力を抜き、また締めます。
- 4、この運動を朝、昼、夕に10回ずつ実施してください。
たとえば、新聞を読むときに新聞を床に広げて読み終えるまで肛門と膣を締めたりゆるめたりを繰り返すなど日常生活の中で行うこと無理なく続けられます。



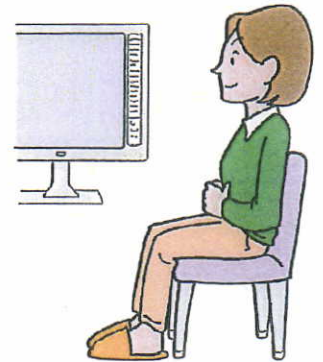
④机にもたれた姿勢で

- 1、机のそばに立ち、足を肩幅に開きます。
- 2、手を肩幅に広げ、机につけます。
- 3、その姿勢で、体重を全部腕にのせます。背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- 4、肩とお腹の力を抜いて、肛門と膣を締めたまま1, 2, 3, 4, 5と5つ数えます。
- 5、5つ数えたら力を抜き、また締めます。
- 6、この運動を朝、昼、夕に10回ずつ実施してください。
この姿勢は骨盤底筋の動きをもっとも感じることができます。
台所のシンクやテーブルを使っても行える姿勢です。
食事の支度をしながら実施するのもいいでしょう。



⑤すわった姿勢で

- 1、床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- 2、肩の力を抜き、お腹が動かないように、またお腹に力が入らないように気をつけながら、ゆっくり肛門と膣を締め、締めたまま1, 2, 3, 4, 5と数えます。
- 3、5つ数えたら力をぬき、また締めます。
- 4、この運動を朝、昼、夕に10回ずつ実施して下さい。
この姿勢は、バスや電車に乗っているときや、家でテレビを見ているときにもできます。また、診察を待っている間も実施してみてください。



骨盤底筋運動の効果を感じてみましょう

- ・トイレで排尿時、途中で一度排尿を中断してみましょう。
完全に止まれば運動の効果は得られたと思ってください。
止められずチョロチョロ出ている場合は運動を続けて頑張ってください。
- ・お風呂に入り、浴槽の中で足を少し広げ伸ばして膣の中に人差し指を入れて膣を締めてみてください。指が締めつけられたと感じれば効果が出てきています。
あまり感じなければまだまだ頑張る必要があります。