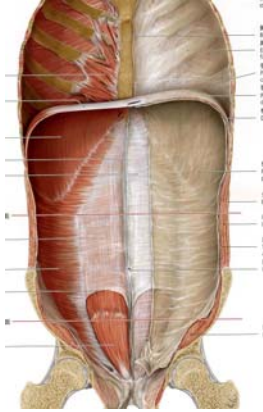


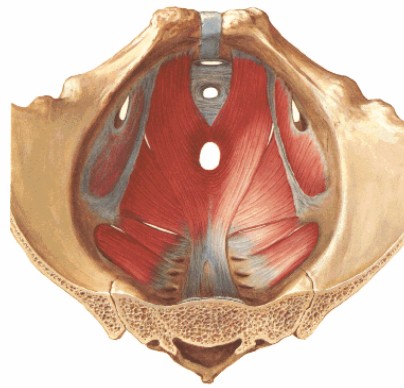
# 腹圧性尿失禁と骨盤底筋群

## 腹圧性尿失禁

腹圧性尿失禁とは、急に腹圧が高くなった時に尿が漏れてしまう状態をいいます。とくに中高年の女性に頻度の高い病気です。腹圧がかかった場合「骨盤底筋」という筋肉が膀胱と尿道を支えます。そのことで尿道が締まり、尿が漏れるのを防いでいます。人の身体は一般的にインナーマッスルといわれる横隔膜・腹横筋・骨盤底筋群で安定を得ています（これを **core-stability** と言います）。腹圧性尿失禁は、それらが協調的に機能せずに尿道をうまく締められなくなり尿失禁を起こします。



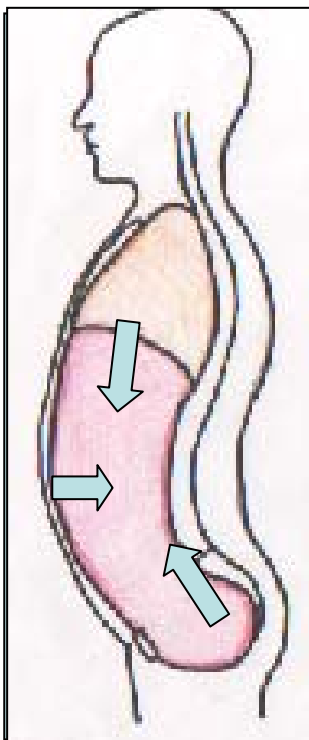
インナーマッスル（前から見た図）



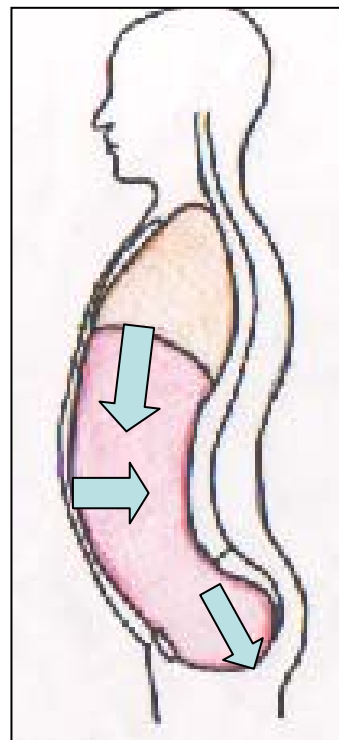
骨盤底筋群（上から見た図）

## 原因

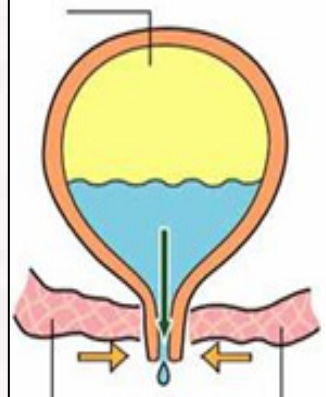
骨盤底筋群が弱くなったり傷んだりする原因の最も大きなものは、出産とされています。難産で骨盤底筋やその周りへの負担が長時間続いた場合や、多産で損傷の修復が間に合わないような場合は特にその危険性が高まります。また、加齢や、血液中の女性ホルモン濃度の低下、肥満などが、骨盤底筋の傷みの原因となります。



正常



尿失禁



腹圧が高くなる時、すなわち重い荷物を持ち上げた時、咳やくしゃみ、笑った時などに反射的に失禁がみられます。腹圧性の場合尿失禁は軽度で通常、睡眠中にはみられません。



## 治療

腹圧性尿失禁の保存療法の中心は、「骨盤底筋体操」です。骨盤底筋を鍛えて、臓器の位置関係を正常にし、尿道や肛門を締める力やコントロールする力をけることで、尿失禁を防ぐ方法です。

薬物療法では、尿道を引き締めるはたらきがある薬（ $\beta$ 受容体刺激薬）などを用います。

手術には、尿道を吊り上げる方法（尿道スリング手術）や、コラーゲンを注入して尿道の筋肉を強くする方法などがあります。

## 自主トレーニング

### 骨盤底筋群体操

腹圧をあげず、呼気に合わせて腹横筋と骨盤底筋群を収縮させ core-stability を高めます。イメージは『尾骨を天井に向ける』『おしりの穴をしめる』『おなかをへこます』『尿道を閉じる』など人それぞれです。

### <背臥位>



お尻の穴を閉めるように！！

リラックスして力を抜き力まないで！！

### <坐位>



### <立位>



※寝て骨盤底筋群を収縮出来るようになれば、座った姿勢→立った姿勢と進めていきます。