

## 骨盤底筋訓練

### 女性のためのガイド

1. 骨盤底とは何ですか？
2. 骨盤底筋はどのような役目をしているのですか？
3. 骨盤底筋が弱いと何が起これるのですか？
4. 骨盤底筋の弱くなる原因は何ですか？
5. 骨盤底筋はどうやって鍛えるのですか？

#### 骨盤底とは何ですか？

骨盤底は前方の恥骨と後方の仙骨や尾骨の間にあって、その下の領域に広がる薄い筋線維の膜と周囲の結合組織から成り立っています。(下図参照)

#### 骨盤底筋はどのような役目をしているのですか？

- 骨盤底筋は咳、くしゃみ、いきみなどの時に収縮することで不意の尿漏れを防ぎます。
- 特に立位では骨盤底筋は腹部の内臓を保護しています。
- 骨盤底筋は骨盤内の内臓を外力から保護しています。
- 骨盤底筋は膀胱などの骨盤内臓器を正しい位置に保持しています。
- 骨盤底筋は排尿、排ガス、排便のコントロールにも関与しています。
- 骨盤底筋は性交時の性機能にも影響を与えています。

骨盤底筋が良好に機能するためには、体の他の筋肉と同様に、周りの組織に調和して十分な緊張を維持している必要があります。

#### 骨盤底筋が弱いと何が起これるのですか？

骨盤底筋の弱さは以下の問題を生じさせる可能性があります

す：

1. 腹圧性尿失禁：スポーツなどの身体運動時、くしゃみや咳をした時の意図せぬ尿漏れの訴え
2. 切迫性尿失禁：尿が漏れそうに感じる突然の尿意切迫感と関連する尿漏れの訴え
3. 切迫性と腹圧性の混合性尿失禁：尿意切迫感に関連する切迫性尿失禁と運動や体動、くしゃみ・咳などの際に起これる腹圧性尿失禁が混在する尿漏れの訴え
4. 骨盤臓器脱：腔を膨隆させるように膀胱、直腸、子宮が下垂し、重症の場合は腔外へ脱出してしまう病態
5. 性感覚の消失、または腔の緩んだ感覚

#### 骨盤底筋の弱くなる原因は何ですか？

1. 運動不足。骨盤底筋が良好に機能するためには、適度な運動が必要です。定期的で適切な集中した骨盤底筋運動はとても重要で、出産直後を除いて生涯行うべきです。
2. 妊娠や分娩時の骨盤底筋の傷害。
3. 閉経に関連したホルモンの変化は、異論もありますが、筋肉の脆弱性に関与している可能性があります。
4. 加齢による筋肉の緊張の低下。
5. 便秘、慢性の咳、肥満などによる長期間の腹圧上昇による筋肉の傷害

#### 骨盤底筋訓練の役割

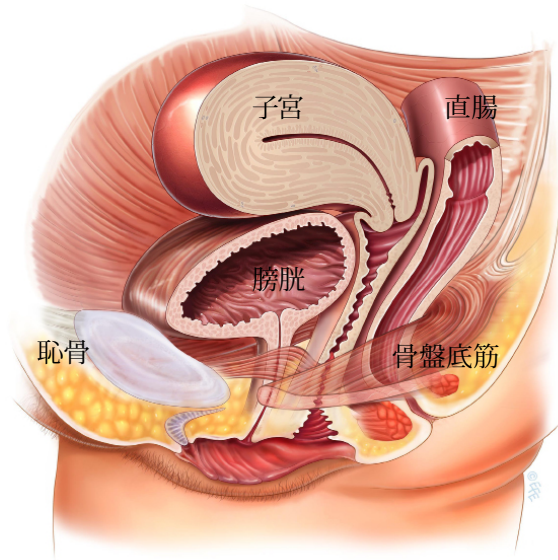
集中的かつ定期的な骨盤底筋訓練は骨盤底筋の筋力強化とリラックスの両方に有効で、骨盤底筋訓練で、骨盤底筋群は安定した強固な支えとなる筋肉となります。有効な骨盤底筋訓練を覚えることで、多くの女性は腹圧性尿失禁の症状が治癒もしくは改善し、手術を回避したり、手術時期を遅らせたりできるのです。

#### 骨盤底筋はどうやって鍛えるのですか？

正しい方法で体操を覚え、正しく行われているかを常にチェックすることが重要です。医療従事者はあなたがこのことを理解できるように図やイラスト、模型などを用いて説明します。

1. 足や膝を大きく広げて楽に座ってください。前かがみになって、ひじを膝の上に置きます。呼吸は止めないで、腹部や足、おしり等はリラックスさせておきます。
2. ガスが腸から出るのを止めようと、同時に膀胱から尿が出るのを止めようとイメージしてください。腔と肛門を締めて、持ち上げるようにしてください。
3. 筋肉をよく観察することは筋肉が正しく動いているかを知る有効な方法となります。あおむけに寝て、膝を広げた状態で、小さな鏡で外陰部を観察してみましょう。骨盤底筋を引き締めた時に肛門や腔の入り口が持ち上がり、すばまっていれば正しく骨盤底筋は収縮できています。

注意：骨盤底筋を収縮させている時に腔口部に触れてみて腔が開くようならば、あなたは腹部を押し出していて、引き入れていません。それは骨盤底筋の引き締めとは逆の動きです。また体操中に尿が漏れる、ガスが出てしまう場合も、骨盤底を引入れずに押し出しています。骨盤底筋を収縮したり弛緩したりさせることは、はじめはできないかもしれませんが、落胆しないでください。ほとんどの方は自宅での練習で自然に骨盤底筋を収縮、弛緩させること



ができるようになります。

どのくらいの頻度で練習すればよいですか？

まずはあなたのスタート基準を決めてください。日誌を使いましょう。

先に述べた方法で、おしりや太もも、お腹の筋肉を使わずに、骨盤底筋を最大限に収縮させてみましょう。そして可能なかぎり長く締めて維持しましょう（最大10秒まで）。

どのくらい長く、最大収縮を維持できましたか？

\_\_\_\_\_秒

収縮をやめて、少なくとも収縮していた時間と同じだけ休みます。収縮、収縮維持、弛緩をできるだけ繰り返してください。（最大8～12回）

あなたは何回収縮させることができましたか？

\_\_\_\_\_秒 \_\_\_\_\_回（例：2秒4回）

これがあなたのスタート基準です。あなたのスタート基準運動を、1日4～6回繰り返しましょう。この筋肉トレーニングを行っている時、あなたの骨盤底は強くなります。そうしたら練習基準を変更します。

（例：4秒6回）

これがあなたの新しい練習基準です。このプログラムは、筋肉群の持久力を形成します。言い換えるならば、筋肉はより長く、しっかり働けるようになるのです。

さあ骨盤底筋訓練を始めましょう。もっとしっかり収縮して持ち上げ、維持してください。これは速収縮と呼ばれ、笑ったり、咳をしたり、運動をしたり、物を持ち上げたりする時に筋肉の速やかな反応を助けます。

あなたは何回収縮できましたか？

8回から12回へ収縮の回数を増やし、少なくとも6か月間、1日に3セット行うことを目指します。とても簡単な訓練でしょう。プログラムのもっとも難しい部分は訓練を行うことを忘れないことです。忘れないようにする工夫がいくつかあります：

利き腕ではない腕に時計をつける。

あなたの視線が届くところにステッカーを張ります。（例：風呂の鏡、電話、冷蔵庫、湯沸かし器、車のハンドル等）

排尿した後に体操をする。

どんな姿勢でも体操をする。

どのくらいで結果がわかりますか？

3～6週間までに膀胱のコントロールができるようになったとあなたは感じるようになるでしょう。しかしそう感じるようになるまでに6か月くらいかかることもあります。あきらめてはいけません。

一度骨盤底筋訓練を終了した後も筋肉の強さを維持することが重要です。1週間に2回、体操を続けましょう。1日に3回、8～12回の最大収縮を3セット行えば十分です。1日のスケジュールにこのトレーニングを組み込む努力をしましょう。もしトレーニングが正確にできていると確信できない場合は、主治医、看護師、理学療法士、コンチネンスナースなどに体操を正確にできているかチェックしてほしいと頼んでみましょう。

骨盤底筋を動かさない場合はどうしますか？

もしあなたが骨盤底筋群を収縮することができなかつたら、医療従事者はさらに追加の治療を提示します。

バイオフィードバック

この治療の目的は身体からのシグナルを利用して、骨盤底筋を認識させ収縮したり弛緩させたりすることを助けることです。指を使用して筋肉を認識する方法もその一つです。コンピュータに連動した腹部や臀部、膣内や直腸内のセンサーに接着した電極を使用する方法もあります。この方法ではあなたが行った収縮の強さと長さをコンピュータの画面で確認することができます。

電気刺激療法

経膣分娩や腹部手術による神経傷害のためにしばしば骨盤底筋を収縮できないことが起こります。電気刺激は骨盤底筋に人工的な収縮を起こし、筋肉を強化します。この方法はたとえ弱くても骨盤底筋を収縮できている女性には不向きです。

覚えておくべきポイント

1. 骨盤底筋群が弱いことは膀胱の機能障害の原因であることがしばしばあります。
2. 毎日の集中的な骨盤底筋訓練は骨盤底筋を強化し、膀胱の調節機能を改善します。
3. 正しく筋肉を収縮できているかどうかを、あなたの治療にあたる医療従事者に質問してみてください。
4. 咳、くしゃみ、ジャンプ、物を持ち上げる時はいつも骨盤底筋を緊張させて収縮させてください。そうすることで尿漏れ、ガス漏れ、便漏れ、骨盤臓器の下垂などを防ぐことができます。
5. 自分の体重を健康な状態に維持してください。

**IUGA**   
International urogynecological association

この小冊子に記載されている情報は教育目的にのみ使用されることを意図しています。医師や医療従事者によって行われる特定の病状の診断または治療に使用されるものではありません。

Translated by: The Japanese Society of Female Pelvic Floor Medicine (JPFPM)