

腹圧性尿失禁の対策をしましょう！

腹圧性尿失禁とは？

腹圧性尿失禁は、妊娠・出産や加齢の他、前立腺がんの手術などで、膀胱や尿道を支えている骨盤底筋が緩むことによって起こります。

女性に多く、70歳以上では女性の約40%近くにみられている症状です。

尿もれをはじめとする排泄トラブルは、生活の質にも影響を及ぼします。

尿もれが気になることで活動の機会を減らし身体機能の低下につながり、心身ともに悪循環となってしまいます。

以下のような経験はありませんか？もしかしたら、腹圧性尿失禁かもしれません。

- ・咳やくしゃみをした時に漏れてしまう
- ・体を動かしている時や運動をしているときに漏れてしまう
- ・重い荷物を持ち上げた時に漏れてしまう

尿漏れの原因となる骨盤底筋の緩みはトレーニングで予防・改善ができる可能性があります。

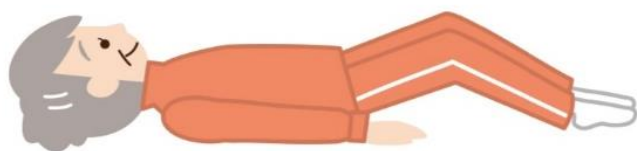
骨盤底筋は排尿を途中で止めたり、肛門を締めたりするときに使う筋肉で、自分の意志で動かすことができます。



骨盤底筋のトレーニング

ポイント

- ・10回繰り返します。1日3セットが目安です。
 - ・お腹やお尻、太ももの力は緩めて行います。
 - ・トイレを我慢するような感覚で力を入れてみましょう。
 - ・息は止めないように気を付けましょう。
- ・あお向けに寝てをひざを立て、おなかの力をゆるめます。
 - ・尿道やこう門を**5~10秒**しめて、ゆっくりゆるめます。



金沢

なったら、腰かけたり、立ったままで行ってみましょう。

- ・速く**(1~2秒)**しめて、ゆるめることをくり返す運動も行いましょう。

