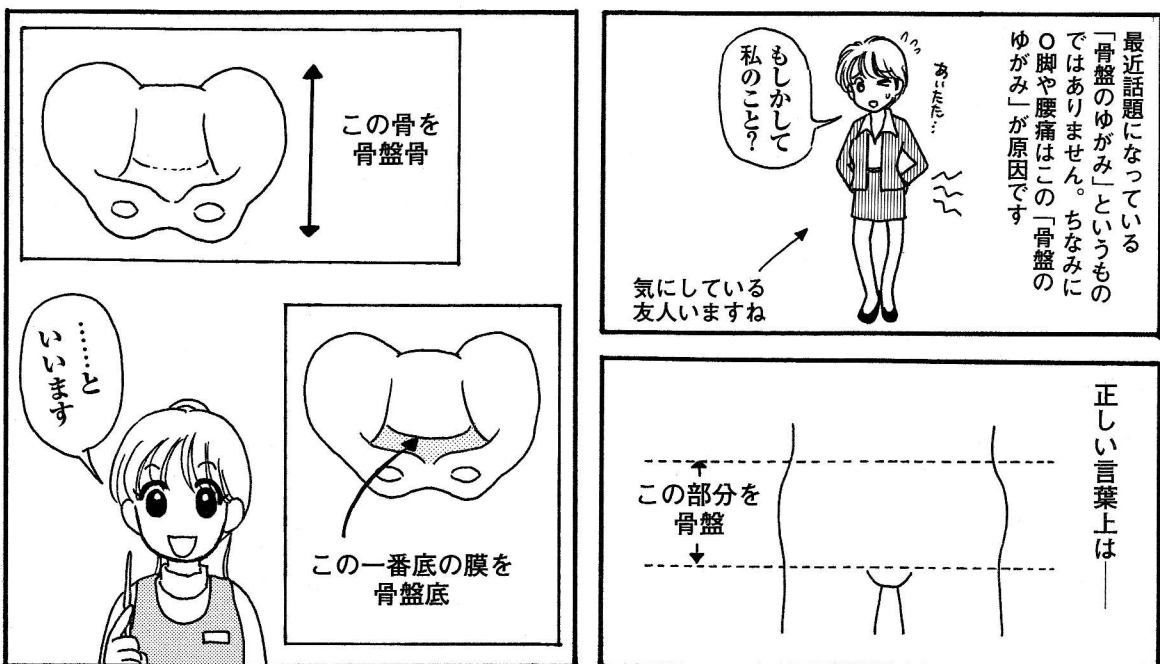
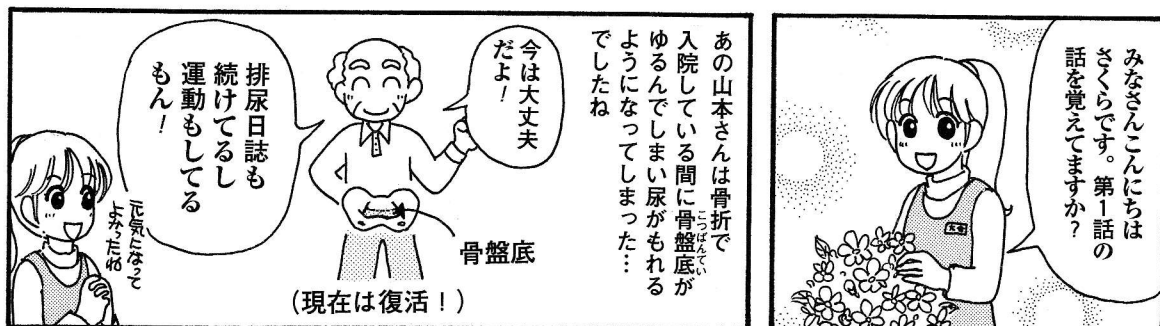


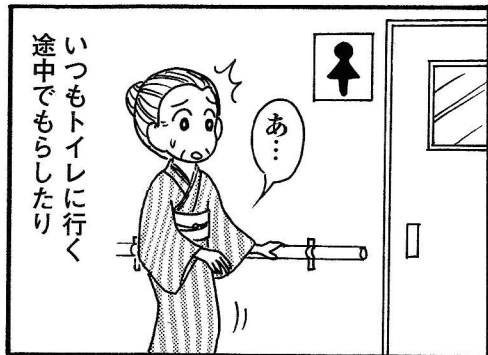
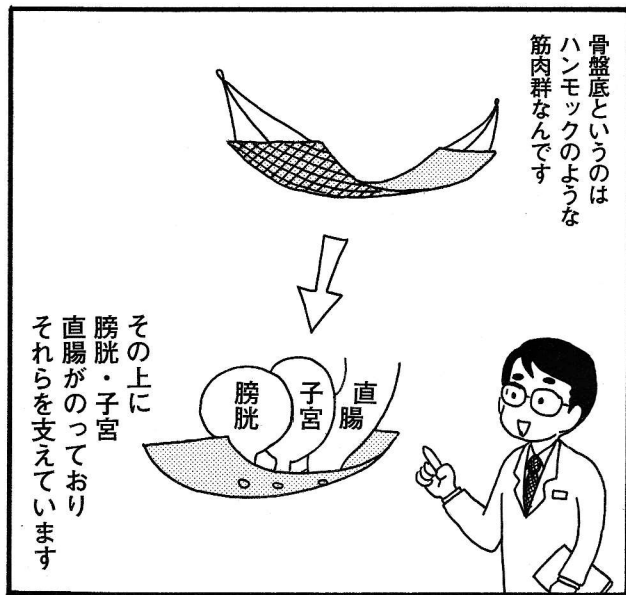
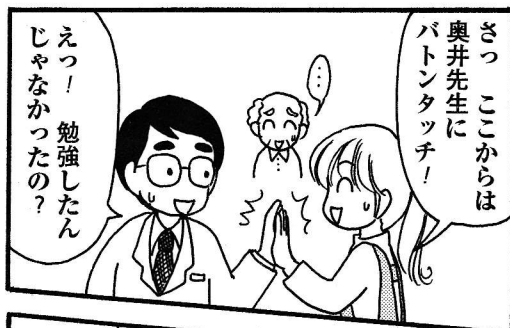
第2話

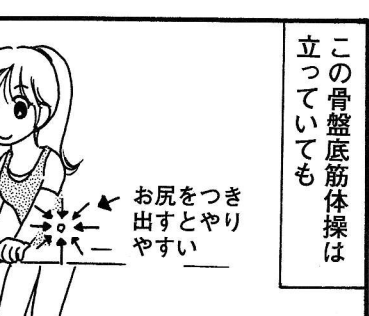
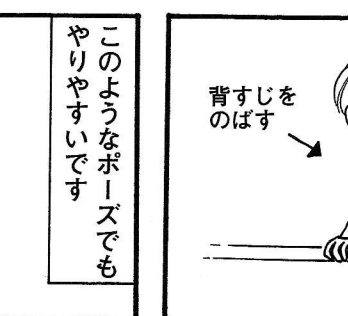
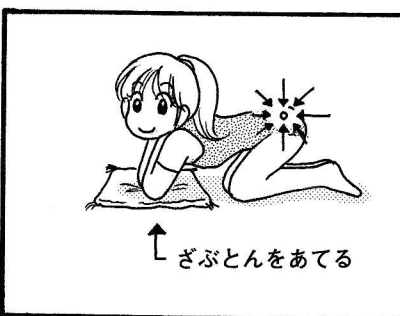
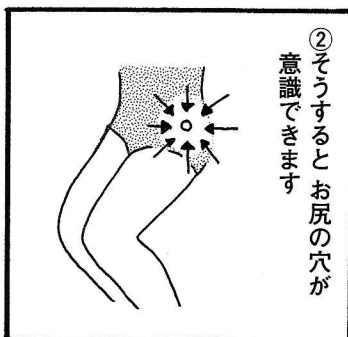
こつぱんてい 骨盤底と骨盤底筋体操

第2話では、踊りの師匠をしている西田さん（77歳・女性）の尿もれに関する悩みがテーマ。今回のケースでは、「骨盤底筋体操」が効果を発揮するはずで……。

作・奥井識仁 まんが・天星 玲





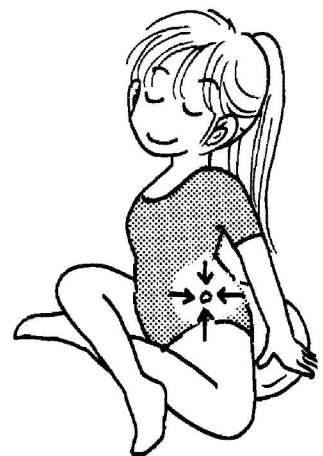


第2話 まとめ

骨盤底筋体操をすると、尿失禁の予防や改善ができます。手軽に場所をあまり選ばずできるので、ぜひ読者の皆さんもトライしてみてください。立っていても座っていてもできるので、骨盤底筋体操を習慣にするとよいでしょう。

「骨盤底と

骨盤底筋体操」



骨盤底とは、骨盤の一番底で膀胱・尿道・子宮・直腸などを支えるハンモックのような働きをしているもので、いろんな筋肉が集まってできており、骨盤底筋ともいいます。骨盤底は、年齢とともに変化します。

マンガの中では、77歳の女性・西田さんのケースを取り上げましたが、女性であれば更年期ごろからどの人にも骨盤底に変化が見られます。女性ホルモンが年齢とともに低下してくるために、骨盤底は、弱くなり弛緩したり、逆に固くなり動きが鈍くなったりするのです。骨盤底筋の尿道部分が弛緩すると、[※]腹圧性尿失禁が起りやすくなります。

予防方法は、この第2話のマンガに出てくるような骨盤底筋体操をすることです。骨盤底筋をしめたり、緩めたりすることで、筋力をアップします。

※腹圧性尿失禁

妊娠、出産、加齢などで膀胱・尿道・子宮・直腸をハンモックのように支える骨盤底（特に尿道部分）がゆるみ、くしゃみやせきで尿がもれるもの。純粹な腹圧性尿失禁は少なく、[※]切迫性尿失禁（詳しくは第18話を見てください）と混在する混合型が多い。