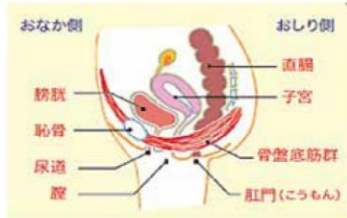


女性骨盤底医学センターの紹介

女性骨盤底医学センター
助産師 矢花 由佳

更年期以上の女性2人に1人は、尿漏れがあると言われています。

● 骨盤底筋ってどういう仕組み？



骨盤底筋は、尾骨底から恥骨にかけて、ハシモックのような働きをしていて、内臓が下垂しないように支えています。女性の骨盤底筋には、前から尿道、膣口、肛門の3つの開口部があり、それぞれを8の字に尿道括約筋、膣口括約筋、肛門括約筋が取り巻いています。括約筋は随意筋であるため、自分の意志で引き締めたり、緩めたりすることができます。緩んでしまった筋肉は、トレーニングすることによって、弾力性を回復することが出来ます。尿漏れ予防は、骨盤底の筋力を強めることが大切です。

● 女性に尿失禁が多い理由

男性の尿道は16〜25cmあり、S字状になっていますが、女性の尿道はまっすぐで4〜5cmしかありません。また、男性に比べ、腹筋などが弱いため、内臓が下垂しやすい傾向があります。若い女性でも運動

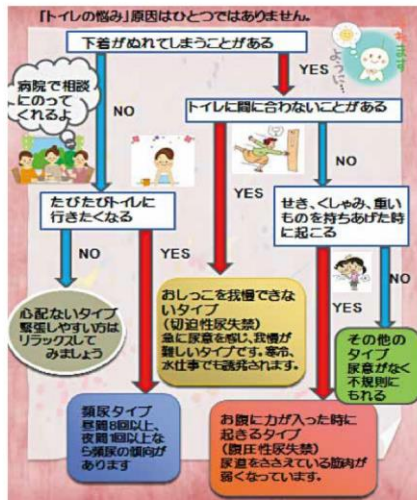
不足による筋力の低下、肥満による骨盤底筋への負担は尿漏れの要因になります。更年期以降は、女性ホルモンの急激な減少によって筋肉が萎縮し、内臓が下垂しやすく、尿がもれやすくなります。トレーニングで、血行をよくし尿漏れを予防しましょう。

● 当院で扱っている疾患

腹圧性尿失禁・切迫尿失禁・過活動膀胱・膀胱脱・子宮脱・膣脱・直腸瘤

火曜日・金曜日の診察は午前で、金曜日は女性医師が担当しています。

症状がある方は、女性骨盤底医学センターへお気軽にご相談ください。



● 治療

◆ 切迫性尿失禁・過活動膀胱

排尿日誌をつける・膀胱訓練・膀胱の収縮を抑制する薬を服用



◆ 腹圧性尿失禁

骨盤底筋トレーニング 当院では理学療法士による個別訓練を行っています。

侵襲の少ないTOT手術という尿道の下にテープを通し、尿道を支える手術。これによって腹圧をかけても尿漏れが起こりにくくなります。

◆ 混合型尿失禁

2つのタイプが混合して発症する場合

薬(抗コリン薬)で過活動膀胱の症状を改善させながら、骨盤底筋トレーニングや膀胱訓練を毎日続ける。食生活の見直し。

骨盤底筋トレーニングについては、次回号で詳しくお話しします。

