

# 女性骨盤底医学センターの紹介

vol.3

女性骨盤底医学センター  
理学療法士 若田 真実

今回は女性骨盤底医学センターで行っているリハビリについてお話しします。

骨盤底機能障害は、腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、骨盤臓器脱などを引き起こします。中でも、尿失禁は老年症候群の1つであり、高齢者における尿失禁の頻度は極めて高いと言われています。また産前・産後や激しいスポーツをしている若い女性においても骨盤底部へのストレスにより尿失禁や臓器脱に困っている方もいます。原因は前述してきた様に骨盤底筋群の弱さが挙げられます。女性骨盤底医学センターではこの骨盤底筋トレーニングとその他危険因子に対するアプローチの仕方を患者さんに指導しています。



女性骨盤底医学センターの対象患者さんはすべて女性で、リハビリスタッフ2名も女性で関わらせて頂いています。女性専用の個室が2部屋あり、個別で介入させて頂いています。リハビリの流れは、まず担当医師の診察とリハビリの必要性を患者さんに説明し、個別介入を予約するシステムとなっています。1回の所要時間は約40分です。

初回は問診から始まります。問診から尿失禁の種類や注意する点も違うため、お困りの症状や個人の生活スタイルについて十分に聴取していきます。次に骨盤底筋群は視覚で確認出来ない体の奥にある筋肉のため、トレーニングを行う前に骨盤底の構造や機能を模型で説明しイメージして頂きます。骨盤底筋トレーニングは大きく2つの方法をとっています。1つ目は超音波診断機器を使って膀胱を描出して視覚的に確認しながら行う方法です。しかし膀胱に尿がある程度たまっていないと膀胱が分からない事があり、実際の筋肉の強さまでは分かりません。2つ目はちつを介して実際に骨盤底筋群に触れる経ちつ触診を行います。



ます。より詳細に骨盤底筋群の機能を評価する事が出来ます。その結果、個々の患者さんに合ったトレーニングを設定する事が出来ます。これらの方法は患者さんの症状や希望に合わせて選択するようにしています。また、その他に尿失禁や骨盤臓器脱は姿勢に左右されるため、骨盤底を強化させるための姿勢指導や、生活指導、膀胱トレーニングについても指導しています。

女性下部尿路症状で何か気になる点がありましたら是非お越しください。