

# 尿漏れや骨盤臓器脱で困っていませんか？

- ✓ くしゃみや咳で尿が漏れる
- ✓ 突然の尿意
- ✓ 尿が出にくい
- ✓ 股に何か挟まったような違和感 など...

妊娠出産の経験、重労働に長年従事している、筋力低下などで尿漏れや骨盤臓器脱を発症しやすくなります。

## 尿漏れ(尿失禁)

自分の意図しない時に尿が漏れる症状です。  
咳やくしゃみなどお腹に圧が入って漏れることを「腹圧性尿失禁」といい、  
突然尿意が起こり、我慢できず漏れてしまうことを「切迫性尿失禁」といいます。

## 骨盤臓器脱

骨盤内にある臓器である膀胱・子宮・直腸などの臓器が下がり、膣の外に出る病気です。

軽度の尿漏れや骨盤臓器脱に対しては、**骨盤底筋という筋肉を鍛えて  
症状の悪化を予防したり症状を改善していく事が可能です。**

当院では「**骨盤底筋リハビリテーション**」を行なっています。  
専門のセラピストがトレーニング方法や姿勢などのアドバイスを行なっています。



骨盤底筋とは、骨盤の底に位置し排泄の調整や臓器を支える筋肉です。  
鍛えるには適切なトレーニングが必要です。

# 骨盤底筋リハビリテーションについて

初回

## 1 骨盤底筋の動きの評価

セラピストが触診を行い、骨盤底筋の評価を行います。  
必要に応じて超音波を使用し骨盤底筋の動きを確認します。



## 2 骨盤底筋トレーニング

正しい力の入れ方や運動を行う時の姿勢などを確認し、  
自宅でも続けられるトレーニングを指導します。  
トレーニングはどのような姿勢でも行う事ができます。



## 3 姿勢指導

普段の姿勢を確認したり、骨盤やおなかに圧がかかりにくい  
姿勢をアドバイスしています。



## 4 日常生活指導

日常生活の中で症状が悪化しないような生活方法をアドバイ  
スしています。



2回目  
以降

## 再評価

自宅でも実施したトレーニングの効果や日常生活での症状の  
確認を行い、悩みに合わせてアドバイスを行なっています。

動画サイトで  
運動の様子を見れます



トレーニング効果は**3~6ヶ月**後から現われやすいです。  
継続して行いましょう。

気になる症状があれば、「泌尿器科」又は「女性のための  
骨盤底外来」にご相談ください。

リハビリテーション科