

泌尿器疾患啓発パンフレット

医真行心

Ishin Denshin

泌尿器疾患について、
知っていてほしい事。



特集.. 『骨盤底を鍛えて、毎日を快適に（正しく行う骨盤底筋トレーニング）』
高知大学医学部附属病院骨盤機能センター 特任助教 井出志正



特集

骨盤底を鍛えて、毎日を快適に 〜正しく行う骨盤底筋トレーニング〜

骨盤底筋トレーニングの

新しいご提案

2025年5月から、高知大学医学部附属病院でオリジナルの「骨盤底筋トレーニング」の自費診療プログラムがスタートしました。

このプログラムでは、エコー検査やCine MRIなどの医療機器を活用し、ご自身の体の状態を「見える化」しながら、より効果的なトレーニング方法を身につけていただけます。

「自己流でやっているけど、これで合っているのかな?」「もっとしっかり効かせたい」「やってみたものの、長続きしない」そんな方にこそ、正しい方法をお伝えしたいと思います。

パンフレットでは、正しい骨盤底筋トレーニングのコツや、自費診療で受けられるサポート内容をご紹介します。

ご希望の方は、お気軽に担当の医師にご相談ください。

骨盤底筋群ってなに？

「骨盤」というと骨のイメージが強いですが、実はその底の部分、骨盤の底(てい)には、図1のようにいくつもの筋肉が集まっています。これらをまとめて「骨盤底筋群(こつばんでいきんぐん)」と呼びます。

この骨盤底筋群は、ちょうどハンモックのような形で、お腹の中の臓器(膀胱や子宮、直腸など)をしかりと支えています。しかし、加齢や出産、運動不足などで筋力が落ちると、尿もれ(腹圧性尿失禁)・骨盤臓器脱(子宮や膀胱などが下がってくる状態)といった、さまざまな「骨盤底のトラブル」が起こりやすくなってしまいます。



骨盤底筋群

(図1) 骨盤底筋群と股関節の筋群(内閉鎖筋・梨状筋)
(ネッター解剖学アトラスより)

困っていませんか？

それ、骨盤底の

筋力低下かもしれません

「最近トイレが近い」「おしっこがちょっと漏れる」「股のあたりに違和感がある」。

それは、骨盤の底にある筋肉(骨盤底筋群)が弱ってきたサインかもしれません。

骨盤底の筋力が低下すると、次のようなトラブルが起こりやすくなります。

- ・尿もれ(尿失禁)
- ・便もれ(便失禁)
- ・骨盤臓器脱(膣のあたりに臓器が飛び出してくる感覚)
- ・頻尿(何度もトイレに行きたくなる)
- ・排尿の勢いが弱い
- ・残尿感(トイレに行ったのにスッキリしない)

こうした症状は加齢や出産、手術などをきっかけに少しずつ悪化するこ

骨盤底筋群が

弱くなる原因とは？

「盤底の筋力が低下する原因とし

て、次のようなことが挙げられます。

- ・加齢
- ・出産(とくに経膣分娩)
- ・肥満

- ・骨盤内の手術(女性では子宮摘出、男性では前立腺の手術など)
- ・直腸がんや脊椎・脊髄の病気

また、女性の骨盤は出産に適した構造のため、尿道・膣・肛門の3つの出口があり、男性よりも筋肉が破綻しやすい構造になっています。

骨盤底筋トレーニングって

効果あるの？

答えは「はいー」です。正しい方法で行えば、次のような症状にしっかりと効果があるとされています。

- ・尿もれ、便もれ、頻尿、過活動膀胱
- ・軽度の骨盤臓器脱(膀胱瘤、子宮脱、直腸脱)

ただし骨盤底筋群は体の奥にある筋肉なので、自己流ではうまくできていない場合が多く、調査では2〜3割が間違ったやり方をしてしまっているという報告もあります。

SNSや動画で紹介されている方法の中には、効果がなかったり逆効果になることも。正確なトレーニング

グを身につけるには、私のような専門家のサポートがとても重要です。

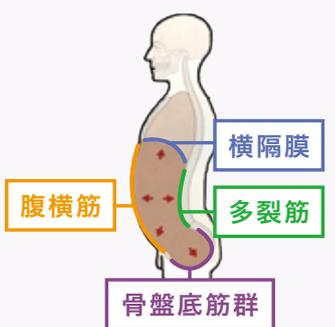
体幹や股関節との

つながりも大切です。

骨盤底の筋肉は、図2に示す様に次のような筋肉たちと連動して働いています。

- ・お腹の奥の筋肉(腹横筋)
- ・背中深い筋肉(多裂筋)
- ・呼吸で使う横隔膜(腹式呼吸)
- ・股関節まわりの筋肉(内閉鎖筋、梨状筋)

そのため、骨盤底を鍛えることは、体幹(コア)を整えることにもつながり、全身の安定や健康にも良い効果があります。60歳代の女性は腹圧性尿失禁(咳やくしゃみなどの腹圧による漏れ)が28・8%、切迫



(図2) 体幹のインナーユニット(プロメテウス解剖学アトラスより)

性尿失禁（トイレに間に合わず漏れる）が20・1%（※1）と報告されています。しかし、末期変形性股関節症の女性患者（平均64・9歳）の尿失禁有病率は65・8%（※2）と報告されています。そのため、股関節疾患等の股関節機能低下によって尿失禁が悪化する場合があります、股関節を鍛える事が骨盤底筋トレーニングでは重要になります。

自分でできる！

骨盤底筋トレーニング

1 呼吸チェック

図3を参考に、胸とお腹に手を当てて深呼吸してみてください。

片方の手を胸に、もう片方の手をお腹に置きます。息を思いっきり吸い込みます。吸い込んだ時に胸がふくらむのをお腹がふくらむのを確認してください。

- 胸がふくらむ ↓ 胸式呼吸
- お腹がふくらむ ↓ 腹式呼吸

腹式呼吸は横隔膜を動かし、骨盤底筋群も自然に上下するので、トレーニング効果が高まります。



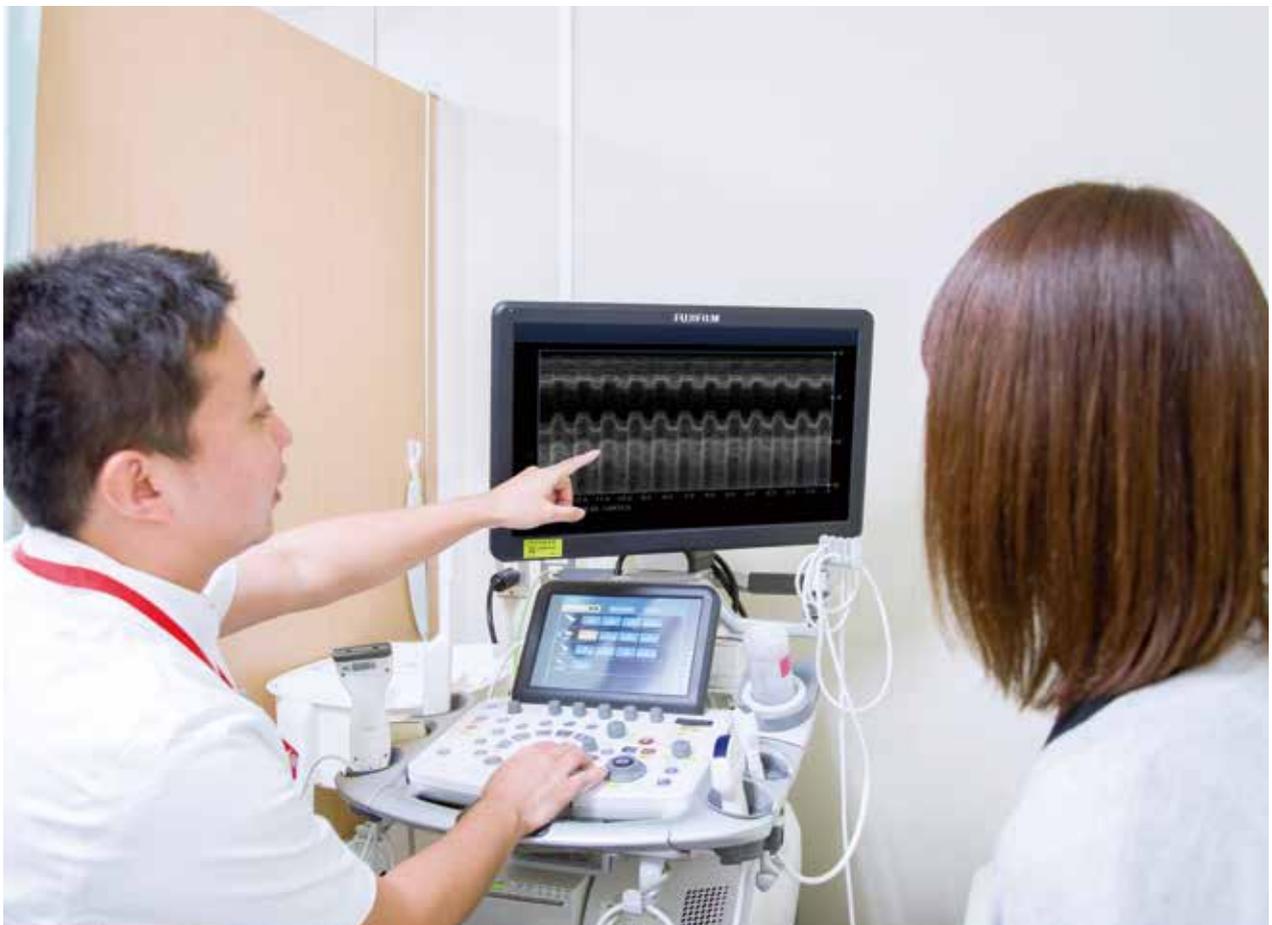
(図3) 呼吸チェック

2 腹式呼吸の練習法

腹式呼吸の練習で呼吸を意識すると混乱する人が多くいます。そのため、今回は誰でも習得できる簡単な方法をご紹介します。

仰向けに寝てお腹に2〜3kgの重りを置いてみましょう（お米や本でもOK）。

お腹で重りを持ち上げる感覚をつかめれば、自然と腹式呼吸になっています！



3 実践! 骨盤底筋トレーニング

図4のようにハンドタオルを細く丸め、お尻の割れ目に沿って敷いて座ります。

タオルが大きすぎると座った時に股下に痛みが出る場合がありますので、タオルの大きさは痛みのない範囲で調整してください。

足はやや開いて、姿勢を正します。その状態で「おなら・おしっこ・便を我慢する」ように肛門周りに力を入れる動きを繰り返しましょう。(1日100回が目標！)



(図4) 座位での骨盤底筋トレーニング

自分でちゃんとできてる?
確認方法もあります!

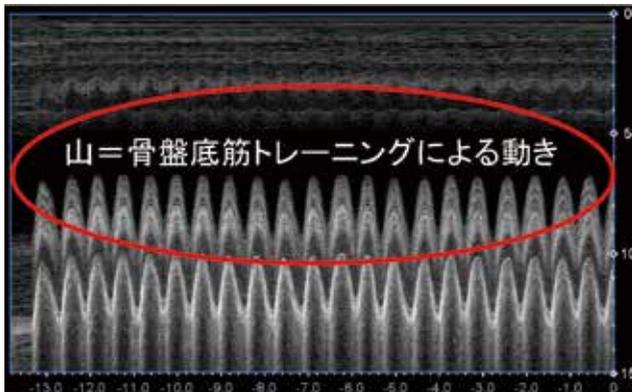
・女性の方…膣に指を入れて、力を入れた時に引き込まれる感じがあればOK。
・男性の方…肛門に指を入れて、力を入れた時に引き込まれる感じがあればOK。
指が押し出されるように感じる場合は、間違っているかもしれません。

エコーを当てることで「見える化」できます

当院では、お腹の上からエコーをあてて、骨盤底筋群が正しく動いているかをリアルタイムで確認することができます。
うまくできていれば、図5のように山形の波形が現れます。
これまでに私は、300名以上の患者さんにトレーニングを指導してきました。
世界初の方法(M-modeによる評価)で、皆さまの骨盤底筋トレーニングをしつかりサポートします。

まずはお気軽に
ご相談ください

骨盤底筋トレーニングは、早く始めるほど効果が出やすく、予防にもなります。
自己流でうまくいかない方も、症状がまだ出ていない方も、一度きちんとした方法を学んでみませんか?
「自分の骨盤底筋群、大丈夫かな?」そう思ったときが始めどきです。ぜひ一度、当院にご相談ください。



(図5) エコー(適切な骨盤底筋トレーニングによる山型の波形)



井出 志正 (いで ゆきまさ)

高知大学医学部附属病院 骨盤機能センター
特任助教(理学療法士)

2016年 愛媛十全医療学院卒業

専門分野 ▶ エコーを使用した骨盤底筋トレーニング指導(特に下部尿路機能障害・骨盤臓器脱)

(※1) Mitsui T, Sekido N, Masumori N, Haga N, Omae K, Saito M, et al. Prevalence and impact on daily life of lower urinary tract symptoms in Japan: Results of the 2023 Japan Community Health Survey (JaCS 2023). Int J Urol. 31: 747-754, 2024.

(※2) 宮原小百合, 松本浩実, 三谷茂: 末期変形性股関節症女性患者における尿失禁および骨盤臓器脱の有病率と意識調査. 理学療法学. 48:287-293, 2021.



高知大学 医学部附属病院 泌尿器科

〒783-8505 南国市岡豊町小蓮 185-1
TEL088-880-2402 FAX088-880-2404
Email Urology@kochi-u.ac.jp

HP https://www.kochi-u.ac.jp/kms/hs_urol/index.html

発行

高知大学 医学部附属病院 泌尿器科