

ご存知ですか？

＼トイレが近いあなた！

こつ ばん てい きん たい そう  
**骨盤底筋体操**

排尿に関する骨盤底筋を  
鍛える訓練をすることで、  
尿漏れを改善できるかも  
しれません。



左記の二次元コードより  
動画が視聴可能です。

<https://youtu.be/5MmvrZYsyOw>

監修

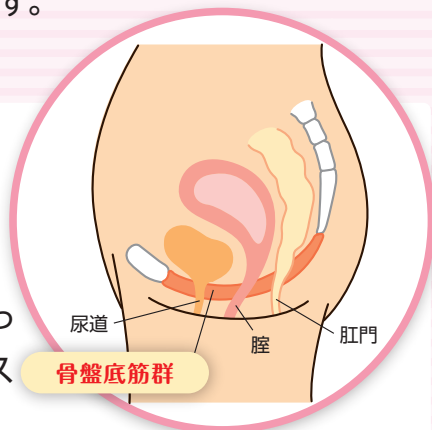
社会医療法人財団 石心会  
埼玉石心会病院 泌尿器科顧問/  
さやま総合クリニック 泌尿器科部長  
巴 ひかる 先生

# 骨盤底筋体操

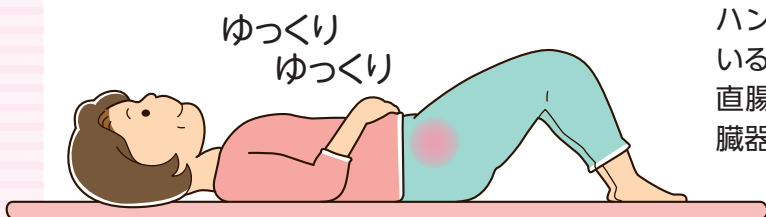
骨盤底筋を意識しながら、  
軽くひざを立てて足を開きます。

① あお向けになり、  
軽くひざを立てて足を開きます。

② 肛門・膣・尿道を10数秒間ぎゅーつ  
と締め、その後10数秒間リラックス  
します。これを10回繰り返します。



骨盤底筋は骨盤の底に  
ハンモック状に広がって  
いる筋肉群で、膀胱、子宮、  
直腸などの骨盤内にある  
臓器を支えています。



③ 肛門・膣・尿道を意識的に「すばやく締め、  
すばやく緩める」。これを10回繰り返します。



④ ②と③を1セット  
として、1日数回に  
分けて5セット程度  
行います。

右記二次元コードより、スマートフォンなどで骨盤底筋体操を動画で視聴できます。



どの姿勢で行う場合であっても、左ページの②～④を行います。



机に両手をつき、  
肩幅程度に足を開いて行う。



背筋を伸ばして  
浅めにイスに座り、  
肩幅程度に  
足を開いて行う。

床に両ひじ、  
両ひざをついて行う。



家事や仕事の合間、電車の中やテレビを観ている時など、  
生活に取り入れて行いましょう。

\*よくわからない場合やうまく行えない場合は、医師や看護師に相談してください。

# 骨盤底筋体操の他にも…

膀胱訓練や肥満の改善も頻尿や尿漏れを改善できるかもしれません。

## □ 膀胱訓練

尿意が生じてても我慢することで膀胱が広がり、尿をためることができるようになる可能性があります。

### 方法

- 1 尿意を感じてから、まずは5分我慢してみよう。
- 2 徐々に我慢する時間を伸ばしましょう。



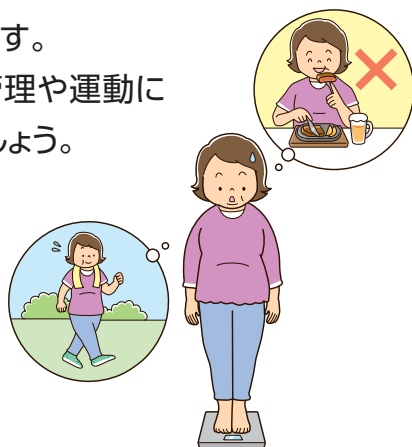
## □ 肥満の改善

肥満も尿漏れの原因となります。体重が気になる方は、食事管理や運動によって適正体重※に減量しましょう。

※適正体重: (身長m)<sup>2</sup>×22

### 適正体重の目安

身長	適正体重
145cm	46.3kg
150cm	49.5kg
155cm	52.9kg
160cm	56.3kg
165cm	59.9kg
170cm	63.6kg



# 過活動膀胱のおくすりについて

過活動膀胱\*のおくすりにはいろいろな剤形・服薬回数があります。

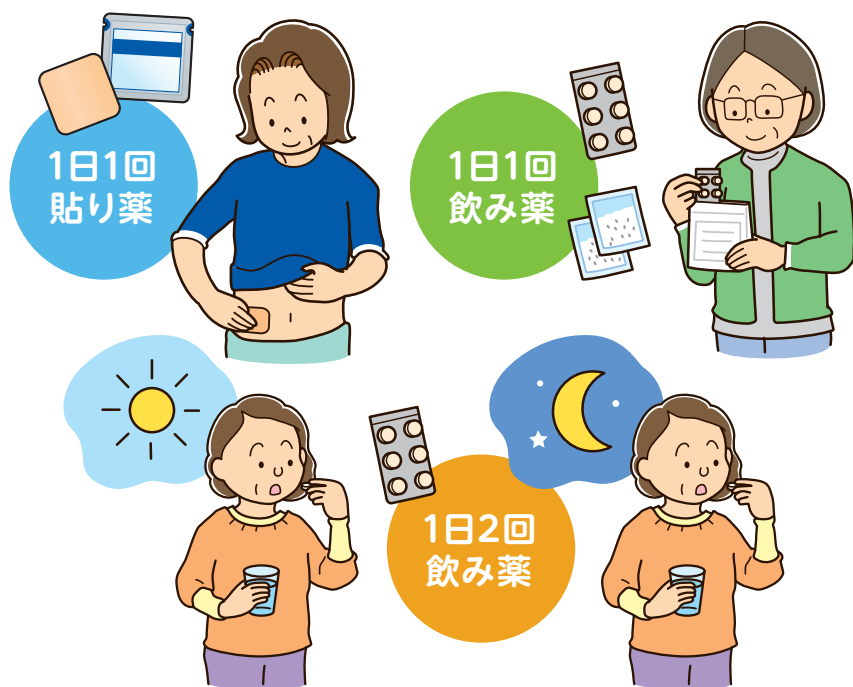
※過活動膀胱とは下記のような症状を伴う病気です。

尿意切迫感:急に起こるおさえられない尿意

昼間頻尿:起きている間、頻繁にトイレに行きそれが辛い状態(目安8回以上)

夜間頻尿:眠っている間に尿意で目が覚めトイレに行きそれが辛い状態(目安2回以上)

切迫性尿失禁:急に尿意が起こり、トイレに間に合わず尿が漏れてしまう症状



過活動膀胱のおくすりにはいろいろな剤形や服薬回数があります。  
あなたの生活スタイルや症状に合った続けやすい薬を見つけましょう。  
またおくすりだけでなく、日頃の生活習慣も大切です。  
詳しくは医師や薬剤師にご相談ください。

骨盤底筋体操は続けることが大切です。  
体操を行ったら、その日にできた  
セット数を記入しましょう。

一緒に頑張りましょう!



**目標** 1日5セット

	日付	セット
例	6月27日	5 セット
1日目	月 日	セット
2日目	月 日	セット
3日目	月 日	セット
4日目	月 日	セット
5日目	月 日	セット
6日目	月 日	セット
7日目	月 日	セット
8日目	月 日	セット
9日目	月 日	セット
10日目	月 日	セット
11日目	月 日	セット
12日目	月 日	セット
13日目	月 日	セット
14日目	月 日	セット
15日目	月 日	セット

	日付	セット
16日目	月 日	セット
17日目	月 日	セット
18日目	月 日	セット
19日目	月 日	セット
20日目	月 日	セット
21日目	月 日	セット
22日目	月 日	セット
23日目	月 日	セット
24日目	月 日	セット
25日目	月 日	セット
26日目	月 日	セット
27日目	月 日	セット
28日目	月 日	セット
29日目	月 日	セット
30日目	月 日	セット
31日目	月 日	セット