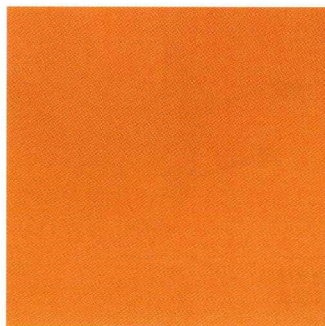
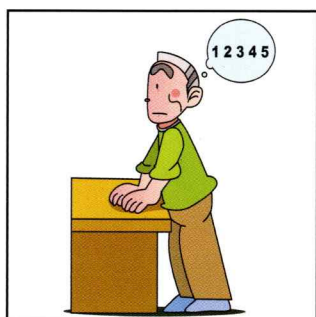
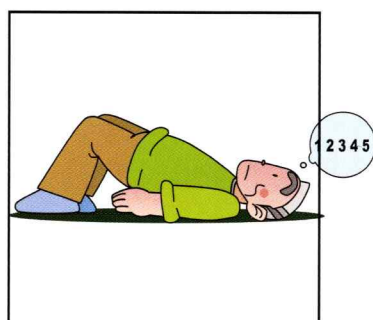
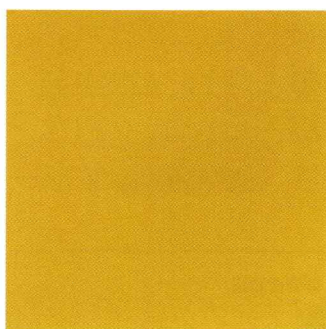


あざれあ便り

NO.50 TAKE FREE ご自由にお持ち帰りください

骨盤底筋体操



骨盤底筋をきたえて
便もれ・尿もれ対策を！

社会医療法人社団高野会

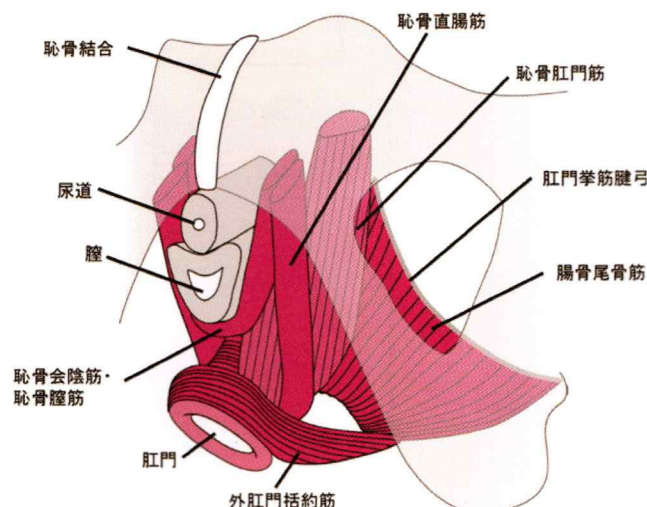
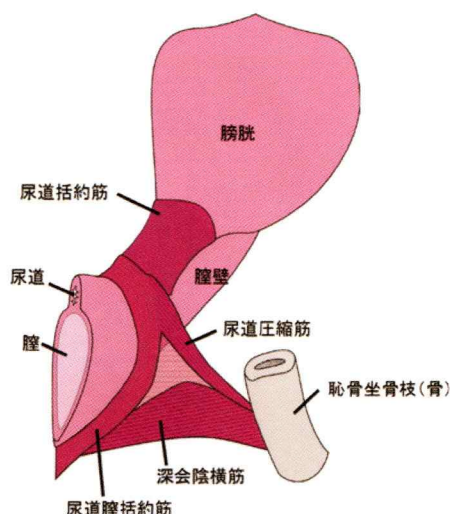
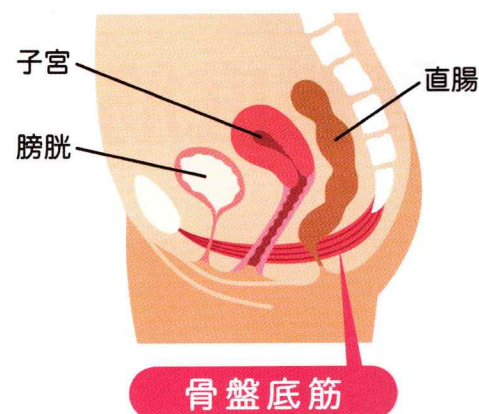
Q K O M 病院

骨盤底筋って、何？

骨盤底筋とは、骨盤の底に位置し、骨盤内にある臓器を支えている筋肉の総称です。

骨盤内には、子宮や膀胱、直腸などの臓器が収まっています。骨盤底筋は、これらの臓器を正しい位置に保ち、尿道や肛門を締めて排泄をコントロールするなど、重要な役割を担っている筋肉です。

この骨盤底筋を鍛える骨盤底筋訓練は、加齢に伴う尿失禁や便失禁の改善、予防に有効とされています。



骨盤底筋がゆるむとどうなるの？

骨盤底筋群が緩んでくると、膀胱が下がり、尿道を締める圧力がかけにくくなるため、尿漏れしやすくなります。また、弱った骨盤底筋が臓器を支えきれず、肛門から直腸が出てくる病気（直腸脱）、子宮や膀胱が膣から出てくる病気（骨盤臓器脱）になってしまうこともあります。

特に、女性の骨盤底筋は、男性に比べると、長く薄く弱いことが特徴です。さらに、女性は出産によって骨盤底筋が傷んでダメージを受けたり、弾力性が低下したりしやすいのです。



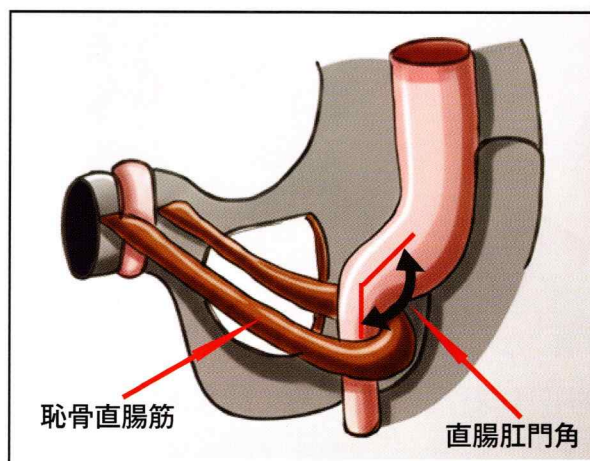
骨盤底筋を鍛えるとは？

骨盤底筋を鍛えると、肛門挙筋や外肛門括約筋などの**骨盤底筋群の筋力増強**により、**尿失禁や便失禁の改善を図る**ことが期待できます。

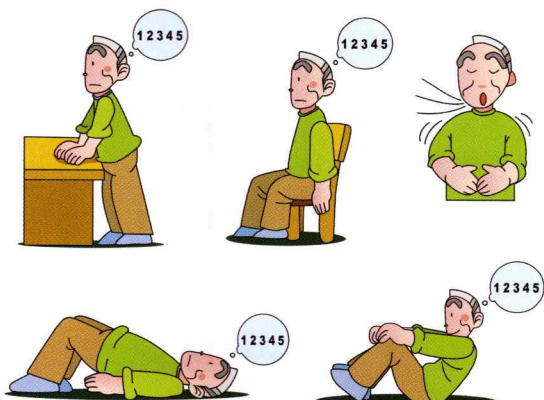
便失禁に対する骨盤底筋訓練は、骨盤底筋群の筋力増強のほか、収縮と弛緩の協調性を向上させることを目的に行われます。

例えば骨盤底筋群のうち、**恥骨直腸筋**が収縮することで**直腸肛門角**（直腸と肛門がなす角度）が鋭角化されて便失禁が防止されます。

尿失禁に対する骨盤底筋訓練は、骨盤底筋群の筋力増強のほか、咳やくしゃみで腹圧が加わる事で腹圧性尿失禁が誘発される直前に骨盤底筋群を意図的に収縮する練習をして、尿失禁を防止する方法を習得することも目的の一つです。



骨盤底筋体操をやってみましょう！



骨盤底筋体操は、肛門や膣を自分でコントロールして動かす練習です。

毎日の生活の中で、無理なく続けられる方法で行いましょう。

当院で行っている骨盤底筋体操をご紹介します。自分にあった方法で始めてみましょう！

当院で行っている 骨盤底筋体操を紹介します！

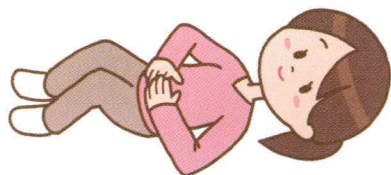
骨盤底筋体操《基本編》

2026年1月改定

骨盤底筋体操のトレーニング回数は、ひとりひとりの筋力の状態で異なります。目安としては、締めたまま5秒間保つ、この動作を5回1セットとして、1日10セットを目指しましょう。（最初は1セットでも良いので無理せず続けることが重要です）下のイラストのように、色んな姿勢で行う事ができますので、自分に合ったやり方で行うと良いです。

余裕があれば、締める時間を5秒間から少しづつ長くしてみましょう。

すぐに効果が現れなくても、あきらめずに続ければ3ヶ月程で効果が出ると思います。



- まず仰向けに寝て、足を肩幅に開きます
- 次に膝を少し立て、身体の力を抜き、おしっこやおならを我慢するような感じに肛門と膣を締めます
- 締めたままゆっくり『1.2.3.4.5』と数えたら力を抜く、これを繰り返します



- 椅子に腰かけ、床につけた足を肩幅に開きます
- お尻の筋肉に力が入らないように気を付けながら、肛門と膣を締めます
- 締めたままゆっくり『1.2.3.4.5』と数えたら力を抜く、これを繰り返します



- 床に膝をつき、クッションの上に肘を立てて手にあごをのせます
- 身体の力を抜き、肛門と膣を締めます
- 締めたままゆっくり『1.2.3.4.5』と数えたら力を抜く、これを繰り返します

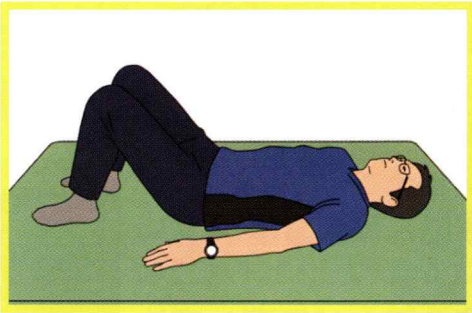
- 机のそばに立ち、足を肩幅に開き、手も肩幅に開き机に付けます
- 体重をできるだけ腕に乗せ、背中はずまらずに伸ばし前を見ます
- 身体の力を抜き、肛門と膣を締めます
- 締めたままゆっくり『1.2.3.4.5』と数えたら力を抜く、これを繰り返します



※ここに上げた姿勢以外にやりやすい姿勢で行ってもかまいません。

骨盤底筋体操《レベルアップ編》

2026年1月改定

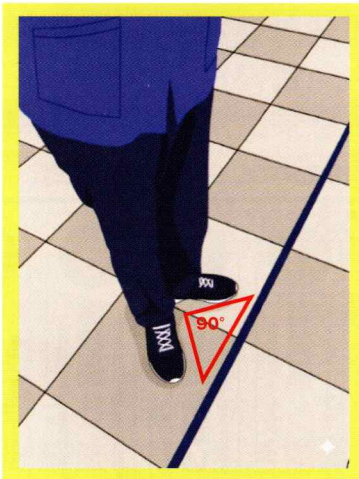
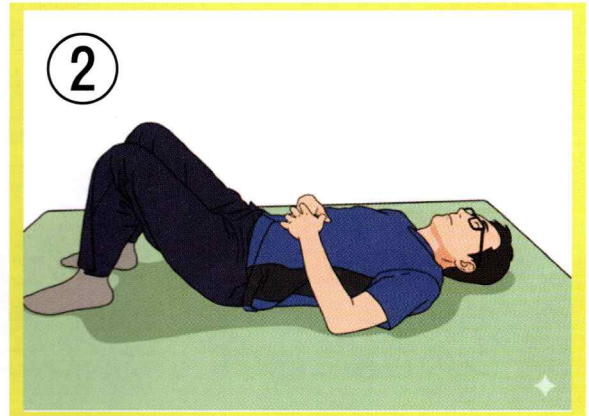
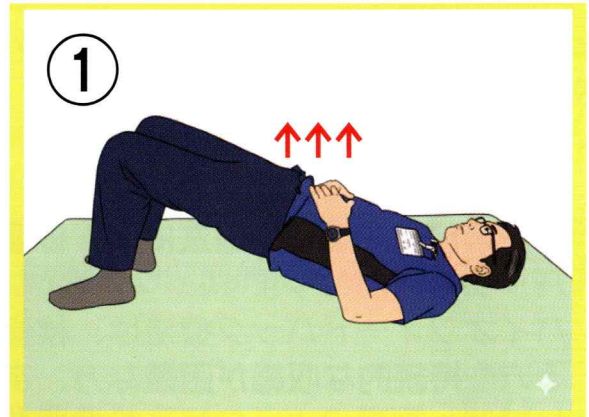


【仰向けで肛門を締める運動】

- ・上のイラストのような姿勢で横になる
- ・こぶし1つ分、足をひらく
- ・お腹に手を当て腹式呼吸で行う

ポイント：息を吐きながら肛門を締める

- ①肛門を締めて息を吐きながら、お尻を持ち上げ5秒保つ
- ②息を吸いながらゆっくりお尻を下げる
(①と②を5回繰り返す)



【立って肛門を締める運動】

- ・足先を90度に開いて立つ

- ①テーブルなどに手を置いた姿勢で中腰までしゃがむ
- ②肛門を締めゆっくりと息を吐きながら立ち上がる
かかとまで上げて肛門を5秒間締め続ける
(①と②を5回繰り返す)

肛門を締める努力を5回1セットとして、仰向けと立位の体操で合計1日10セットを目指しましょう。(最初は1セットでも良いので無理せず続けることが重要です)

肛門を締める時間は5秒から始め、余裕があれば徐々に長くして10秒以上を目指します。



体操以外に大切なことは？

排便障害（便もれ）と予防

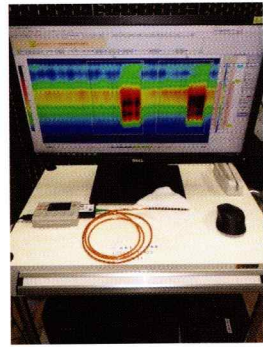


バイオフィードバック療法

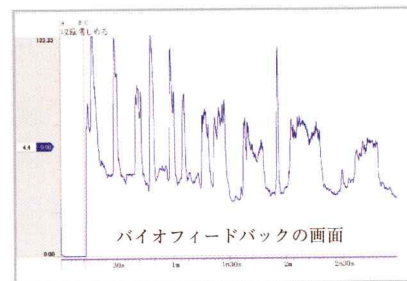
当院のバイオフィードバックに使用する機器

便失禁に対する理学療法には、骨盤底筋訓練のほかにバイオフィードバック療法があります。

バイオフィードバック療法は、検査で外肛門括約筋の筋力が低下している方や持続的な収縮が困難な方、また直腸感覚に異常がある方を対象にします。写真のような特殊な機器を用いて、自分の動かす骨盤底筋の最強収縮や持続収縮の度合いを見ながらトレーニングを行い、指導を受けます。また、直腸が過敏な（便が少量でも便意を感じてしまう）方に対しては、バルーンを肛門内へ挿入し、便意を感じるバルーンの容量を、はじめは少量から少しずつ増やしていき、徐々に直腸の感覚を慣らしていきます。



反対に、直腸の感覚が鈍くなっている場合（直腸の便が多くても便意を感じにくい）は、便意を感じるようになるバルーンの容量を徐々に小さくして鋭敏化させていきます。



食事や水分量が大切

食事により便性状を調整することも重要です。

下痢などの水溶性の場合、不溶性食物繊維の多いサツマイモ、大豆、キャベツなどを摂取し、便性状を固形化しましょう。

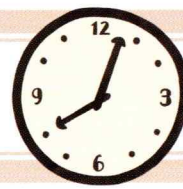
また、反対に便性状が硬すぎる場合は、水溶性食物繊維の多いワカメやもずく、昆布などの海藻類、キウイやバナナなどの果物、きのこ類やオクラ、ゴボウなどの野菜を摂取すると良いでしょう。

ブリストルスケール (BRISTOL STOOL SCALE)



また、水分の摂取量も重要です。水分とは、お茶やジュースの飲み物だけではなく、みそ汁やスープも水分です。季節によりますが、1日に1,000~2,000ml程度は摂取しましょう。食事での水分摂取より、**食事と食事の間に水分を取る方が、排便誘導に効果的**と言われています。

排便習慣



便秘、下痢、便失禁などの排便障害は、生活の質（QOL）の低下を招き、社会生活にまで影響します。そのため、便を定期的に排泄するための排便習慣訓練や排便誘導が大切です。いずれの排便障害においても、毎日ではなくても定期的な排便の習慣をつけることが大切です。

便意を感じたら、すぐにトイレに行き排泄を試みるようにしましょう。

我慢することを続けると便意が感じづらくなってしまいます。便意を感じるのは朝食後が一番多いと言われていますが、**生活に合った時間帯で定期的にトイレに行く習慣**をつけましょう。

排尿障害（尿もれ）と予防



下部尿路機能障害

高齢化社会を迎え、高齢者の生活の質（QOL）は重要な問題となっていますが、排泄機能はその中でも最も重要な課題の一つです。

蓄尿障害と**排尿障害（尿排出障害）**これらの障害によりもたらされると思われる症状を下部尿路症状といい、以下のように分類されます。

- 蓄尿症状（頻尿・夜間頻尿・尿意切迫感・尿失禁）
- 排尿症状（尿流低下・尿線散乱・尿線中断・排尿開始遅延・排尿時のいきみ（努責）・終末滴下）
- 排尿後症状（残尿感・排尿後尿滴下）

蓄尿障害のリハビリテーション

保存療法には行動療法、薬物療法、手術療法、その他の治療法があります。このうち行動療法は、その低侵襲性などから、治療のベースとなる治療法です。行動療法には、**生活指導・理学療法・計画療法**があります。

生活指導には、体重の減量・禁煙・食事・飲水指導・便秘の改善などがあります。**理学療法**には、骨盤底筋訓練があり、腹圧性尿失禁・切迫性尿失禁・混合性尿失禁に有効であるとされています。

計画療法には、できるだけ排尿を我慢し徐々に間隔を伸ばす膀胱訓練・決まった時間に排尿する定時法などがあります。

蓄尿障害に対する理学療法で、最も一般的に行われているのは**骨盤底筋訓練**です。その他の理学療法には**バイオフィードバック訓練**もありますが、骨盤底筋訓練の特徴は、簡単にでき、コストがかからないこと、副作用の少ないこと、他の治療の妨げにならず、併用も可能なことなどが挙げられます。

骨盤底筋訓練は骨盤底筋の収縮性の増強を目的としたものであり、**世間で言われる骨盤底筋訓練の方法は多様**で、対象とした尿失禁の種類や、併用療法の有無、治療期間、評価方法なども様々です。

【参考文献】
 排泄リハビリテーション 倫理と臨床 改訂第2版
 徒手理学療法 25(2):42-82, 2025
 Dokkyo Journal of Medical Sciences (2016)

【イラスト】
 無料イラスト素材集 性教育イラストと
 看護roo!

下記のQRコードよりご確認くださいませ

くるめ病院インスタ ・診療案内 (ショート動画) ・外来の空き状況
 ・休診のお知らせ ・病院内の様子など



外来担当医一覧表



診察予約



学会・論文発表の報告



系列病院の紹介

社会医療法人社団高野会
大腸肛門病センター高野病院
 〒862-0971 熊本市中央区大江3丁目2番55号



YouTubeも
 ぜひご覧ください!

社会医療法人社団高野会

くるめ病院

診療科目/肛門科・胃腸科

曜日	診療時間	
平日	午前	8:00~11:00
	午後	13:00~16:00
土曜	午前のみ	8:00~11:00
		8:45~11:30

※日曜・祝日は休診となっております。
 ※午後の診察は、手術や検査のためにお待ちいただく場合がございます。

あざれあ便り企画・発行 2026年4月発行
 社会医療法人社団高野会 くるめ病院 患者支援センター

〒839-0865 久留米市新合川二丁目2-18
 TEL(0942)43-5757 FAX(0942)43-6959 E-mail:ch-kurume@nifty.com
 専門病院としてさまざまな医療情報を掲載したホームページを開設しています。
<https://www.kurume-hp.jp>

