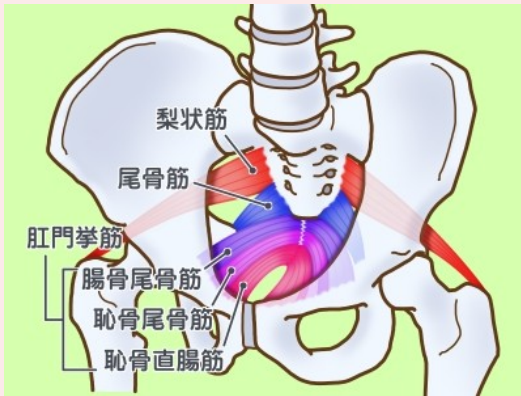




■ 骨盤の底を支える「インナーユニット」の役割



今回のテーマは骨盤底筋トレーニングです。前回のコラムで尿失禁の分類について解説しましたが、そのうち腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁に有効なトレーニングです。

骨盤底筋群は、骨盤の出口をハンモックのように覆う筋肉の総称です。これらは膀胱や子宮、直腸といった臓器を支えるだけでなく、腹横筋や横隔膜、多裂筋と共に「インナーユニット」を形成し、体幹の安定性に大きく寄与しています。

30代から50代は、出産によるダメージや加齢による筋力低下、長時間のデスクワークによる姿勢の崩れで、この筋肉が緩みやすくなる年代です。骨盤底筋が弱まると、腹圧がかかった際（くしゃみや重い物を持った時）の尿漏れ、いわゆる「腹圧性尿失禁」や、ぽっこりお腹の原因となります。日本泌尿器科学会による女性下部尿路症状診療ガイドラインでも、骨盤底筋トレーニングは尿失禁に対する第一選択の治療法として強く推奨されており、予防医学の観点からも極めて重要です。

■ 練習効果は数よりも質が大事

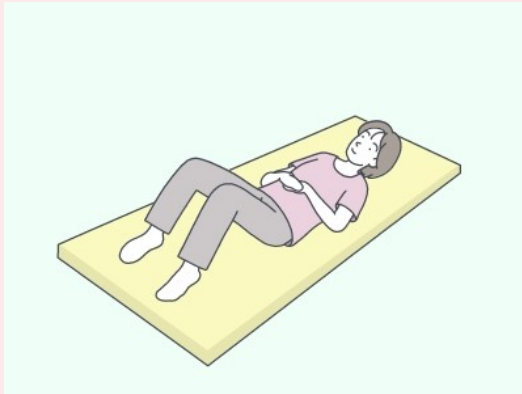


骨盤底筋を収縮させること自体はとてもシンプルです。「おならを我慢するように」あるいは「尿を途中で止めるように」意識し、体の奥の方へ引き上げる感覚を持つことがポイントです。骨盤底筋の収縮のさせ方は上記の通りですが、じっとしている状態だけではなく、日常生活の活動中にもしっかりと収縮させられるかどうかというのが最終的な目標です。初めは重力の影響が少なく収縮させやすい姿勢から開始して、徐々に抗重力姿勢、動作へと進めていくのが骨盤底筋トレーニングの流れとなります。

骨盤底筋トレーニングは正しく筋肉を収縮させることが重要で、ただ回数をこなすよりも正確な収縮を学習する方が、QOL（生活の質）の改善に効果的であることが示されています。

また、息を吐きながら収縮させることで、横隔膜との連動がスムーズになり、より効率的に鍛えることができます。

■ レベル別・骨盤底筋トレーニング



■ レベル1：仰向け（リラックスして感覚を掴む）

仰向けで膝を立て、足は肩幅に開きます。ゆっくり息を吐きながら、肛門・尿道をキュッと締め、お腹の中へ5秒ほど引き上げます。その後、5秒かけて完全に脱力します。これを10回繰り返します。重力の影響を受けにくいいため、最も正確に筋肉を動かせます。



■ レベル2：四つ這い（内臓の重みを利用する）

手は肩の真下、膝は股関節の真下につきます。この姿勢は内臓の重みが骨盤底にかからないため、筋肉を動かしやすいくなります。お腹を背中の方へ引き込むように息を吐きながら、骨盤底筋を締め上げます。



■ レベル3：椅子・座位（仕事中や休憩中に）

椅子に浅めに座り、背筋を伸ばします。両足の裏をしっかり床につけ、尿道から頭のとっぺんまで一本の糸で繋がっているイメージで、息を吐きながら上に引き上げるように骨盤底筋に力を入れます。骨盤を立てることで、効率的に負荷がかかります。



■ レベル4：立位（抗重力位での学習）

肩幅くらいに軽く足を開いて立ち、足の裏から肛門を通りつむじまで、一本の糸で真上に吊られるようなイメージで、息を吐きながら上に引き上げます。骨盤底筋に力を入れる瞬間に軽くつま先立ちになることで、収縮の感覚をつかみやすくなります。



■レベル5：立ち上がり（動作の中での安定）

椅子から立ち上がる瞬間に、骨盤底筋を「キュッ」と締めます。重い荷物を持つ時やくしゃみをする時など、日常生活の「力が入る瞬間」にこれを行うことで、尿漏れを直接的に防ぐ実践的なトレーニングになります。

■継続するためのポイントと効果の目安



骨盤底筋は持久力に特化した遅筋（赤筋）の割合が高いため、一度に強く鍛えるよりも、低負荷で毎日継続することが成功の鍵です。早ければ4週間、通常8～12週間ほどで、尿漏れの改善や、姿勢の安定といったポジティブな変化を実感できるようになります。

「トイレに行った時」や「信号待ちの間」など、自分なりの生活スタイルに組み込むのがコツです。もし、トレーニング中に腰痛が悪化したり、正しくできているか不安な場合は、無理をせず専門職にご相談ください。骨盤底筋を整えることは、10年後、20年後の健康な身体を維持するための、自分への最高の投資となります。

リハビリテーション部 中條浩樹

■参考文献

- 1) 大内みふか：POP および尿失禁に対する骨盤底筋体操の指導と効果. 日本女性骨盤底医学会誌. 2018 ; 15(1) : 193-195
- 2) Woodley SJ, et al : Pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. Am Fam Physician. 2020 ; 5(5)