

## 1 はじめに

こんな症状ありませんか？咳やくしゃみで尿がもれる…トイレが近くて外出がおっくう…。年齢とともに少しずつ気になる尿の悩み。生命に直接関わるわけではありませんが、生活をする上で支障になります。トイレが気になって生活が制限されてしまっただけではもったいない！まずは、知識をつけて自分の身体を見つめてみましょう。対処法を知って予防・改善をしましょう。

## 2 尿失禁の種類とその原因

尿失禁とは、自分の意思とは無関係に尿がもれる状態を指します。尿失禁にはいくつか種類があります。

- ① 腹圧性尿失禁：咳やくしゃみなど腹圧がかかった時に尿がもれる
- ② 切迫性尿失禁：トイレに間に合わず尿がもれる。
- ③ 混合性尿失禁：①と②の症状の混合型

また、尿トラブルとして上記以外に急に我慢できない尿意をもよおしたり、トイレが近くなる（頻尿）、過活動膀胱と呼ばれる状態があります。

これらの尿トラブルの特徴は加齢とともに増加し、男性よりも女性に多いとされます。多くは骨盤底のゆるみが原因と言われています。

## 3 骨盤底とは？

骨盤底とは、私たちの骨盤の最も下の部分の総称です。その部分にあり内臓を支える、尿道・(膣)・肛門をしめる働きをする筋肉群を骨盤底筋群と呼びます。骨盤底筋群を強くするために、尿をとめるような感じ・便を我慢するような感じでキュッとしめるエクササイズがテレビなどで紹介されていますが、確実に骨盤底筋群を強くしなやかに、そして機能的に働かせるためには実はコツがあります。

この講座では骨盤底筋群を強くしなやかにするためのコツと呼吸エクササイズの方法をお伝えします。