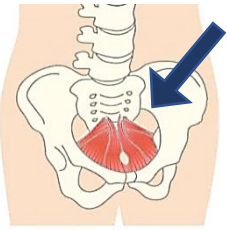
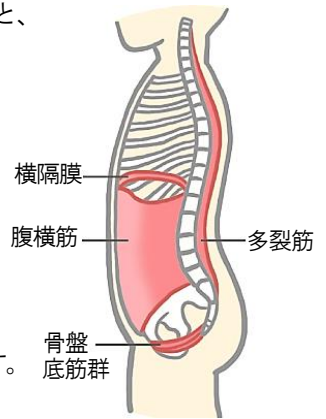


# 案ずるより産むがやすし



「骨盤底筋群」という言葉を聞いたことがありますか？  
骨盤底筋群とは骨盤の下にハンモックのように広がる筋肉の総称で、排便や排尿をコントロールし、子宮など骨盤内の臓器を下から支える大切な役割を担っています。しかし日常生活での姿勢や呼吸の仕方などで過剰な腹圧がかかると、知らないうちにダメージを受けてしまいます。  
特に妊娠中、赤ちゃんの成長につれて子宮が重くなり、骨盤底筋群への負荷はだんだん大きくなります。さらに出産時のいきみはそこを引き伸ばすので大きなダメージにもなり、尿漏れや頻尿などのトラブルが起こりやすくなるのです。そこで今回は、骨盤底筋群を守るため日常生活で注意することをお伝えします。

骨盤底筋群へのダメージを防ぐために最も大事なことは、**日常的に骨盤底筋群に腹圧をかけないことと、体幹を安定させること**。そのために、臓器を支えて体幹を安定させるため協調的に動いているインナーユニットと呼ばれる筋肉群（体幹の深くにある腹横筋・横隔膜・多裂筋・骨盤底筋群の4つの筋肉の総称）に注目します。右図のように、骨盤底筋群はインナーユニットの一部でその底に位置しています。



## 横隔膜を引き上げる「姿勢」が大事

体幹をコルセットのように包むインナーユニットを歯磨き粉のチューブの部分だと考えると、歯磨き粉が漏れないようにするためには、入り口付近を締めるだけでなく、チューブの部分に圧力をかけないことも必要です。ポイントは**正しい姿勢**。日頃から背骨を真っすぐにして、気持ちよく腹式呼吸ができる姿勢でいると横隔膜が動きやすくなり、骨盤底筋群も一緒に動いて自然と鍛えられていきます。骨盤と肩の距離をできるだけ離して、内臓を引き上げるようなイメージです。

## 内側から体幹を支える「3段階の呼吸」



呼吸をしながら3つの意識を繰り返すことで、体幹の内側の内圧を高める「強さ」が作られていきます。  
① イスに座り、肋骨の下側に両手を当て、**肋骨の周囲360度にまんべんなく空気を入れ込む意識**で（息を吸い込むたびに胸が広がっていくことを感じながら）息をゆっくりと吸い込む。  
② 息をゆっくりと吐きながら、**お腹まわりを縮めて固める意識**をする。胸が狭まっていくのを手のひらで感じ取る。  
③ 何度か①→②を繰り返したら、息を吐く時に**骨盤底筋群**を意識してみる。しっぽの骨（尾骨）を丸め込む意識で膣と肛門を締めてみる。

## 「くしゃみが出そう」と思ったら、背筋を伸ばす

もしくしゃみが出そうと思ったら、前かがみになるよりも背筋を伸ばして骨盤底筋群と横隔膜が離れるように意識してみてください。背中を伸ばすと体幹部分のスペースが広がって膀胱も引き上がり、腹圧が軽減されます。できればその時に膣をキュッと締めると、かなり尿漏れが予防できます。これは重い物を持ち上げる時も同じです。

## 排便ポーズは「考える人」になると力まない

骨盤底筋群に負担がかかる骨盤を後傾させた座り方や、排便時の姿勢・いきむクセを見直してみましょう。



× **骨盤が後傾した姿勢**  
腰が丸まって骨盤が後ろに倒れた状態では骨盤底筋群を緩ませにくく、便も出にくい。この姿勢でいきむと骨盤底筋群にダメージがかかってしまう。



○ **骨盤が前傾した姿勢**  
骨盤を前傾させると骨盤底筋群が緩みやすくなって排便しやすく、骨盤底筋群にも負担がかからない。「ロダンの考える人」ポーズが理想的。背骨は自然なS字を保ち、股関節をしっかり曲げるように意識する。

出産後に尿漏れが改善しても、加齢とともに女性ホルモンが減少し筋力が低下することでまた尿漏れを起こしやすくなったり、子宮下垂・子宮脱が起きることもあります。妊娠中だけでなく、産後の生活でも習慣にしていけるといいかもしれません。

## 【母級学級のお知らせ】

参加人数は6名までとさせていただきます。

参加希望の方は産婦人科外来の予約用紙に記入してください。5月18日(前期) 5月11・25日(後期)

(病棟案内は行っておりません。ご了承ください。) 6月15日(前期) 6月8・22日(後期)

※5月・6月の前期母級学級は第三水曜日に変更しています。ご注意ください。

13:30～ 講堂 A・B