



名鉄病院 news letter

人に寄りそう 命と向き合う

令和4年 初秋号

骨盤底筋体操やってみよう!

撮影:予防接種センター医師 宮津 光伸

院長として赴任してこの8月末で5カ月が経過しました。あっという間の5カ月でしたが、やはり印象深いのはありきたりですが、新型コロナ感染でしょうか。特に7月からの流行は当院でも一部病棟でのクラスター発生や、院内スタッフの感染、濃厚接触による自宅待機などで一部病棟を閉鎖したり、救急外来を一時的にストップ、制限したりと、関連する地域の医療機関の皆様にも大変ご迷惑をおかけしました。この8月末の時点では院内の感染状況は落ち着き、通常の診療ができる状態となっています。

しかし、現在もクラスターの発生が起こっている医療機関もあり、また当院においても未だに発熱外来には多くの患者さんの来院や電話などによる多数の問い合わせが来ている状態であり、未だに予断は許されない状況です。

新型コロナ感染流行があったこの2年間世界的にインフルエンザの流行はありませんでしたが、今年は名古屋市内でも既にインフルエンザ感染者が報告され、冬を迎えている南半球のオーストラリアではインフルエンザ感染の流行の報道があり、日本でも今年の冬における新型コロナ・インフルエンザとのダブル流行も心配なところです。

いずれにしろ、しばらくは我々も地域の皆様もワクチンの接種やマスクなどの基本的な感染予防の継続をせざるを得ないようです。



名鉄病院
病院長

葛谷 雅文





骨盤底筋体操やってみよう!



最近、“骨盤底筋体操”や“骨盤底筋トレーニング”といった言葉をテレビや新聞、インターネットなどで目にする事が多くなってきました。しかし、いざやってみようと試してみても「どこに力を入れていいのかわからない」、「うまくできているかわからない」という声をよく耳にします。今回は骨盤底筋体操を行うために必要な情報やポイントをご紹介します。

骨盤底筋とは

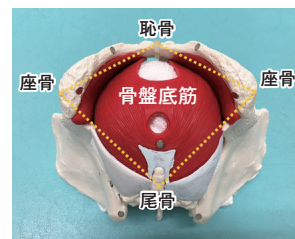
骨盤底筋とはその名の通り骨盤の底にある筋肉です。男性にも女性にも存在し、恥骨、左右の坐骨、尾骨を結んだ線の中にあります。普段の生活で骨盤底筋



前から見た骨盤模型



頭側から見た骨盤模型



足側から見た骨盤模型

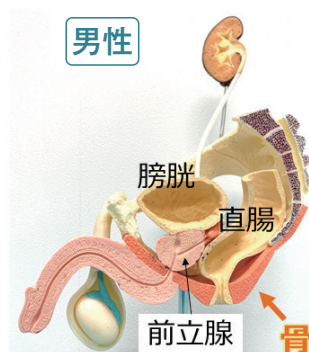
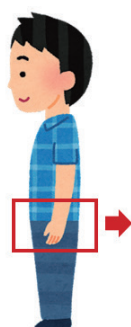
を意識することは少なく、なじみのない筋肉ですが、手足の筋肉と同じように自分の意思で動かすことができます。したがって、手足の筋肉と同じように運動をすることで鍛えることができます。

骨盤底筋の機能

骨盤底筋はたくさんの機能を持っています。骨盤の中には膀胱や直腸、女性では子宮といった臓器があり、それらを支える役割があります。骨盤底筋は尿道や肛門の周りにもあるため、排尿や排便のコントロールにも関わります。尿や便を我慢しなければならない時には尿道や肛門を閉じるように骨盤底筋が働きます。対して、尿や便を出したい時には膀胱や大腸の動きと連携しながら尿道や肛門を開くことで排泄のための通り道を作ります。走ったり、ジャンプをしたり、尿意や便意を感じても尿や便が漏れないように保つことができるのは骨盤底筋の働きも大きく関係しています。

また、骨盤底筋は姿勢や呼吸にも関わっています。お腹や背中の筋肉、横隔膜と連携することで体幹や脊柱、骨盤周りを安定化させて姿勢を保つように働きます。手足の動きにも連動するため、歩く、階段の昇り降り、立つ、座るなどの動作にも関わります。

骨盤底筋は生殖、出産にも関わる筋肉です。女性では特に出産の際に骨盤底筋や周囲の組織が損傷して弱くなりやすい特徴があります。妊娠、出産前後から可能な範囲で少しずつ骨盤底筋を鍛えておくことが理想です。男性は女性ほど骨盤底筋が弱くなることは多くありませんが、手術などで骨盤底筋が弱くなることや、生活習慣によっては骨盤底筋がうまく働けにくくなる可能性もあります。男性にも女性にも元氣な生活のために骨盤底筋体操を取り組んでみてほしいと思います。

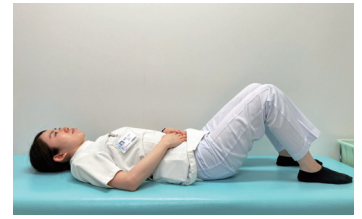


骨盤底筋体操

骨盤底筋も基本的には他の筋肉と同じように骨盤底筋自体に力を入れたり抜いたりすることで鍛えることができます。そのような運動を“骨盤底筋体操”や“骨盤底筋トレーニング”、骨盤底筋の運動効果を初めて報告した医師の名前から“ケーゲル体操”などと呼びます。いくつかのポイントを押さえながら基本的なトレーニング方法をご紹介します。

1. 姿勢を整える

骨盤底筋体操は右の写真のように仰向けに寝た姿勢や座った姿勢、立った姿勢などで行うことができ、様々な姿勢で取り組むと効果的です。どの姿勢でもできる範囲で背筋をまっすぐにして、適度に全身の力を抜きましょう。人によって骨盤底筋の動きが分かりやすい姿勢が異なります。まずは様々な姿勢で試し、分かりやすいと思った姿勢から取り組むことがお勧めです。



仰向けに寝た姿勢



横向きに寝た姿勢

2. 呼吸を整える

骨盤底筋は呼吸と連動する筋肉であり、呼吸を整えてから行くと多くの方がコツをつかむことができます。両肩の力を抜いてゆっくり呼吸をします。この時、息を吸うと下腹部が膨らみ、息をはくと少し引き込まれる動きになると腹式呼吸となります。



四つ這い

3. 骨盤底筋に意識を向けて力を入れる

尿道や肛門の周りなど骨盤底筋の辺りに意識を向け、「尿を我慢するように尿道をしめる」ように、または「おならを我慢するように肛門をしめる」ように優しく力を入れてみましょう。骨盤底の穴が閉じる感覚や少し頭側へ持ち上がるような小さな感覚があると思います。骨盤底筋の動きが分かりやすいと思ったイメージで行いましょう。



座った姿勢

4. 力を抜いてリラックス

2～3秒間キープしたら力を抜いてリラックスします。人によっては尿道や肛門を開くようにするとしっかり力を抜くことができます。その後3と4を繰り返すことで骨盤底筋のトレーニングになります。



立った姿勢

トレーニングの注意点

- ・呼吸は止めないようにしましょう。血圧が上がりやすく、骨盤底筋にもかえって負担となる可能性があります。難しい場合は息を吐きながら骨盤底筋に力を入れることがお勧めです。
- ・骨盤底筋に力を入れる時に身体他の部位に力が入らないよう注意しましょう。お腹が膨らんだり、お尻が持ち上がったたり、足が閉じたりしないか確認しながら取り組みましょう。尿道や肛門をしめる強さは最大ではなく50%くらいでもよく、丁寧に行う方が効果的です。
- ・妊娠中や出産1年以内の女性は必ず産婦人科の医師に確認してから取り組むようにしましょう。
- ・骨盤底筋体操を行う時は実際に排尿途中で尿を止めないようにしましょう。

骨盤底筋が十分強くなるには3ヶ月以上など長い時間が必要です。初めは1日5回3セットを目安に毎日少しずつ取り組んでみましょう。

包丁・フライパン不使用! 鯖缶で簡単ホイル焼き

工程はのせて包んで焼くだけ!なので洗い物も少なく済みます。野菜やきのこを沢山入れると栄養バランスが整います。鯖には体内で合成できない必須脂肪酸(オメガ3脂肪酸)が豊富でコレステロール排出作用や免疫力を高める効果があります。材料はコンビニで揃えることもできるのでスーパーに行けない時でも栄養満点のおかずを簡単に作ることができます。



【材料2人分】

- 鯖の味噌煮缶 1缶
- お好みのきのこ類 好きなだけ
- カット野菜 1袋
- お好みでチーズ 好きなだけ

具材はお好みのものをなんでも入れてOK。
(長ネギ、玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参、いんげん、トマト、ナス等)

【作り方】

- ① きのこ類は石づきがあれば取っておく。
- ② アルミホイルに野菜、きのこ、鯖缶の順でのせる。
鯖缶の汁を溢れない程度にかける。
- ③ お好みでチーズをのせ、包む。
- ④ 230～250℃のトースターで10～15分程度焼いて完成。
(目安ですので家庭のトースターによって調節してください。)



名鉄病院

〒451-8511 名古屋市西区栄生 2-26-11
URL <http://www.meitetsu-hospital.jp/>
TEL 052-551-6121 (代表)



経営主体

名古屋鉄道健康保険組合

病床数

HCU	12床
一般病床	321床(7:1看護)
地域包括ケア病床	40床
合計	373床

診療科目

- | | | | | |
|--------------|----------|------------|---------|---------|
| ● 内科 | ● 循環器内科 | ● 腎臓内科 | ● 消化器内科 | ● 呼吸器内科 |
| ● 脳神経内科 | ● 血液内科 | ● 内分泌・代謝内科 | ● 透析内科 | ● 老年内科 |
| ● 小児科 | ● 小児漢方内科 | ● 外科 | ● 消化器外科 | ● 整形外科 |
| ● リハビリテーション科 | | ● 脳神経外科 | ● 婦人科 | ● 皮膚科 |
| ● 泌尿器科 | ● 女性泌尿器科 | ● 耳鼻咽喉科 | ● 眼科 | ● 形成外科 |
| ● 血管外科 | ● 麻酔科 | ● 放射線科 | ● 病理診断科 | ● リウマチ科 |

診療センター

- | | | |
|--------------------|---------------|-------------|
| ● 内視鏡センター | ● 認知症疾患医療センター | ● 糖尿病センター |
| ● 関節鏡・スポーツ整形外科センター | | ● ウロギネセンター |
| ● 予防接種センター | ● 健診センター | ● 中耳サージセンター |
| ● 周術期管理センター | ● 透析センター | |

専門外来 ※予約制 (一部を除く)

- | | | |
|-------------------|-------------|--------------------|
| ● 禁煙外来 | ● リウマチ膠原病内科 | ● スポーツ内科(他院から紹介のみ) |
| ● ASO外来 | ● パースメーカー外来 | ● 肝臓外来 |
| ● シルバークリニック | ● インスリン導入外来 | ● 糖尿病眼合併症外来 |
| ● 糖尿病透析予防外来 | ● フットケア外来 | ● 乳児健診 |
| ● 小児慢性疾患外来 | ● 乳腺外来 | ● ストマ外来 |
| ● 関節鏡外来 | ● スポーツ外来 | ● 音声外来 |
| ● 小児整形外科(月1回・不定期) | ● 女性泌尿器科外来 | ほか |



1号館前の名鉄病院駐車場について
平日7時～17時の利用で、来院の方は割引サービスが可能です。
1号館1階Aブロックか2階総合受付に、駐車券を事前に提示して割引
認証を受けてください。
また、病診連携専用の駐車場も用意しておりますので、詳しくは地域医療
連携室までお問合せください。

病診連携・紹介状に関するお問い合わせは

地域医療連携室 TEL. 052-586-5755 FAX. 052-586-5756

本紙内容に関するお問い合わせは

事務部総務課 TEL. 052-551-6299 FAX. 052-551-6711