

第10回 SENGASUPPORT PROJECT

ウーマンズヘルスケア



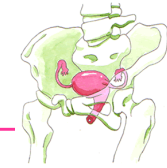
2013/11/27

はじめに

一生を通して女性の身体のみにかかること

- 月経
- 妊娠・出産
- 閉経

女性ホルモンが
大きく関与



女性ホルモンの分泌が低下する閉経後、また、妊娠中・出産後には様々な身体トラブルが生じる

➡ **骨粗鬆症、泌尿器系障害**など

…どうにもならないのか？

運動療法などの対応策を！

コンテンツ

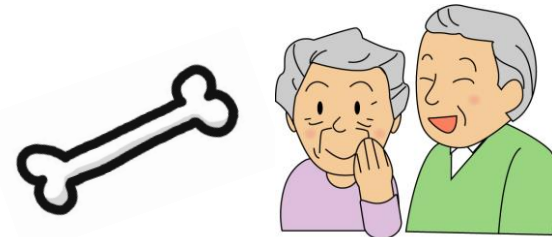
○骨粗鬆症

- 骨粗鬆症とは
- 骨粗鬆症の原因
- 体操

○泌尿器系障害

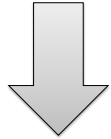
- 頻尿・尿漏れについて
- 泌尿器系障害と骨盤底筋
- 骨盤底筋と妊娠・出産
- 体操

骨粗鬆症



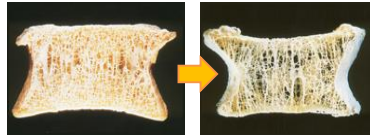
骨粗鬆症とは

鬆が入ったように
骨の中がスカスカになりもろくなること



骨折

わずかな衝撃

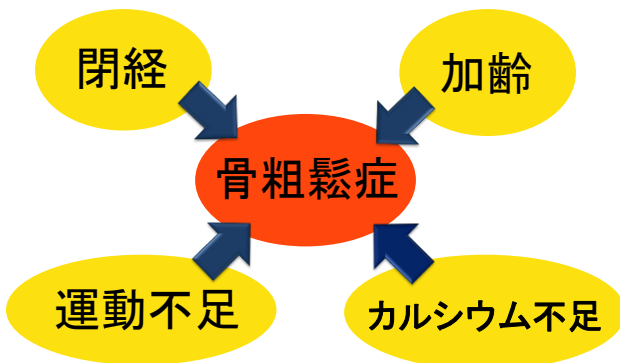


骨を壊す

骨を作る



骨粗鬆症の原因



閉経

・閉経とは

卵巣に卵がなくなり、月経が永久に止まった状態のこと

日本人平均: **50歳**

※閉経前後の約10年間

卵巣の機能低下～停止: 更年期

閉経による身体の変化

- 更年期障害
- 骨量減少、骨密度低下、**骨粗鬆症**
- 高脂血症
- 皮膚のコラーゲン減少

閉経

閉経 → 女性ホルモンの分泌低下
(エストロゲン)

↓
骨密度の低下
(**骨粗鬆症**)

※エストロゲン:骨の破壊をゆるやかにする

原因:加齢

女性の骨密度は18歳がピーク
50歳前後から急速に低下

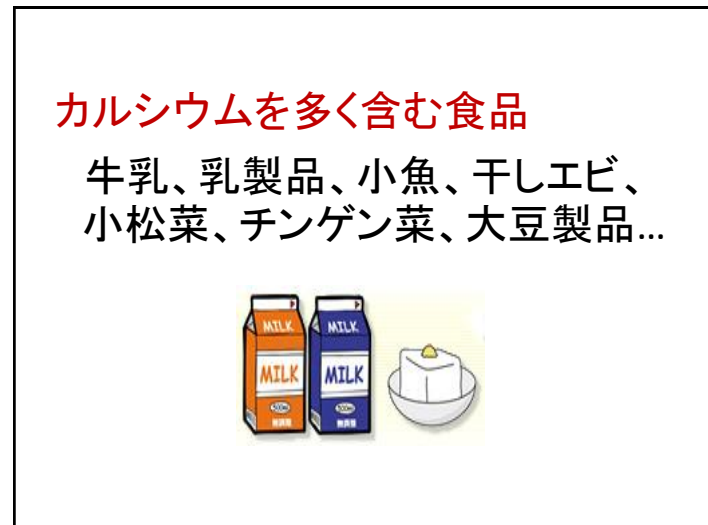
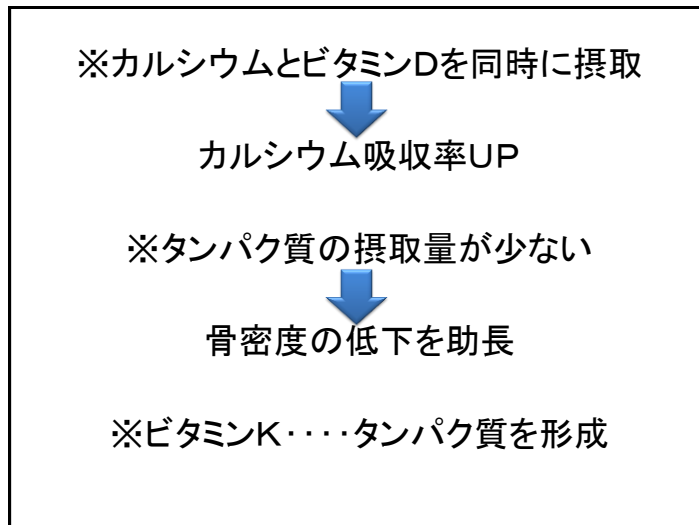
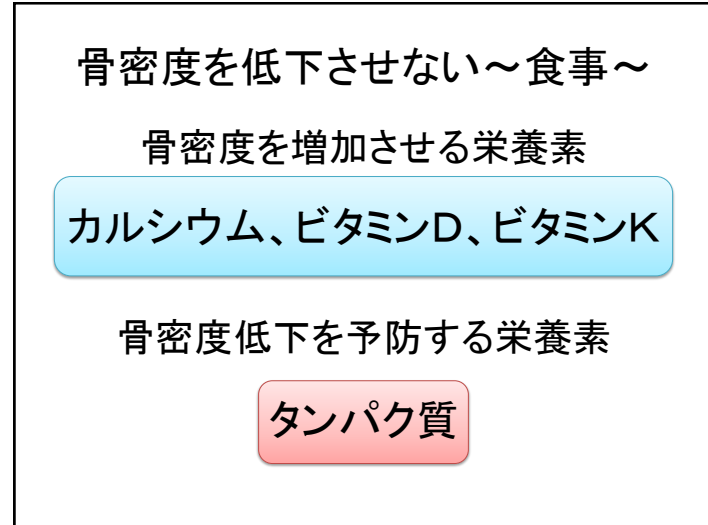
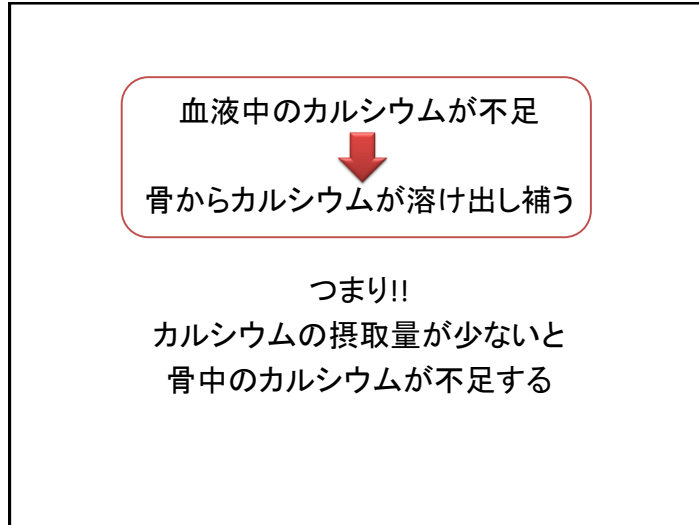
骨を作るカルシウムは腸から吸収
加齢により腸からのカルシウム吸収が低下

原因:カルシウム不足

体内のカルシウムの99%は骨の中
他の1%は他の組織や血液中に存在

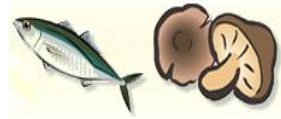
役割

様々な臓器の細胞を働かせる



ビタミンDを多く含む食品

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、
イサキ、カレイ
シイタケ、キクラゲ...



ビタミンKを多く含む食品

納豆、ホウレン草、小松菜、
ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、
キャベツ...



タンパク質を多く含む食品

肉類、魚介類、乳製品、
大豆製品、卵



骨密度を低下させない～運動～

骨にカルシウムを蓄えるには
“**体重をかける**”ことが大事

骨の長軸に対して刺激を加える
ことで強度が増す

ただカルシウムやビタミンDなどを
摂取すれば良いというわけではない

日常生活の中で階段の上り下りや散歩、
体操を取り入れ運動量を増やす

※転倒予防や転倒による骨折を防ぐためにも
運動は大切

骨折しやすい部位

背骨(胸椎・腰椎) ⇒ 圧迫骨折

手首 ⇒ 橈骨遠位端骨折

腕の付け根 ⇒ 上腕骨近位端骨折

足の付け根 ⇒ 大腿骨近位部骨折

入院や要介護、寝たきりへとつながる

チェックシート

日頃の運動や食生活はどうでしょうか？

体操

実際に体を動かしてみましよう

片脚立ち



片足に体重がかかっていることを意識しましょう

スクワット



両足に体重がかかっていることを意識しましょう

ランジ動作

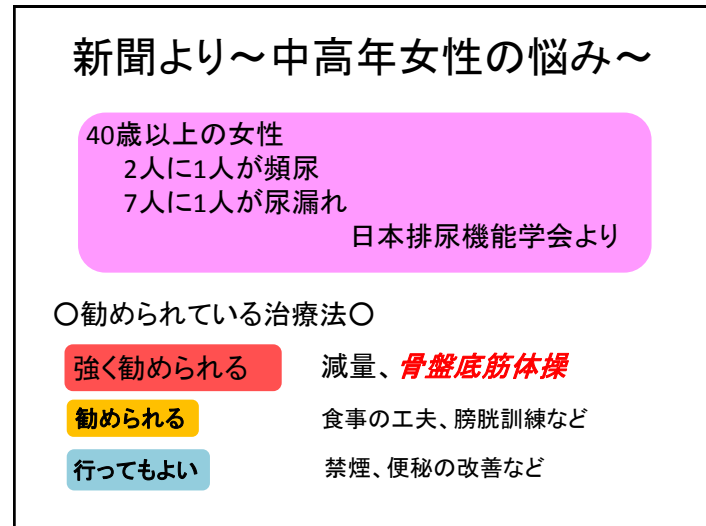
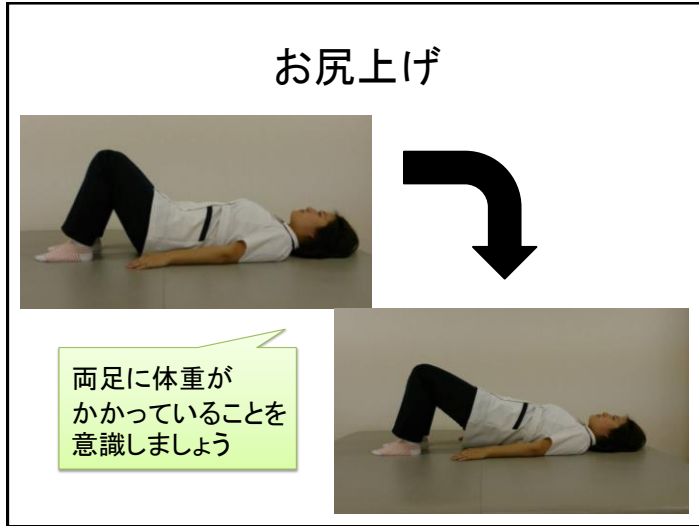
前の足に体重がかかっていることを意識しましょう



バンザイ・胸を張る



背骨を伸ばすように意識しましょう



頻尿・尿漏れとは

○頻尿

昼間8回、夜間2回

計1日10回以上 トイレに行く



○尿漏れ

腹圧性尿失禁

せきなどお腹に力が入った際に漏れる

切迫性尿失禁

急な尿意が起きて我慢できずに漏れる

混合性尿失禁

上記2つが合わさったもの

泌尿器系障害の原因

○頻尿

- ・骨盤底筋の機能低下: 過活動膀胱
(膀胱の尿量を正しく脳に伝えることが出来ない)
- ・糖尿病等の影響による水分の過剰摂取

など

○尿漏れ

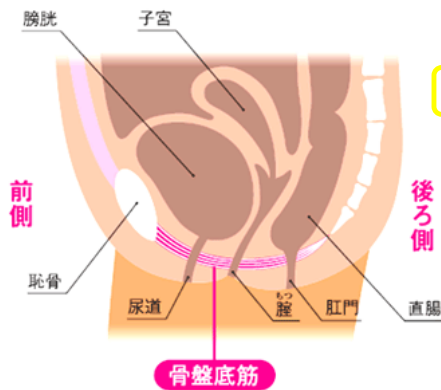
- ・骨盤底筋の機能低下
- ・体重の増加



など

泌尿器系障害の原因 骨盤底筋とは？

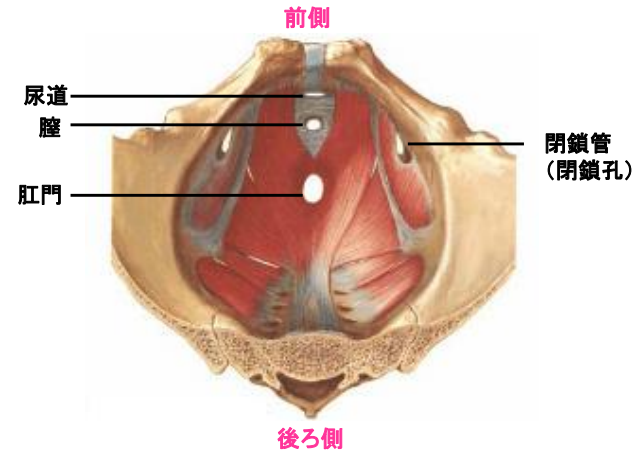
横から見た女性のからだ

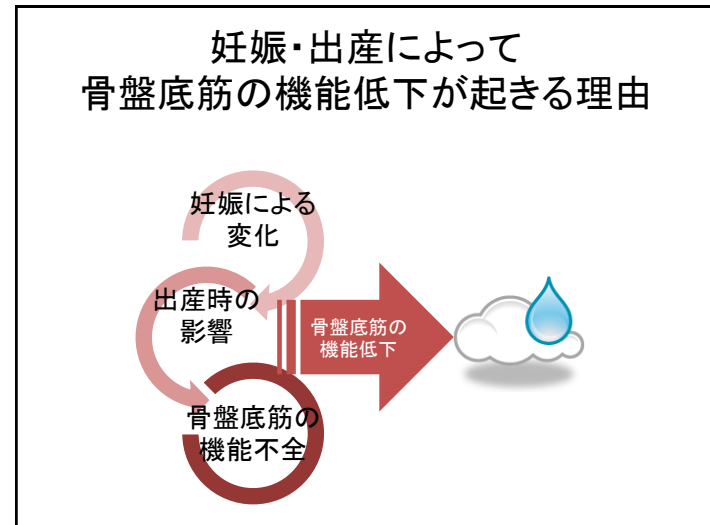
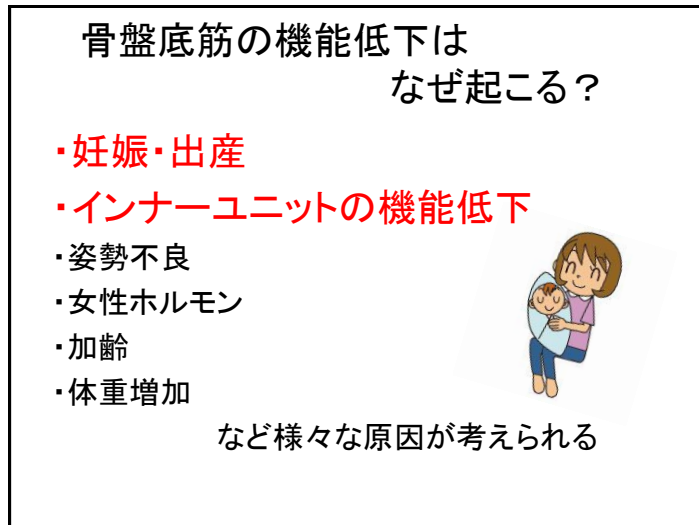
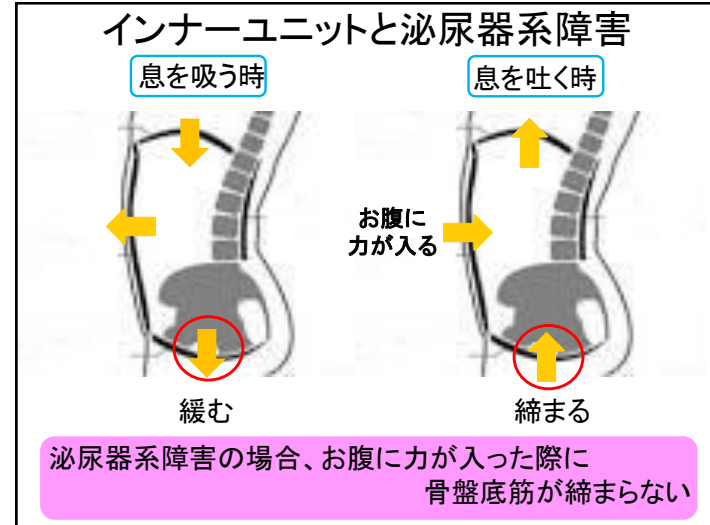
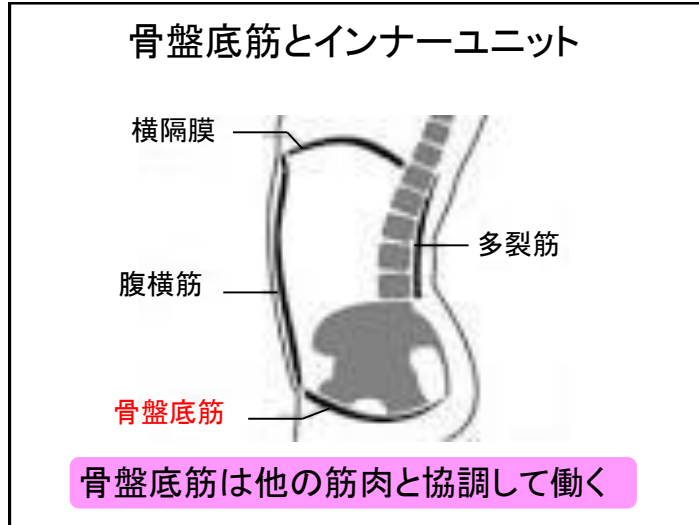


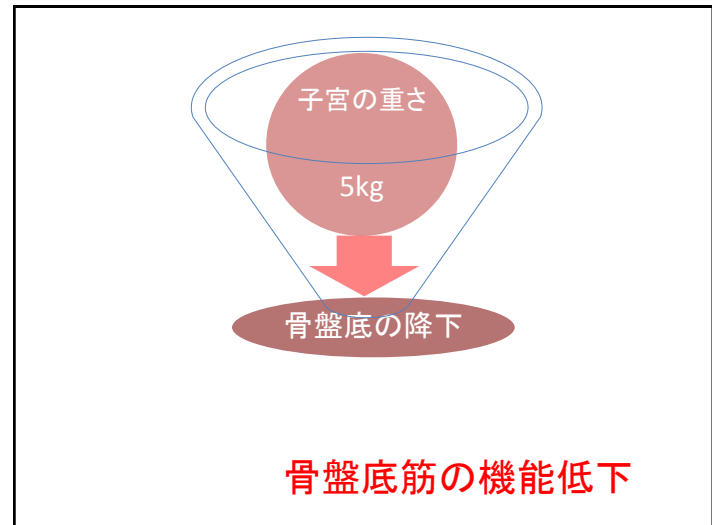
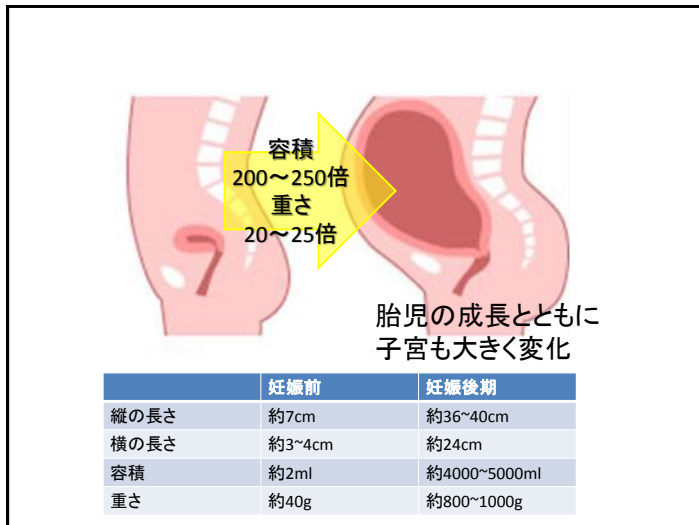
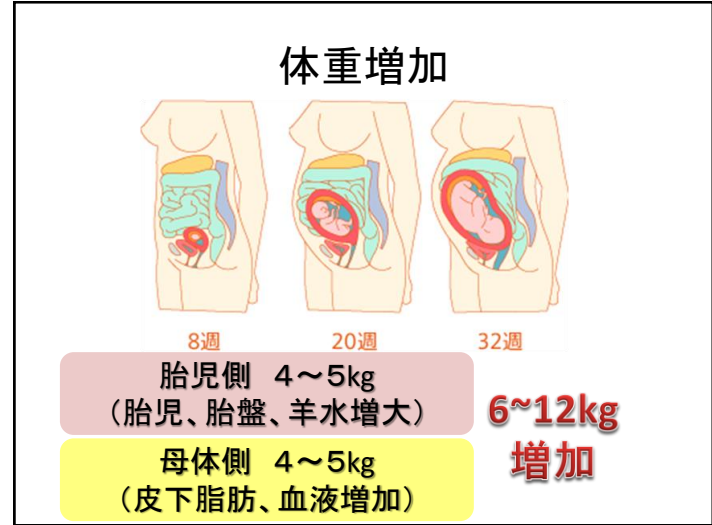
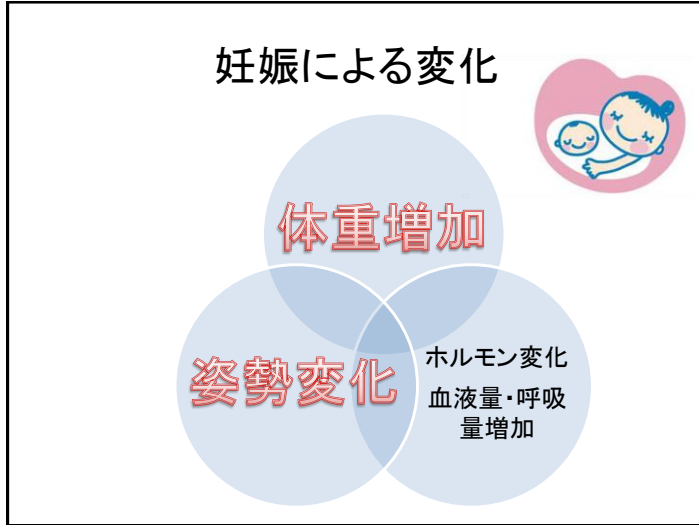
骨盤底筋の機能

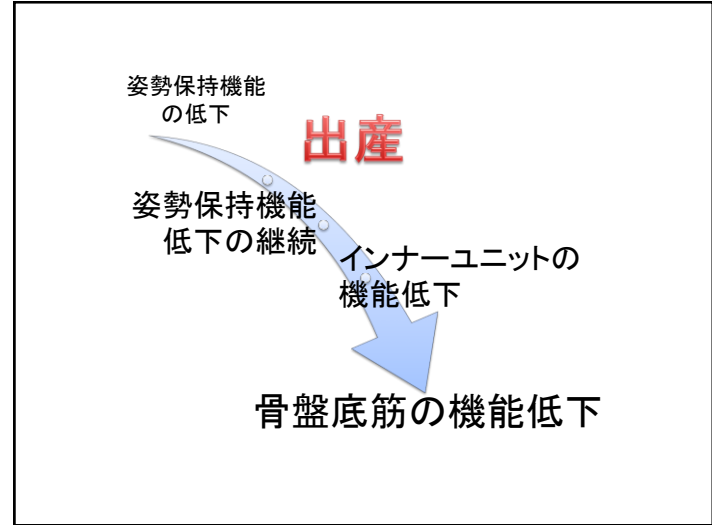
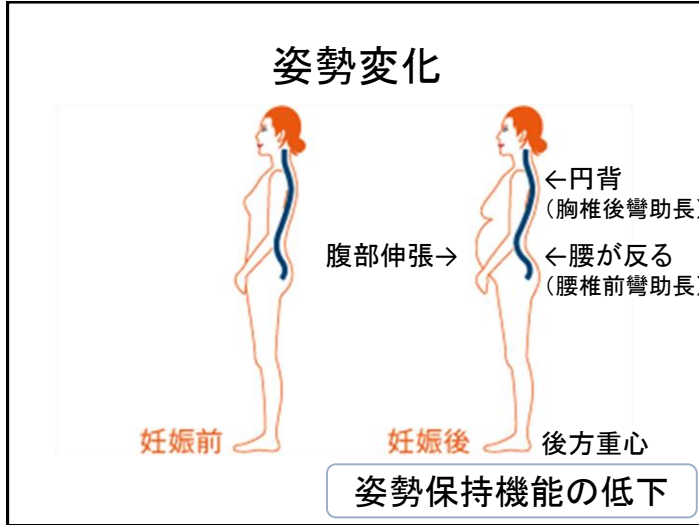
- ◆ 尿を止める
- ◆ 膣を閉める
- ◆ 肛門を閉める
- ◆ 内臓を支える

泌尿器系障害の原因 骨盤底筋とは？









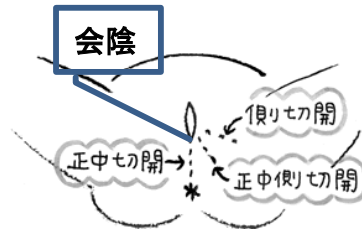
分娩

普通分娩	帝王切開
<ul style="list-style-type: none"> • 会陰裂傷 • 会陰切開 • 骨盤底筋神経損傷 	<ul style="list-style-type: none"> • 腹部切開 • 術創部疼痛

※会陰: 膣と肛門の間にあり、骨盤底筋の附着部

会陰裂傷・切開

- 出産時、会陰部が伸びないままいきむと会陰部が裂けてしまうため(会陰裂傷)、十分に伸びるまで待てない場合に切る処方(会陰切開)。

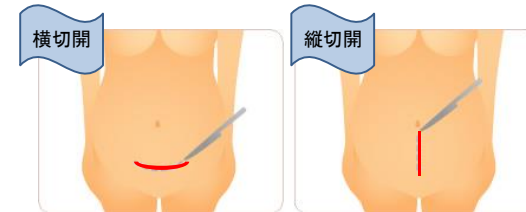


- 裂傷が多い
- 縫合後の機能回復不十分

↓
骨盤底筋の機能低下

腹部切開

- 腹部の切開により、急激に腹圧が低下する



※ 腹部: 皮膚・筋膜・子宮など

骨盤底筋の機能低下が長引くと、
機能不全へと進行・・・

しかし、
今からでも遅く
ありません！

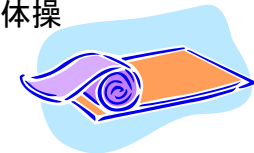
骨盤底筋を活性化

させましょう！！

骨盤底筋体操

～意識して動かしてみよう～

- ①座り方
- ②適切な呼吸パターン
- ③骨盤底筋の収縮体操



①座り方

- おしりの骨が座っている面に触れるように座る
※お尻の下に手をおいて探してみましょう

- 頭頂部から一本の糸でつられているようなイメージで背筋を伸ばす



②適切な呼吸パターン

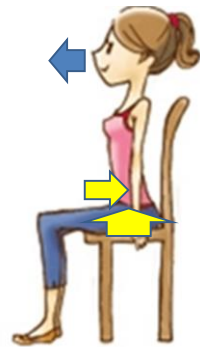
息を吸う
おへそを前へ突き出すように背筋を伸ばす。

息を吐く
おしっこを止めるように力を入れつつ、おへそを元の位置に戻す。



③骨盤底筋の収縮体操

- 適切な呼吸パターンを意識する。
- 息を吐く時に、会陰（膣）を持ち上げるように締める。
- 『締める→緩める』を10回1セットとして、5~10セット行う。



姿勢を変えてやってみましょう



セルフチェック

①呼吸パターンチェック

お腹に手を当て、
息を吐く時のお腹の動きを確認する。

- へこむ
- × 膨らむ

②骨盤底筋群チェック

おしりに手を置き、
おしっこを止めるように力を
入れた時の動きを確認する。

- おしりが締まるように動く
- × 動かない



セルフチェック

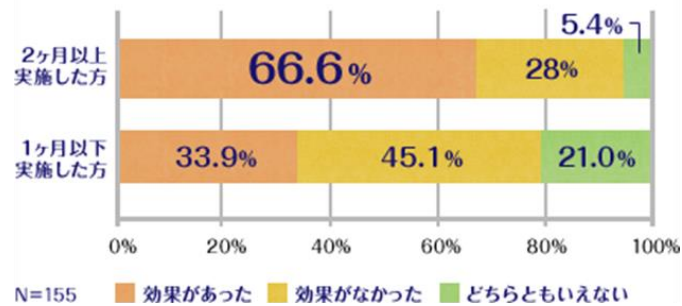
③腹圧上昇課題チェック

軽く咳をした時のお腹・おしりの動きを確認する

- お腹がへこむ
- × お腹が膨らむ

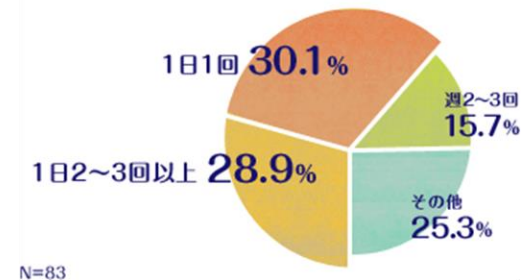
- おしりが締まるように動く
- × 動かない

質問 骨盤底筋トレーニングで、尿もれ改善は見られましたか？

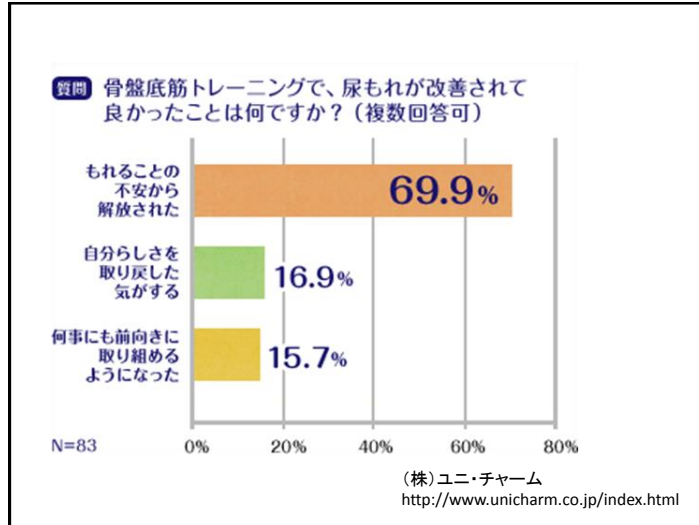


(株)ユニ・チャーム
<http://www.unicharm.co.jp/index.html>

質問 骨盤底筋トレーニングをどれくらいの頻度で実施していますか？



(株)ユニ・チャーム
<http://www.unicharm.co.jp/index.html>



まとめ

- **骨粗鬆症**の原因として加齢や女性ホルモンのみだけでなく、**日頃の運動不足**や栄養不足も影響するため、それらを改善するだけでも予防は図れる。
- **泌尿器系障害**に関しては**骨盤底筋体操**が強く推奨されており、体操をいくつか提示させていただいた。骨盤底筋が緩む原因として、**妊娠・出産**の影響があるが、妊娠中や出産直後はもちろん、産後期間が経過しても体操を行っていただくことで効果は得られる。

終わりに

今回は骨粗鬆症と泌尿器系障害、そして泌尿器系障害の原因の1つである妊娠・出産についてお話をさせていただきました。

日常の心がけを少し変えていただくことで女性特有の問題は予防・改善することができるため、これを機に見直してみてもいかがだろうか？

参考文献

- 理学療法 21巻6号 2004年6月/メディカルプレス
- PTジャーナル 第47巻第10号 2013年10月/医学書院
- はじめてBooks いちばんためになる はじめての妊娠・出産 2013年8月/成美堂出版
- 骨粗鬆症ホームページ <http://www.iihone.jp/>

※画像に関しましては「yahoo画像」、「イラストAC」「骨粗鬆症ホームページ」より引用させていただいております。