

「骨盤底筋」とは、子宮やぼうこうといった下腹部の臓器を支える筋肉や「じん帯」などの総称で、ここを鍛えると、女性の下半身のトラブルを改善できることが医学的に証明されています。番組の中でも、「尿もれ」、「便秘」、「性交痛」などへの効果をご紹介されてきました。しかしこの「骨盤底筋」、体内にあるため意識しづらいのが難点。

「上手な鍛え方を知りたい！」という声があとを絶ちません。

そこで今回、「骨盤底筋」を主役に、最新事情を徹底取材。下半身だけでなく「冷え」や「姿勢」などの全身症状の改善にも効果的であることや、女性だけでなく男性にも有効だということがわかってきました。さらにフランスで実践されている、より効果的なトレーニング方法も紹介。

女性の若さと健康のカギを握る「骨盤底筋」の底力を、わかりやすくお伝えします。

骨盤底筋トレーニングで冷えが改善！

冷えに悩む主婦が骨盤底筋トレーニングを実践することで、どのくらい冷えが改善するのか紹介します。

お腹周りの冷えに悩む30代の女性の体温を詳しく測定したところ、「内臓型冷え性」と診断されました。

この冷え性を改善するために、骨盤底筋トレーニングと、骨盤底筋の動きを活発にするツボ刺激を実践。2週間後に測定したところ、お腹の内部の体温は、36.21度から36.35度に改善します。

【注意】＜骨盤底筋トレーニングの指導について＞ ご紹介した骨盤底筋トレーニングの指導は、尿もれなど骨盤底筋に関係している症状の出ている方に対して行っているもので、冷えに悩んでいる方、全員に指導しているわけではありません。

＜骨盤底筋を刺激するツボについて＞

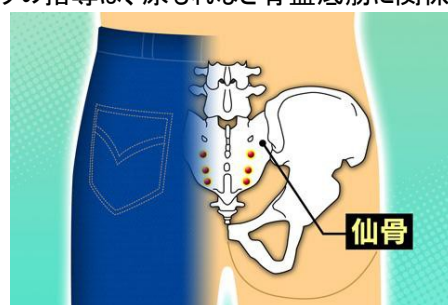
腰の下にある「仙骨」と呼ばれる骨にあるツボから骨盤の中に神経が伸びています。

ちょうどお尻のポケットの周りに当たります。

軟式の野球ボールなどをツボの場所に置いて、その上に体を乗せ30秒押しと効果的です。1日2回までが目安です。

やりすぎると筋肉痛になるなど逆効果だといえます。

＜取材協力＞ 「北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸(しんきゅう)治療センター」
副センター長 伊藤 剛さん ホームページ: <http://www.kitasato-u.ac.jp/toui-ken/>



骨盤底筋が衰えることで起こる症状

骨盤底筋が衰えることで起こるさまざまな症状について、これまでお伝えしてきた内容の中から主なものをまとめてお伝えします。

いずれの症状も、骨盤底筋トレーニングで改善することができます。ただし、症状の度合いによっては、手術が必要な場合もありますので、医師の診断に従ってください。

【腹圧性尿失禁】 せきやくしゃみをしたとき、重たい物を持ったときなど、お腹に力が加わることで起こる「尿もれ」。

【骨盤臓器脱】 ぼうこうや子宮などが膣(ちつ)の壁を押し出して外に出てきてしまう症状。

【直腸性便秘】 通常は排便の時に緩むはずの骨盤底筋が緩まなくなって、直腸に袋状のポケットができてしまい、そこに便がたまってしまいうために起こる便秘。

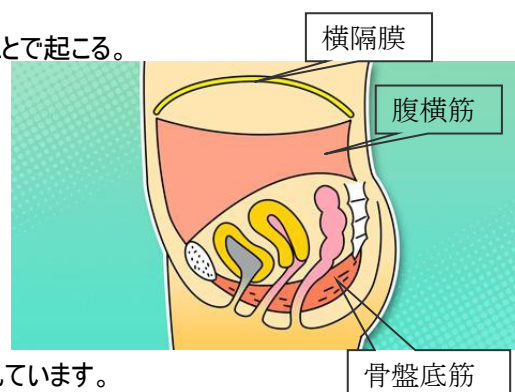
【性交痛】 骨盤底筋の血行不良のため、膣が潤わなかったり、こわばったりすることで起こる。

姿勢も改善！フランス式 新トレーニング方法

産前産後の女性へのケアが進んでいるフランス。そこで注目されている、骨盤底筋の新しいトレーニング方法についてお伝えします。

そのポイントは「呼吸法」。骨盤底筋を引き締めるとき、「息を吐きながら」行うという方法です。

息を吐くときに、横隔膜が上にあがります。それに連動して、お腹の周りを取り囲む腹横筋、そして骨盤底筋も引き上げられます。この動きに合わせて肛門、膣、尿道を動かすと、引き締まる力が増して、鍛える効果が高まるといわれています。



＜フランス式の新トレーニング方法＞

医学博士のベルナデット・ド・ガスケさんが、自身の3度の出産経験をもとに、20年かけて指導した方法で、「ガスケ・アプローチ」と呼ばれています。著書:「赤ちゃんと一緒に！ペリネのエクササイズ」(メディカ出版)

＜フランス式トレーニング方法のやり方＞

スタジオで、理学療法士の重田美和さんに指導していただきました。

スタジオではイスに座った状態でトレーニングしますが、立ちながらやっても、横に寝そべてやってもかまわないということです。

【肛門の動かし方】

1. 両足の膝を開いて、足の裏を合わせた姿勢にします。
2. 自分の尾骨に尻尾があると想像して、その尻尾を前の方に巻き込むイメージで肛門を締めます。
3. このとき、息を細く長く吐きながら締めていきます。
4. 息を吐き終わったら、息を吸うことをあまり意識せず、自然な呼吸をしながら、肛門を緩めていきます。

【尿道・膣の動かし方】

1. 両足の膝をくっつけるようにし、足は離すようにします。
2. スポンのチャックを下から上に締め上げるイメージで膣を締めます。
尿道が意識しづらい人は膣をイメージして動かしてください。
3. このとき、息を細く長く吐きながら締めていきます。
4. 息を吐き終わったら、息を吸うことをあまり意識せず、自然な呼吸をしながら、尿道もしくは膣を緩めていきます。

【回数】 締める、緩めるという動作を、肛門側、尿道、膣側それぞれ5回繰り返します。

これを1回につき、2～3セット繰り返します。1日あたり、3～5回を目安に実施してください。

【注意】 妊娠中の方は、無理をしないようにしてください。

妊娠初期、高血圧、心疾患、呼吸器疾患のある方は、呼吸法を誤ってしまうと危険な場合もありますので注意が必要です。

<取材協力> 「LUNA骨盤底トータルサポートクリニック」 ホームページ: <http://www.luna-clinic.jp/>

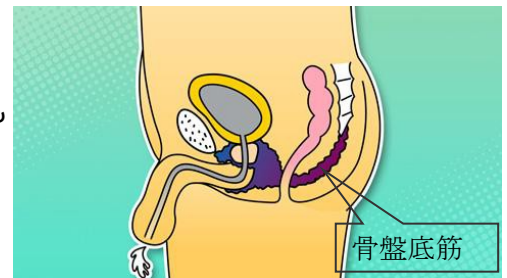
男性の尿トラブルにも効果！

これまで骨盤底筋は「女性の若さと健康のカギ」だとお伝えしてきましたが、実は、男性の尿トラブルにも関係していて、トレーニングで症状が改善できることもわかっています。番組では、男性への電話インタビューをもとに症状を再現して、代表的な事例について紹介されました。

【排尿後尿滴下】

症状：40歳の男性の悩み。トイレで排尿するとき、キレが悪く、止めようと思っても最後にポタポタと出てしまう。さらに、出し終えたと思ってズボンはいたあとに、微量の尿が漏れてしまう。

原因：骨盤底筋などの衰えのため尿を出し切る力が弱り、尿道の途中に尿が残ってしまう。

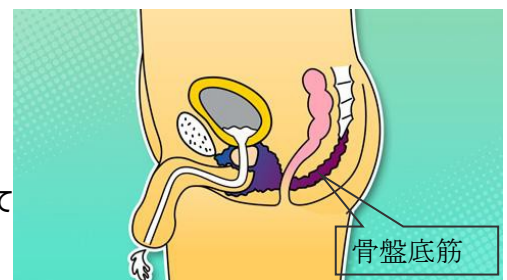


【過活動ぼうこう】

症状：53歳の男性の悩み。突然の激しい尿意が頻繁に襲う。外を歩いているとき、急に激しい尿意に襲われてトイレを探すこともしばしば。日中は1時間おきにトイレに行きたくなり、仕事に集中できない。

夜も2時間おきくらいにトイレのために起きてしまい、寝不足気味になっている。

原因：骨盤底筋の衰えや前立腺の肥大のため、ぼうこうが過敏に尿意を感知して頻尿になってしまう。



<男性の骨盤底筋トレーニングのポイント>

尿道を動かすときは、こうがんを持ち上げるような感覚で引き締めると、動かしやすいということです。

<取材協力> 「日本大学医学部泌尿器科学系」 主任教授 高橋 悟さん
ホームページ: <http://www.med.nihon-u.ac.jp/hospital/itabashi/>

ここでは、テレビ番組で紹介された内容をそのまま記載しました。骨盤や恥骨の調整方法なども含め足の内転筋などの関連もありいろいろな解決方法があると考えられます。とりあえず、制限を受けずに自分でトレーニングができるという点でメリットがあります。トレーニングの持つ意味と動きのイメージを理解して、正しい動きをゆっくり訓練するべきだと思います。ご参考になれば幸いです。