

骨盤底通信 Vol.1 「骨盤底って、どこですか？」

—骨盤底って、日常あまり使わない言葉だと思うのですが、いったいどこですか？骨盤とは違うのですか？

ヒトは直立二足歩行するようになったので、骨盤の中にある膀胱・子宮・直腸などが、重力に引かれて下がってきてしまいます。重力に逆らって骨盤の内臓を支える構造が、骨盤底です。

—具体的には、どんなものでできているのですか？

結合組織や、骨盤底筋群という様々な筋肉でできています。たとえば肛門挙筋という筋肉は骨盤底筋群のひとつですが、肛門をきゅっと締めるときに収縮する筋肉です。この筋肉は膣を締める機能もあります。

—その筋肉が、ゆるんでしまう？

お産のときの損傷や加齢によって骨盤底筋群がゆるんでしまうと、臓器の下垂感や排尿・排便の障害（尿や便が出にくい、残ってしまう、漏れてしまう）などの困った症状が出るのです。

—その筋肉は、鍛えられるものですか？

骨盤底筋群体操によって、ある程度鍛えることができます。ただし、正しいやり方をしないと、腹圧をかけていきんでしまうと逆効果ですので、指導を受ける必要があります。「骨盤底ケア外来」で、専門の看護師が指導しています。