



院長
伊藤 真理子
プロフィール

真理子先生の

女性の **ポ** **カ** **タ**

子宮脱予防に体操を

以前にも紹介しましたが、お風呂場でしゃがんだ時にピンポン玉のような子宮が陰部から飛び出してきた！——そう、「子宮脱」です。

子宮が飛び出てきた！

子宮は本来、**靱帯**や筋肉によって骨盤中央に支えられていますが、加齢や妊娠・出産の繰り返しで靱帯や筋肉の支えが衰えると重力によって子宮が膈の下に垂れ下がってくる場合があります。

ですので子宮脱は出産経験のある方ならごなたにも危険性はあります。第2子以降、子宮が重くなる妊娠3〜4カ月ごろ

になる方も…。

第1子出産後から

子宮脱の治療には手術もありますが、まずは子宮脱にならないよう心がけるのが肝要。そのためには第1子出産後、骨盤底筋を鍛える体操を心がけて欲しいものです。

出産のお疲れがひどい方や、会陰切開で痛みが残る方もいらつしやるでしょうが、無理をなさらない範囲でなるべく早い時期に始めましょう。

1日に何度も

この体操のポイントは緩くなった骨盤底筋の強

化。腹部の筋肉には力を入れず息を吸いながら下がっていくものを引き上げる気持ちで膈や尿道、肛門を引き締めます。

具体的には、息を吸いながら便やオナラを我慢するようにまず肛門を締め、5秒止めてゆっくり緩めます。次に膈、そして尿道も同様に。これらを1セットにして1日何度も行いましょう。



椅子に座ってテレビを見ている時、キッチンで立って料理をしている時、湯舟の中にいる時、お休み前の寝床の中でも

この体操を心がけてみましょう。気持ちがあればいつでもどこでもできる体操です。

尿もれ予防にも効果的

女性にとって将来おこりやすいのが尿もれ（尿失禁）です。くしゃみや咳をした時、ジャンプしたり重いものを持った時に思わず漏らしてしまう尿もれに悩む女性は成人女性の3人に1人！その予防にもこの体操は効果的なのです。

「子宮がなんだか下がってきた気がする」と感じられた方、すぐにその瞬間から始めていただきたいものです。