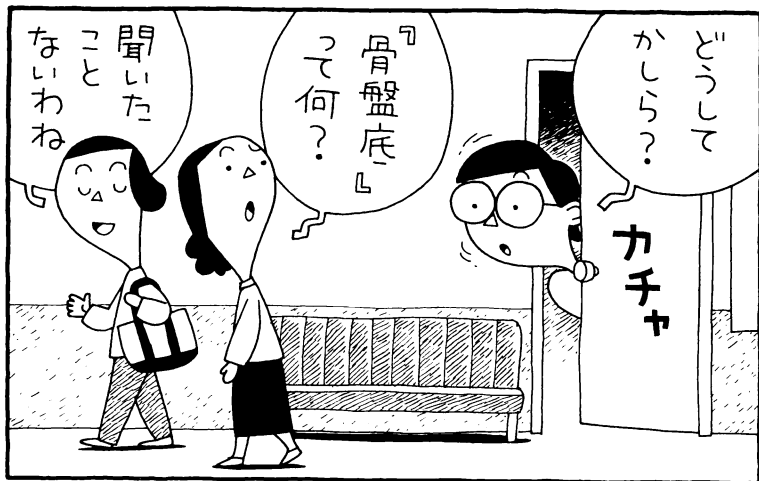
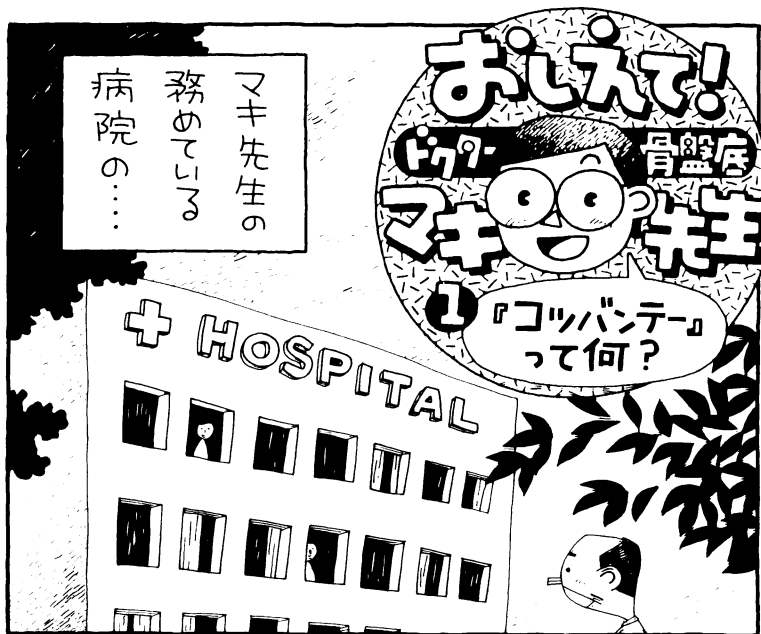


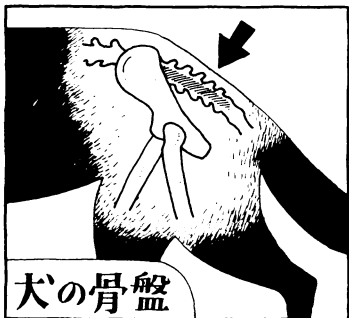
第1章

女の活力は骨盤底で決まる

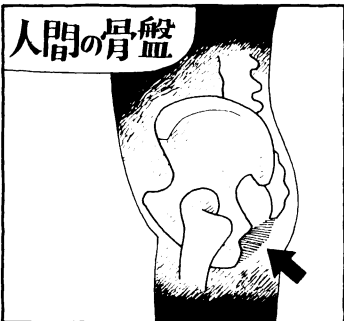
骨盤底はあなたの身体の土台です







尻尾を動かす
筋肉が進化して
骨盤底が
できたんだって！



だから
ボクラ
には、

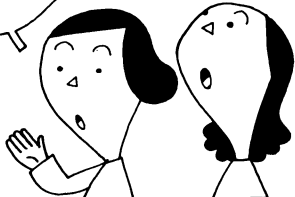
骨盤底
は、ありま
せーん



でも特に
女性にとって
重要なのは
なぜ？

詳しくは
次のページを
読んでね

へえー
知らな
かったわ



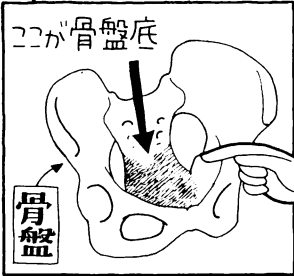


オナガザル

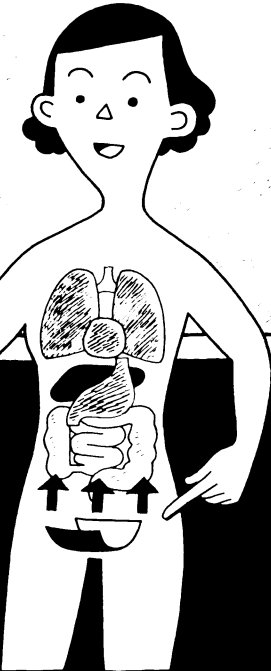
骨盤底は人間が二本足で立つようになつて発達したのよ

チンパンジー

ヒト



おなかの中の内臓を下からガッチリ支えているのが骨盤底です



Q

今なぜ、骨盤底なのでしょうか。

A

日本の社会は高齢化が進み、女性の平均寿命も83歳を超えるようになりました。高齢になっても健康で自立した生活を送ることができると理想ですが、そのためには骨盤底が丈夫であることも重要なポイントになります。骨盤底は高齢者の生活の向上に、実は大きな役割を果たしているのです。

ですから年齢は問わずすべての女性にとって、骨盤底の知識はたいそう役に立ちます。骨盤底のことを知っているのと知っていないの違いが、老後の自分の人生を大きく変えてしまう可能性があることを認識してほしいと思います。

また、日本人女性のライフスタイルもずいぶんと変化してきました。女性の晩婚化によって、高齢になつてから出産をされる人も増えてきましたが、高齢出産は骨盤底に大きな負担をかけます。その結果、骨盤底のトラブルを生じる女性が増えています。

今まであまり注目をされていなかった骨盤底ですが、こうした社会状況の中で、特に女性にとって骨盤底は大きな意味を持つてきています。骨盤底を知り、守っていく努力が、現代女性にはとつても必要なことなのです。

骨盤底の大事を知ろう

Q

骨盤底という言葉、あまり聞いたことがないのですが。

A

骨盤底は私たちの身体の中にある構造の一つですが、その存在を知っている人は、一般的には多くありません。残念ながら骨盤底の知名度はまだまだ低いようです。でも女性にとつて、骨盤底はとてもとても重要な部分。医学界でも産婦人科医が中心になって、骨盤底の知識の普及に少しずつ力を入れ始めています。私自身も、ぜひ一人でも多くの女性に、骨盤底の存在と、その役割について理解してもらいたいと願っています。

Q

海外ではもつと骨盤底が注目されているのでしょうか。

A

それぞれの国によって医療の事情は異なりますが、骨盤底に関して日本は後進国といえます。多くの日本人は骨盤底という言葉を知りませんし、医療関係者の中でも骨盤底の重要性を認識している人はあまり多いとはいえません。骨盤底専門医はまだ国内では少数です。

骨盤底に関する研究がまず進んだのは西欧や北欧の国々でした。最近では米国でも骨盤底に関する国際的な学会が結成されています。私はフランスで骨盤底の勉強をしてきたのですが、フランスでは妊婦に出産のことを教える際には骨盤底についての知識を与えますし、出産後に骨盤底トレーニングをして骨盤底を元通りにしようという考え方が一般の人たちにも浸透しています。

残念ながら日本の産婦人科ではまだ、骨盤底について妊婦さんにお話をするところは少ないと思います。ですから皆さん骨盤底についての知識を学ぶ機会がなく、その存在さえも知らない、という人ばかりなのです。

Q

なぜこれまで骨盤底の存在が知られてこなかったのでしょうか。

A

皆さん、「骨盤」という言葉はよく使いますよね。でも一般の方が「骨盤」というときに指しているものはたいいてい医学用語でいうと骨盤壁で、骨盤を囲っている壁の部分。その内側にある尿路や生殖器、直腸などがある通路のことを医学的には骨盤といいます。そして骨盤底とはまさしくその底を支えている部分。骨盤底は身体の内側にあつて目立たない存在なのであまり注目されなかったということが骨盤底の忘れられてきた一つの理由です。

また、骨盤底は排泄やセックス、子供を分娩するとかに関わってくる部分なので、オープンにしにくい、ということもあります。存在自体がわかりにくい、そして話題として取り上げられにくい場所、ということ、世間から埋もれてしまったのかも知れません。

骨盤底の基礎知識

Q

骨盤底とはいったい、どんなものなのでしょうか。

A

まず、骨盤底の位置をしっかりと理解しましょう。人の身体の下半身、腰椎から下の腰回りにある空間のことを骨盤といいますが、その内部には前方より膀胱と尿道、その後ろに子宮と膣、いちばん後ろに直腸と肛門、という順番で並んでいます。そしてそれを下から支えているのが骨盤底で、イメージとしては股からおしりを覆う部分に位置しています(20ページの図)。その面積は約120×150cmほど、20歳代の女性で厚み5〜9cmとかなり大きく、筋肉や線維組織で構成されています。

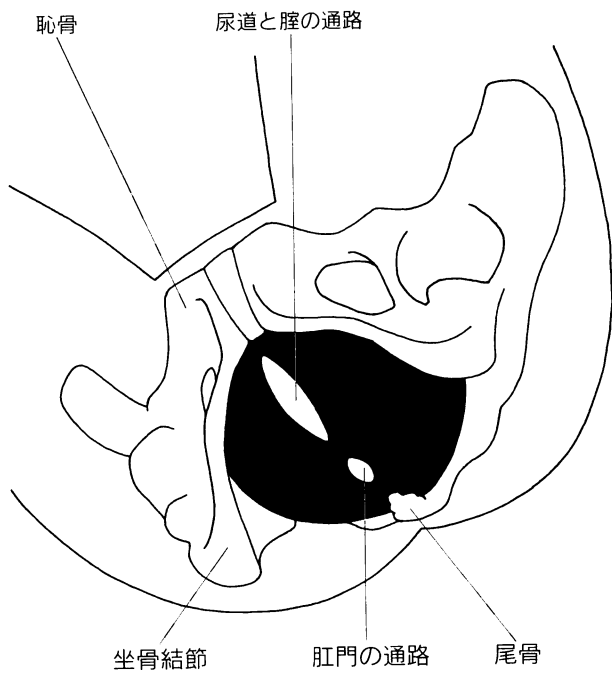
Q

今後は日本でも、骨盤底についての教育が普及していくと思われませんか。

A

もちろんその方向で、そうすることが必要です。さきほども述べましたように、日本の人口の高齢化、出産年齢が高くなる傾向はまだまた続くでしょう。そう考えますと、骨盤底のトラブルによつて悩まされる女性は増加していくに違いありません。後でシマッタと思わないためにも、少しでも早くから骨盤底についての認識を高めてほしいと思います。

私たち医療の現場でも骨盤底に対する注目度が高まっていますので、今後こうした動向を盛り上げていければ、一般の人たちにも骨盤底についての知識が普及していくことになるものと期待しています。



Q

骨盤底はどんな働きをしているのですか。

A

人間の胴体の底の部分に位置する骨盤底。その重要な役割の一つが、内臓を支える、ということ。実は4本足で歩く動物には骨盤底らしい骨盤底はありません。2本足で歩く人間にだけ骨盤底が存在するのは、身体の中の重い内臓が重力で下がってしまわないように支える役割を果たしているからです。人間が4本足から2本足で歩くようになった進化の過程で、尻尾を動かしていた根もとの筋肉が身体の中にとりこまれて、骨盤底の筋肉になりました。ですから尻尾のある動物には骨盤底らしい骨盤底は存在しないのです。

会陰膜には、尿道、会陰、肛門の出口を閉じるための筋肉である肛門括約筋や尿道括約筋なども含まれるため、排泄との関連でも重要な部分です。

この三層の膜の中で、内骨盤筋膜は靱帯なので自分の意志で動かすことはできません。でも骨盤隔膜と会陰膜は筋肉でできているため、重い物を持ちったり腹筋に力を入れるような動作のときに自然と収縮をするほか、ある程度自分の意志で動かすことも可能です。つまり腹筋や背筋のように、トレーニングをすることで骨盤底の筋肉を鍛えることができます。すなわち努力によつては骨盤底の状態は変化することが可能なわけです。

Q 骨盤底の構造はどうなっているのでしょうか。

A 骨盤底は筋肉や線維組織で構成されていますが、その機能的な役割から3つの階層に大別することができます。3階建ての構造になっているとイメージしてください。

まずいちばん上に位置するのが「内骨盤筋膜」です。この筋膜は子宮や膀胱などの骨盤内の臓器を骨盤底と結びつけて引き上げる役割をしており、靭帯などの線維性組織によってできています。内骨盤筋膜はそれだけでは骨盤内の臓器を支えることはできませんが、その位置を上方に持ち上げてくれているのです。

真ん中に位置するのが「骨盤隔膜」で、骨盤底の中でも最も強靱で、重要な役割を担う存在です。この骨盤隔膜は骨盤の前の恥骨から後ろの尾骨にかけて位置し、左右から身体の真ん中に向けて直腸と腔の側方をぐるりと囲んでいる筋肉です。骨盤内の臓器が下がってこないようにしっかりと持ち上げる役割をしています。

その下にあるのが「会陰膜」で、最も身体の外側に近い部分になります。会陰膜は臓器を支えるという直接的な役割はそれほど大きくありませんが、骨盤隔膜を左右から引き締めて補強しています。また

られます。フランスなど欧米の国々で妊娠中や出産後の女性に骨盤底のリハビリテーションが行なわれているのは、こうした理由によるものなのです。

Q

骨盤底が女性にとって特に問題となるのはなぜですか。

A

男性と女性では骨盤底の構造は多少異なっています。それは女性の骨盤には子宮があり、その出口である膣が骨盤底を貫いているからです。内臓の構造が異なるため、当然骨盤壁に張り巡らされている内骨盤筋膜や骨盤隔膜の作りも男女で違いがあります。

骨盤底のトラブルは圧倒的に女性が多いのですが、これは女性の身体は出産という現象を営むことによります。中央部に膣が通っているために、女性の骨盤底は「支える」という機能に負けず劣らず「通過させる」という機能を元から備えています。妊娠中には、大きく重たくなった子宮が骨盤底にかなりの負担をかけていますし、さらに通常の分娩では子供は子宮から産道を通って生まれてくるため、このとき、膣の周りの骨盤底の筋肉や線維組織は多かれ少なかれ損傷を受ける危険にさらされます。

骨盤底の筋肉や線維組織の損傷によって出産後すぐに生活に差し支えるような影響が出ることは稀ですが、高齢になってしだいに筋力が衰えてくると、徐々に骨盤底の不具合が症状となって現れるようになってしまいます。

骨盤底のトラブルを経験するのはほとんどが女性、それも95%以上はお産をしたことのある女性に限

膣が中からめくれたりする状態になってしまいます。

性器脱になると、骨盤底の支えが不安定で何をしようとしても立ち居振る舞いに不快感があります。また、性器脱があると、尿道や膀胱が折れ曲がってしまい、お小水をスムーズに排出することができなくなりがちです。そうすると、膀胱のあたりの違和感や排尿がしづらいなどの症状が出てきたり、さらに高度になるとトイレに行きたいときに強い切迫感とともに尿をもらしてしまふようになることもあります。

これら骨盤底によるトラブルは、実はその症状が起きたからといって、生命に関わるものでないため、今まで医学界ではあまり重要視されてきませんでした。しかしその症状に見舞われると、たとえばいつも尿もれが気がかりで外出するのが億劫になったり、下半身が常に不快だったり、日常的に悩まされることになります。その結果、しだいにあはれはできない、これはやりにくいと、活動範囲が狭まり、あらゆることに消極的になってしまふのです。逆にいえば、現在骨盤底の不具合のために暮らしの幅が狭まってしまっている女性は、骨盤底の状態が健全でありさえすればもつと自由に活動することができるといえます。

Q

骨盤底によるトラブルとは、どんなことがあるのでしょうか。

A

骨盤底が損傷されたり加齢による衰えなどで骨盤底に不具合が生じたときに起こる問題として、まず最も多いのが尿もれです。女性の場合、出産前後に一時期尿もれを経験する人がかなりあり、その後は40代半ば以上の年齢で年とともに尿もれを経験する人が多くなってきましたが、これは骨盤底の働きと深く関わっている問題です。

尿もれにはいろいろな種類がありますが、特に骨盤底と関係が深いのが「腹圧性尿失禁」です。腹圧性尿失禁とは、走ったりくしゃみをしたりといった日常動作の中でお腹に力が入ったときに、自分の意志に反して尿がもれ出てしまうというものです。これは骨盤底の筋肉や線維組織の働き、膀胱や尿道の収縮力などが衰えてしまうことで尿道の締めまり具合をコントロールできなくなって起こる症状の一つです。

また、さきほど説明したように、骨盤底の働きは骨盤の内部にある内臓を支えることにあります。ところが骨盤底が弱つてくると、骨盤底が變形し、腔に接する子宮や膀胱、直腸などがだんだん腔内に押し出されてきます。この状態が悪化すると、この状態を「性器脱」と呼びます。子宮が顔を出したり

【腹筋鍛練は骨盤底を傷める？】

自分の身体の筋肉を鍛える方法として、自宅でも気軽にできるのが腹筋運動ではないでしょうか。特に中年以降、お腹の出っ張りが気になって、毎晩寝る前など日常的に腹筋運動を試みている人も少なくありません。

ところが尿もれなど骨盤底のトラブルを抱えている人にとっては、実は腹筋運動はおすすめできない運動なのです。骨盤底が弱っている状態で腹筋だけを鍛えようと腹筋運動を続けていると、お腹の中の圧力を上げて、逆に骨盤底に負担をかける状態になってしまい、骨盤底がへたってきてしまいます。骨盤底がさほど弱ってなくても、腹筋運動を行なうときには必ず骨盤底トレーニングも行なって、腹壁と骨盤底とのバランスをとるべきなのです。

もともと骨盤底の筋肉の動きのいい人は、腹筋を締めると一緒に骨盤底も締まって骨盤底は防護される傾向にあります。しかし、一般に尿もれを起こしている人はそうした骨盤底の動きが少々悪いために尿もれが起こってしまっていることが多く、その場合は、腹筋運動を行なうと骨盤底にはその分だけ大きな負担がかかってしまいます。

筋肉は鍛えればいいというものではなく、身体のバランスを損なえばそれが他のトラブルを引き起こしてしまう原因にもなりかねないもの。特に腹筋と骨盤底の関係では、単独で行なう腹筋運動は場合によって骨盤底に害悪を及ぼすことがあることを知っておいてください。

Q

私たちが骨盤底について知ること得られるメリットは。

A

口頃、一般の方が骨盤底という身体の部分をことさらに意識することはほとんどないでしょう。しかし、これまで説明してきたように、骨盤底は人間の身体の働きを考えると、とても大切な機能を担っている部位なのです。ですから、自分の身体の中に骨盤底という部分があり、その働きが

私たちの日常的な活動の土台となっていることを知るのはとても大切なことです。私たちのボディ・イメージがワンセットのパズルだとしますと、その中で、骨盤底は忘れてはならない1枚のピースなのです。

たとえば出産によつて骨盤底は大きなダメージを受けますから、出産後、骨盤底が元の力を取り戻すように養生するようにすることが必要です。また、骨盤底の骨盤隔膜と会陰膜は自分の意志で動かすことができる場所なので、骨盤底トレーニングで筋力アップを図ることが可能です。

骨盤底の存在を知らなければ、骨盤底を大切にすることも鍛えることもできません。骨盤底の存在を知つて骨盤底への意識が高まれば、その分、将来自分の身体を守ることにつながります。つまり、私たちのボディ・イメージの中に骨盤底というピースをはめ込むことは、今後骨盤底を大切にし骨盤底の健康を増進するための第一歩なのです。

[成長期と骨盤底]

健康な骨盤底は、成長期の体の発達と大きな関わりがあります。

女性の場合、骨盤底が発達していく時期は、小学校高学年から20歳くらいまで、といわれています。すなわち女の子の第二次成長期から女性としての身体が完成するまでの時期で、この期間に子宮の発育とともに子宮周りの靭帯（内骨盤筋膜）が発達し、骨盤底の筋肉やその他の靭帯・筋膜なども成長していくからです。

この時期の骨盤底は伸び盛りで、性器脱や腹圧性尿失禁などはまず起こりません。この時期にはまだ、骨盤底を特に鍛えるという意識を持つ必要はなく、成長期の子供にとって大切な身体づくりをしていくことが骨盤底にとってもプラスになります。そのためには日常的によく運動をして筋肉を鍛えること、その中にはスポーツもあるでしょうし重いものを持つたりすることもあるでしょう。また、身体づくりの時期はカルシウムを始めとして十分に栄養をとることが必要で、その上で惜しみなく身体を使うという方針がよいのです。この時期には靴や衣服などの面でも身体の自由を損なわないものが好ましく、成長期の身体にあつたものを用いるようにすべきです。

成長期に健康な骨盤底を作ることの重要さは、実は高齢になってからに影響してきます。若いときに堅固な骨盤底を持つに至った人では、骨盤底はずっと長い間問題を起こさないものなのです。同じことは骨粗しょう症についても成り立ち、若いときに丈夫な骨を持っていた人は一生骨粗しょう症にかからないといわれます。骨盤底の老化によって起こるさまざまなトラブルを防ぐ意味でも、成長期にしっかりとした健康な骨盤底を育みたいものです。