

まめっぴ

島根県の方で

「元気」のことを「まめ」といいます。

「まめっぴ」はまめなpeople

(ピープル:人々)という意味があります

Vol. 6

2025年2月

01 元気が一番

特集：女性の排尿障害に対する理学療法

02 教えて豆知識!

姿勢に対するボディメンテナンス、日常
の中でできること

03 地域の中の理学療法

理学療法士の地域での活動を紹介

04 市民公開講座報告

第21回島根県理学療法学会市民公開講座

05 理学療法の日

各ブロックからの報告

06 理学療法士 島根県内会員数マップ

発行元：



一般社団法人

島根県理学療法士会

Shimane Physical Therapy Association

01 元気がいちばん

特集：女性の排尿障害に対する理学療法



伊藤医院 山本 芙由子

『尿もれや頻尿はがまんするしかない…』と諦めていませんか？

実は、全女性の30～50%が一生のうち何らかの排尿トラブルを経験すると言われています。妊娠や出産、そして更年期の影響を受けやすい症状ですが、とてもデリケートな問題のため誰にも相談できず、尿もれパッドを使ってやり過ごしている方も多いのではないのでしょうか？

近年では若い女性にも尿もれの悩みが増えており、「外出するのが不安」「人前で笑うのが怖い」といった悩みを抱える人も少なくありません。これらの症状は生活の質（QOL）を低下させ、社会活動にも影響を及ぼす深刻な問題です。

尿もれってどういう症状？

尿もれは、自分の意志とは関係なく尿がもれてしまい、排尿をうまくコントロールできない状態のことです。通常、膀胱に一定量の尿がたまることで私たちは尿意を感じ、脳からの指令で膀胱が収縮し尿が体外に排出されます。しかし、膀胱・尿道・骨盤底筋・神経のどこかに問題が生じることで、尿もれの症状が発生します。（表1）

表1

尿もれ（尿失禁）の種類	
腹圧性尿失禁	咳やくしゃみ、動くときにお腹に圧がかかり尿がもれてしまう
切迫性尿失禁	急につよい尿意を感じ、トイレまで間に合わずにもれてしまう
混合性尿失禁	腹圧性と切迫性の両方の症状が現れる

なぜ女性は尿もれしやすいの？

女性の尿もれが多い理由は、からだの構造の問題やライフイベント、加齢による変化が関係しています。

女性の骨盤底は穴が3つ（尿道、膣、肛門）あり、男性に比べて不安定です。また、尿道の長さも男性より短いため、圧力や感染症の影響を受けやすい構造になっています。

また骨盤底筋は膀胱・腸以外に子宮の重みも支えています。妊娠・出産時には大きくなった子宮が膀胱や骨盤底筋を圧迫し、分娩時に骨盤底筋を切開することもあります。出産を経験した女性は、より骨盤底筋が弱くなり尿もれのリスクが高まります。

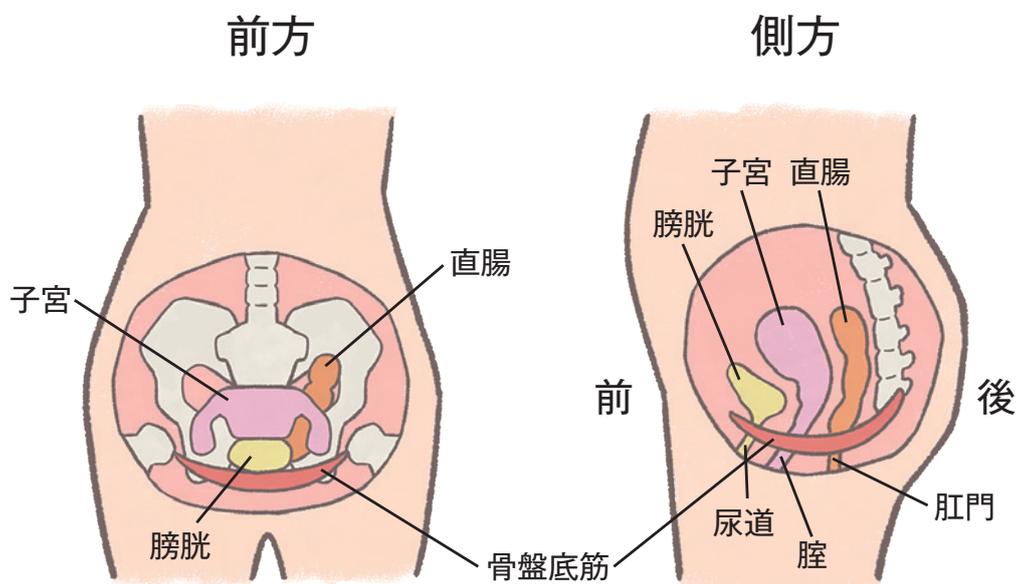


図1

加えて、加齢や閉経後に女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少することも、膀胱や尿道の粘膜、筋力低下につながります。女性は男性よりも全身の筋肉量が少なく、閉経後のエストロゲン低下も相まって更年期以降の尿もれのリスクを高めます。

尿もれの対策と予防方法

尿もれは適切な対策を取ることで症状の軽減や予防ができます。日常生活の中で取り入れられる運動や習慣を試してみましょう。

1. 骨盤底筋トレーニングを行う

骨盤底筋トレーニングは、尿もれの症状軽減に効果的な方法のひとつです。骨盤底筋は、膀胱や尿道を支える筋肉であり、『膣をしめる・おしっこを止める』といった練習で筋肉が強化され、尿もれを予防・改善する効果が期待できます。

方法：姿勢は仰向けや椅子座位など楽な姿勢で行いましょう。

- ① お腹、お尻、内ももの力を抜いて
息を吐きながら膣を締めて頭の方へ引き上げます。
- ② 3～10秒間保持します。
- ③ 息を吸いながらゆっくりと力を抜いて、筋肉を緩めます。
- ④ 1セット10回を目安に、1日5セット行います。

* 骨盤底筋の収縮のポイントと注意点 *

- ・ おしっこを止める、肛門を締める、両方の坐骨をよせる感覚（図2-1）
- ・ 黄色い菱形の部分だけを動かす（図2-2）
- ・ 会陰腱中心（図2-2★）に触れながら動きを確認する
- ・ いきんだり、お尻が浮くほど力を入れない

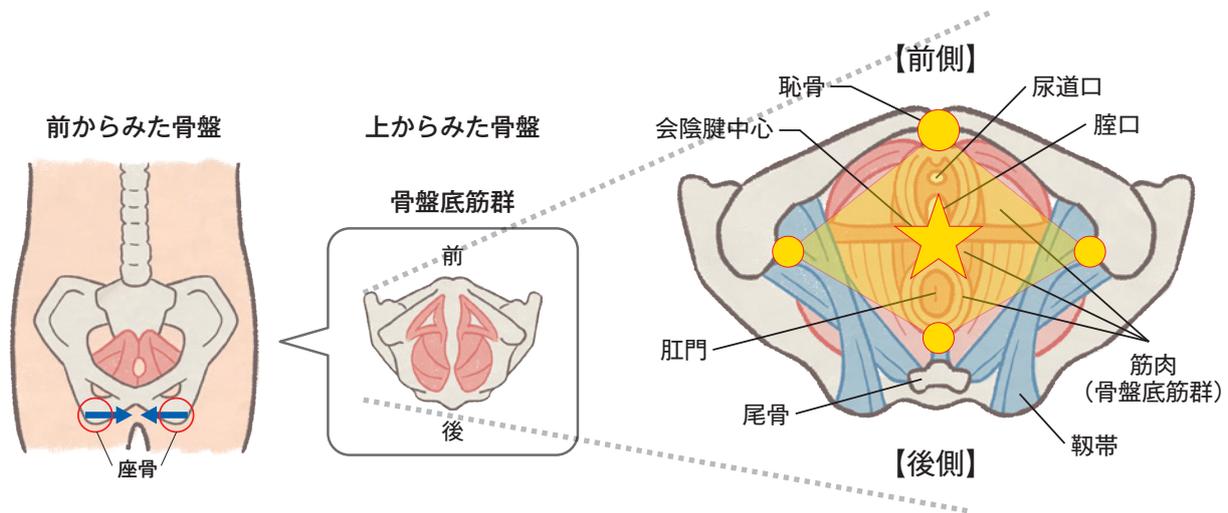


図 2-1 骨盤底筋トレーニングのイメージ

図 2-2 骨盤底筋トレーニングのイメージ

2. 生活習慣を見直す

- ・ 体重管理 … 肥満による体重増加は骨盤底筋への負担が大きくなります。適正体重の維持を心がけましょう。
- ・ 運動習慣 … 運動をすることで全身・骨盤周りの筋力が上がり、尿もれを軽減させます。
- ・ 食生活 … タバコやカフェイン、アルコール、刺激の強いものは、膀胱を刺激し尿もれの症状を悪化させることがあります。摂りすぎには気をつけましょう。

3. トイレの習慣を見直す

頻繁にトイレに行くと、膀胱が少しの尿量でも反応してしまうようになります。トイレに行くタイミングを意識し、尿意がないのに行くことは控えましょう。また、いきむと骨盤底筋へストレスをかけてしまいます。便秘の改善を図り、排尿・排便の時はお腹に力を入れすぎないようにしましょう。

まとめ

尿もれは、決して「我慢するしかない」ものではありません。骨盤底筋トレーニングをはじめとした運動や、生活習慣の見直しで症状の軽減が期待できます。もし、トレーニングを行っても効果が見られない場合は、専門の医師に相談することをお勧めします。自分の健康と向き合い、快適な生活を取り戻しましょう！

参考文献

- 1) Abrams,P, Cardozo, L, Wagg, A, Wein, A. 国際失禁会議 (International Consultation on Incontinence : ICI) 第6班 (2017年)
- 2) 坂本飛鳥, 他. 地域在住の女性に対する尿失禁に関する調査の報告. West Kyushu Journal of Rehabilitation Sciences 13:21-26, 2020
- 3) 青木芳隆, 他. 排尿障害に対するリハビリテーションの治療エビデンス. Jpn J Rehabil Med 2023;60:665-672
- 4) 吉田美香子. 骨盤底リハビリテーションの進歩と実践. Jpn J Rehabil Med 2023;60:230-234

02 教えて豆知識

姿勢に対するボディメンテナンス、 日常の中でできること



UMITO カラダ・コンサルティング 山本 健太

良い姿勢は悪い姿勢かも？

皆さんが「良い姿勢」と聞いて思い浮かべるのは、どのような姿勢でしょうか。「良い姿勢をとってみてください」とお伝えすると「背筋をピンと伸ばす」というイメージで胸を張る姿勢をとる人が多いです。見た目には良さそうに見えますが、この姿勢を続けると肩や背中が凝りやすくなり、腰を反りすぎることによって腰痛が悪化する可能性もあります。何より、この姿勢を長時間保つのは困難です。理想的な姿勢とは、特定の関節に余分なストレスがかからず、身体のバランスが安定していて動きやすい状態です。この姿勢では身体のどの筋肉にも過度な負担がかからず、全身の筋肉が無理なく働いているのが特徴です。

姿勢を見る際には、耳の穴と肩、股関節、膝関節、くるぶしを指標にそれらが垂直線上に配置されているかチェックして、大きく4つの姿勢に分類します（図1）。

姿勢のタイプ

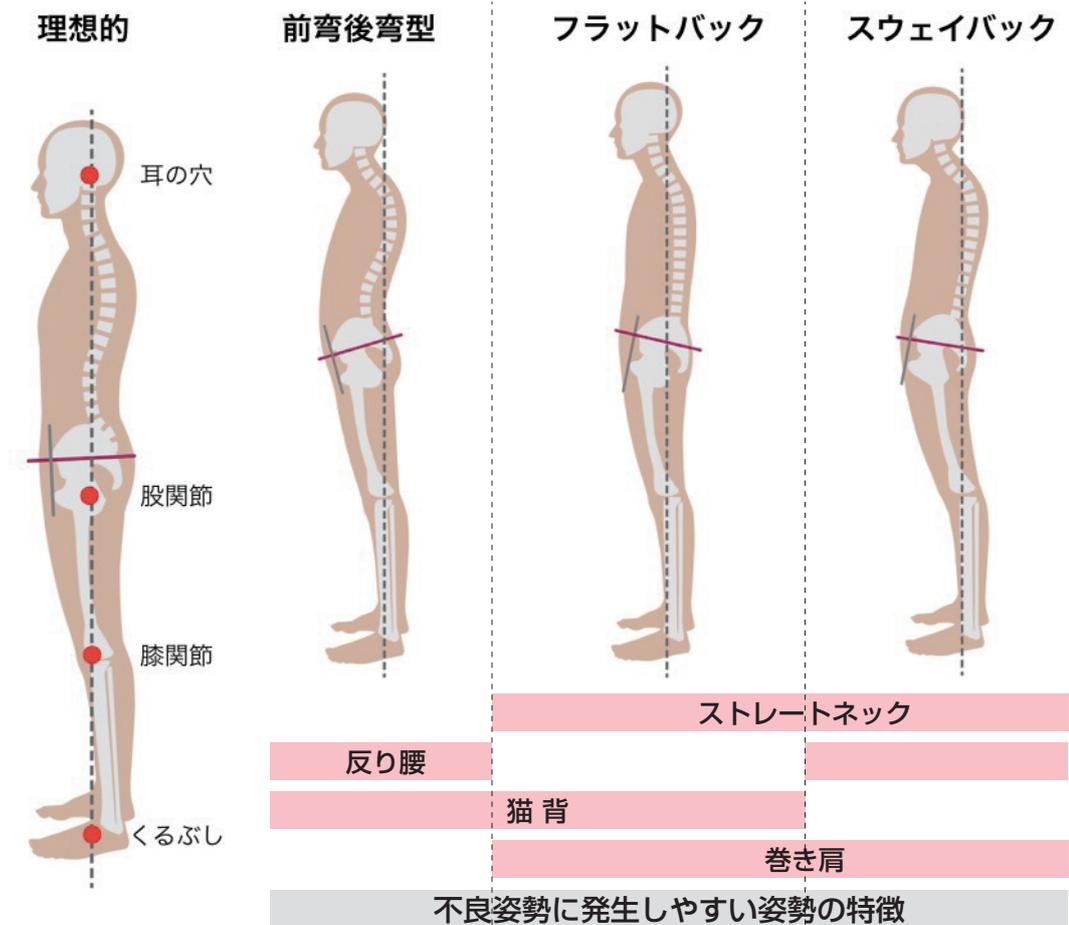


図1

図2を参考に自分の姿勢が理想的かどうかチェックしてみましょう！まず壁に踵をつけて立ったときに、お尻が壁についているかどうか確認してみてください。お尻がつかない場合は、スウェイバックの姿勢に該当し、骨盤が前方に抜けることでストレートネックになりやすく、見た目には反り腰や巻き肩の特徴があります。次にお尻が壁についている人は、腰の反り具合を確認します。壁との間に指が何本分入るスペースがあるか確認して、スペースが全くない場合は、フラットバックに該当して猫背になることでストレートネックや巻き肩の特徴があります。また1本分以上入る場合は、前弯後弯型という背骨のS字カーブが強くなった姿勢に該当し、猫背や反り腰が強いのが特徴です。つまり理想的な姿勢以外の3つの姿勢が不良姿勢ということになります。

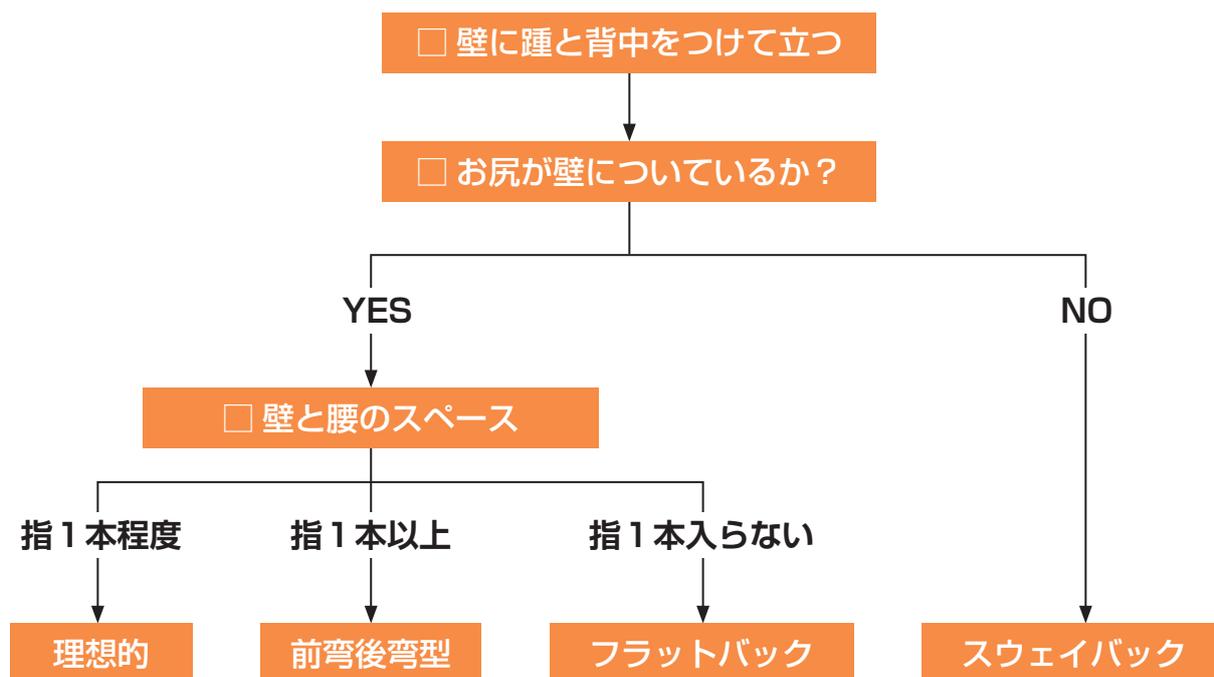


図2 参考文献4より引用・作図

しかし、いくら理想的な姿勢であったとしても、長時間同じ姿勢で過ごしていると不良姿勢と同じように何かしらの不調が起こる可能性が高くなります。そのため、姿勢による不調を引き起こさないためにも、理想は20分に1回、最低でも1時間に1回は姿勢を変えることを心がけましょう。少し体を動かすことで姿勢が固まらないようにリセットしてもらいたいです。

産後の姿勢は生涯続く！？

妊娠・出産は、女性の人生の中で最も身体に負担のかかるイベントといっても過言ではありません。十月十日という短期間に様々な変化が訪れて、その度に身体は適応を迫られます。姿勢の変化もその1つです。妊娠中に変化した姿勢は、産後何年か経って自然と回復することは難しく、育児による抱っこや授乳動作によって不良姿勢がさらに悪くなることもあります。元々の姿勢が悪い方はさらに悪くなる可能性が高いです。姿勢の変化による巻き肩や反り腰、ぽっこりお腹など産後の女性の悩みとして多く聞かれますが、それは見た目だけの問題でなく肩こりや腰痛などにつながるため、出産を経験した方は一度姿勢を見直してみたいです。

では、出産を経験した女性に多いのはどの姿勢でしょうか。弊社が産後3年以内の女性65名を対象とした調査では、図1に示した姿勢のうちスウェイバックという姿勢が全体の73%と最も多い結果となりました(図3)。

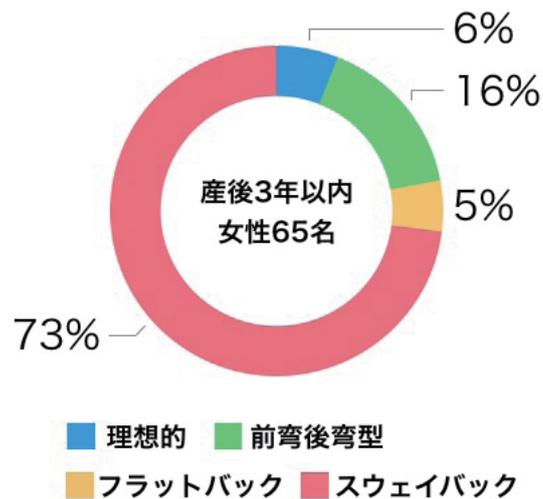


図 3

この姿勢では腹筋は引き伸ばされて、お尻の筋肉も弱くなっている状態です。さらに内臓が下がってぽっこりお腹に影響するだけでなく、骨盤底筋に負荷をかけてしまうため、10年または20年後に尿もれや骨盤臓器脱といったより重度な症状を引き起こすことが懸念されています²⁾。産後、尿もれが続いた方は特に要注意です。また、元々女性に多い変形性膝関節症も、経産婦では妊娠中に歩き方が変化することで関節への負担が大きくなり、将来的な発症リスクが高くなることが報告されています³⁾。その他にも姿勢によって呼吸が浅くなったり、胃もたれや便秘に影響を及ぼしたりと自律神経の乱れによる症状が生じてしまいます。

人生において妊娠・出産は子どもが誕生する幸せなイベントです。その一方で、母親である女性の人生を犠牲にしてほしくはありません。年齢を重ねた時に尿もれや関節の痛みで生活が制限されないために、姿勢も大事な要素となります。幸せな生活を生涯続けていけるよう、自身の姿勢を見直していきましょう。

参考文献

- 1) Kendall, F. P.; McCreary, E. K.; et al. Muscles: Testing and function, with posture and pain, 5th Edition, USA, Wolters Kluwer Health, 2014, 560p.
- 2) Volløyhaug I, Mørkved S, Salvesen KÅ. Association between pelvic floor muscle trauma and pelvic organ prolapse 20 years after delivery. Int Urogynecol J. 2016 Jan;27(1):39-45.
- 3) Stein BP, Boyer KA. Impact of parity on biomechanical risk factors for knee OA initiation. Gait Posture. 2021 Feb;84:287-292.
- 4) 山田 翔太, 榎原 毅 他. 外観姿勢から骨盤固有角の大きさを判別できるか?, 人間工学, 2021, 57 巻, 5 号, p. 288-293.

03 地域の中の理学療法

理学療法士の地域での活動を紹介



訪問看護ステーション コミケア

嵐谷 美幸

訪問看護ステーションコミケアは、2015年に雲南市三刀屋町で事業を開始し、今年10年目を迎えました。今年5月には出雲市大津町に新ステーションを開所し、2拠点でサービスを提供しています。スタッフは、看護師11名、理学療法士2名、作業療法士1名の計14名で、年間約180名、9,000件の訪問を行っています。対象は、乳幼児から高齢者まで幅広く疾患も様々です。また24時間365日対応できる体制をとっており、年間15～20件の在宅看取りにも対応しています。

私たちは、一人一人の多様性を認め・応援し、共に生きる豊かさと喜びを実感できる地域社会の実現を目指し、訪問看護を通じて病気や障がい・老い・生きにくさなど、誰かの手が必要になったとしても住み慣れた場所でできるだけ長く大切な暮らしを続けられるよう、暮らしの中にケアを届けています。

訪問リハビリでは、多角的な視点で利用者様をとらえる力と、コミュニケーションスキルが求められます。対象となる疾患は、脳血管疾患、整形外科疾患、神経難病、循環器疾患、医療的ケア児、精神疾患など様々です。これに加えて、生活スタイルや家屋環境、家族構成、在住地域環境など、利用者様の状態を広く捉え、個別性の高いリハビリプログラムを提供する必要があります。また、利用者本人や家族はもちろん、在宅診療医やケアマネジャー、行政機関との連携も欠かせません。

私は7年間訪問リハビリに携わり、たくさんの方と関わらせて頂きました。身体が思うように動かず、文字を書くこと、調理をすること、行きつけの散髪屋に行くこ

と、今まで当たり前に出ていたことが徐々にできなくなり、周囲に助けを求めなければならない状況から“あきらめ”の気持ちを持っている方がたくさんおられます。私たち理学療法士は、利用者様の運動機能や能力を最大限に引き出し、環境調整や福祉用具といった“お助けアイテム”を熟知した専門家として、利用者様が在宅生活をあきらめない、幸せな瞬間を感じられるよう、支援することを心掛けています。また、これまで訪問中に家族様より「リハビリの時に撮ってもらった写真を母の遺影にしたい」とお話しを頂いたことがありました。利用者様、家族様にとって幸せな瞬間に関われたこと、形として残すお手伝いができたことを嬉しく感じました。訪問リハビリとしての関わりは、心身機能に対するものだけではなく、元気な姿や自宅で生活を送っている様子を記録することで、残された家族の支えになることもあるのだと感じました。

今後も利用者様や家族様、地域の方々にとって身近にいて相談しやすい、安心できる事業所を目指していけたらと思っています。



ミッション

たくさん幸せな瞬間をプロデュースする

ビジョン

一人一人の多様性を認め・応援し、
共に生きる豊かさ喜びを実感できる地域社会

名称	株式会社Community Care
事業所名	訪問看護ステーションコミケア
所在地	〒690-2404 島根県雲南市三刀屋町三刀屋1065 TEL 0854-47-7215 FAX 0854-47-7216
代表	代表取締役 中澤ひろ
設立	2016年3月29日
従業員数	17名 (2024年3月1日時点)
事業内容	訪問看護サービス 訪問リハビリテーションサービス 健康増進/予防啓発活動

04 市民公開講座報告

第21回島根県理学療法士学会が開催されました。

廣瀬強志氏（津和野共存病院）を学会長とした第21回島根県理学療法士学会が、2024年5月25日、26日に島根県芸術文化センターグラントワ（益田市）で開催されました。「つなぐ」をテーマに、人と未来、地域をキーワードとした多数の企画が準備され、盛会裏に終了いたしました。会場とオンラインのハイブリットで開催したこともあり、島根県外の参加者を含めて、およそ550名ものご参加をいただきました。



市民の方々にも聞いていただける公開講座は、島根県立大学地域政策学部准教授の田中輝美先生をお招きし、「つながる地域と人とともに暮らすために今できること」というタイトルでご講演いただきました。

田中輝美先生は、地域や関係人口*といった切り口で多くの活動をしておられます。根底にある課題は、島根県をはじめとした地域の人口減少です。ネガティブな内容にも感じがちですが、「日本の未来は島根がつくる」という田中先生の著書のタイトルそのままに、今回のご講演では、我々や市民の方々にとって、希望を感じる内容を身近な例を交えて伝えてくださいました。理学療法士や参加者の皆様は、捉え方や取り組み方で、まだまだできることがあると感じた方も多かったのではないのでしょうか。

* 関係人口：移住者や観光客ではなく、地域と多様に関わる人々を指す言葉のこと
(総務省 関係人口ポータルサイトより)

田中先生の著書や関係人口に関するホームページもぜひご覧になってください。我々理学療法士も、皆様とつながりを持ちながら、地域を元気にしていきたいと思えます。

第21回島根県理学療法士学会市民公開講座 座長 石田修平



田中輝美先生ホームページ
<http://www.tanakaterumi.com/>



しまね関係人口マッチング・
交流サイトしまっち!
<https://shi-match.jp/>



総務省 関係人口ポータルサイト
<https://www.soumu.go.jp/kankeijinkou/index.html>



05 理学療法の日

各ブロックからの報告

理学療法の日は、理学療法士についてより多くの方に知っていただくことで、皆さんの健康にもっと貢献したい、そのような願いでもって定められた日です。

中央 ブロック

藤原 宗貴

中央ブロックでは、6か所の高齢者サロン、介護予防活動に取り組まれている団体にお邪魔し、延べ80人を超える方々にご参加いただきました。当会からも若手会員の参加もあり、地域との繋がりのきっかけになりました。

当日は理学療法士という資格や職能（どんなところで活動しているか）の紹介、介護予防に役立つ情報提供と体力測定を行いました。

その後質問の時間を設け、どの会場においても活発にご意見・ご発言いただき盛会となりました。

また理学療法の紹介や介護予防について、ハンドブックや当会広報紙「まめっぴ」を配布しました。「まめっぴ」はフレイルに関する記事が掲載されており、追加発注のご要望を頂きました。理学療法の普及啓発だけでなく、健康情報の提供や地域との繋がりづくりなど、理学療法週間事業が果たす役割は大きいです。地域のみならず、また会員のみならずの次年度のご参加をよろしくお願いいたします。



東部 ブロック

田角 玲

令和6年度理学療法週間事業の一環として、7月5日に松江市の地域サロン「サロンクローバー」に嘉田将典氏と深田真奈氏の2名で訪問をして理学療法士の職能に関わる普及啓発を行ってきました。(参加者数：36名)

今年度はノルディックポールの紹介をしつつ、良い姿勢でのウォーキングの話題や健康づくり、介護予防の講話と体験などを行いました。

こちらのサロンにはここ数年続けてお声がけを頂いており、毎年参加される方もあれば、新たに参加される方もあり、暑い中ではありましたが、多くの方に熱心にご参加いただきました。参加のみならずから、理学療法士の方に教えてもらおうと新しい発見があるとお言葉を頂きました。

こういった活動を通じて、理学療法士の職能を広く地域の方々へご紹介したいと思います。引き続き、こういった活動を継続したいと考えています。



西部 ブロック

川上 雄也

令和6年度の理学療法週間事業として、7月28日(日)に江津市和木町コミュニティセンターにお邪魔させていただきました。今年度で2度目ということもあり、開始早々より和気あいあいとした雰囲気での交流・理学療法の普及啓発のお話をする事ができました。

今年度は「自分の歩き方を知る」ということをテーマにお話をさせていただきました、その後 Timed Up and Go Test を測定しフィードバックをさせていただきました。地域の方々も実施したことがある測定でしたが、測定結果をもとにフィードバックを受けるといった経験がない方も多くおられ、新鮮だったようです。

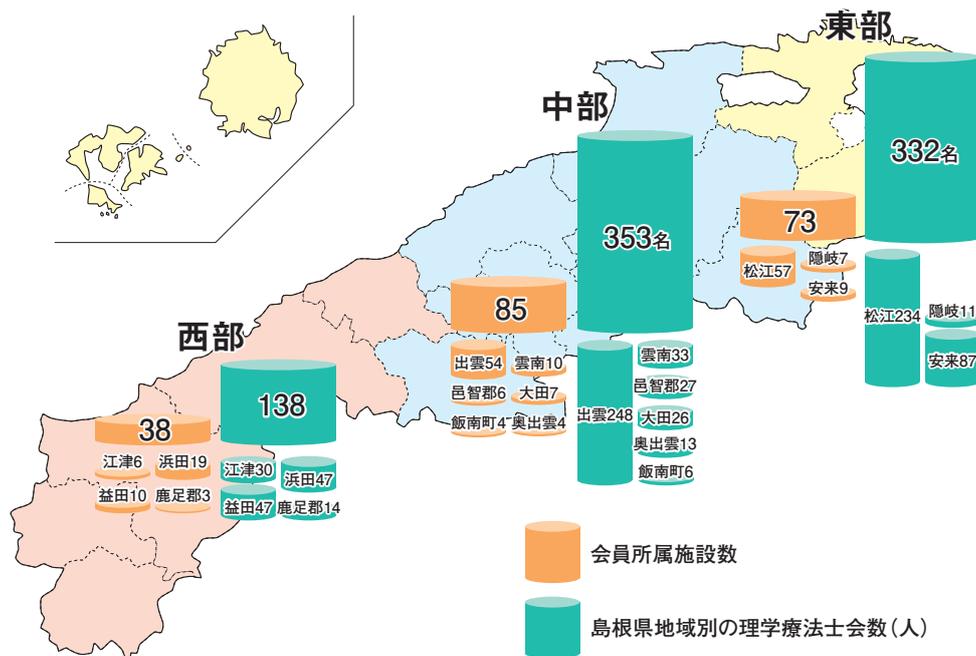
30名の方にご参加いただきましたが「また、来年会おうね。」とお声がけいただき嬉しく感じました。

理学療法士としての専門性を活かし地域へ出かけることで、多くの笑顔に会えると思います。引き続き、一緒に出かけてくれる仲間を募集しておりますので、皆さまもぜひ参加してみたいかがでしょうか？



06 理学療法士島根県内会員数マップ

2024年11月現在、島根県理学療法士会には**823名の会員**がおり、191箇所の施設があります。島根県を3つに分けて掲載しています。お近くの理学療法士や理学療法士が所属する施設をお探しの際の参考になさってください。



編集後記

今年の「まめっぴ」のテーマは女性をテーマに編集しました。女性のライフステージで身体の変化や不調が出やすい時期は妊娠中と閉経前後です。お母さんが元気でないと子供も元気が出ない、家庭の調和が取れないと感じています。女性・男性に問わず仕事、家事、育児で忙しい毎日のなか、自身の身体を振り返る時間を作ることが健康につながるのではないのでしょうか。過去の「まめっぴ」も島根県理学療法士会のホームページに掲載しております。島根県の理学療法士を身近に感じていただけますよう、ホームページも是非ご覧ください。編集に協力して頂いた県内の理学療法士の方々にはこの場を借りて感謝申し上げます。ありがとうございました。

「まめっぴ」編集責任者 伊藤 郁子



島根県理学療法士
ホームページ



島根県理学療法士
Facebook



島根県理学療法士会
Instagram



島根県理学療法士会
X (旧 Twitter)

お問い合わせ先

〒693-8501 島根県出雲市塩冶町89-1 島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部
メール: spta.information@gmail.com
島根県理学療法士会広報誌「まめっぴ」 広報部部長 松本拓也