



トピックス

産後の尿漏れ、便失禁について



尿漏れとは、「自分の意志とは関係なく尿が漏れてしまうこと」をいいます。くしゃみをしたり、重い物を持ち上げたりして下腹部に力が入ったときに尿が少量漏れることがあります。便失禁とは、「便のコントロールが上手くいかず、自分の意思に反して肛門から便が漏れる状態」をいいます。尿漏れも便失禁もお産の後によくあることです。

1. 原因は？

骨盤の中にある子宮や直腸、膀胱、尿道、膣などを支える重要な働きをしている「骨盤底筋群」といわれる筋肉の緩みです。妊娠中は大きくなった子宮が肛門や尿道口をキュッと引き締める働きをする括約筋等を上から押さえつけ平たく伸ばして、産後はその重しがなくなった分、さらに緩みきった状態になります。また、出産は短時間で胎児の大きな頭や体が骨盤内の臓器や周囲の筋肉を押し広げて通過していくため、少なからず骨盤内の組織に打撲のようなダメージを与えます。そのため、一時的に尿意や便意、肛門をしめる感覚が鈍くなることがあります。順調であれば出産後1か月くらいで感覚は戻り、自然に治ることも多くあります。

2. 自分でできることは？

まずはダメージを受けた肛門周囲や骨盤底組織の負担を減らして回復するのを待ちます。具体的には便が硬くならないよう（形はあるが柔らかい程度）にする、トイレの時間を短くする、重い物を持たない、長時間の立ちっぱなしを避けることです。また、尿漏れには「骨盤底筋体操」などで骨盤底筋を鍛えることも効果的です。

3. 骨盤底筋体操とは？

主に肛門や膣を意識して「しめる→ゆるめる」を繰り返していきます。「膣をしめる」はイメージとして、おしっこを途中で止めるのと同じ感覚です。

【仰向けの姿勢】の場合

- ①仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。
- ②ひざを少し立てて体の力を抜き、肛門と膣をしめます。



【座った姿勢】の場合

- ①床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばして、頭を上げて前を見ます。
- ②肩の力を抜き、ゆっくり息をはきながら、力がお腹に入らないように気を付けて、肛門と膣をしめます。



【机に持たれた姿勢】の場合

- ①机のそばに立ち、足を肩幅に開きます。手も肩幅に広げて、机につけます。
- ②そのままの姿勢で、体重を全部腕にのせます。
- ③背中をまっすぐに伸ばして、頭を上げて前を見ます。
- ④肩とお腹の力を抜き、肛門と膣をしめます。



いずれの場合も、『5~10秒間しめて、30秒間程度休む』を10回1セットとし、1日3セット行います。行いやすい姿勢で根気強く続けて行うことが大切です。1か月以上経っても症状が続くようなら、産科医師や助産師に相談してください。

周産期センター3階師長 重安 日登美



マタニティレシピ



『レンジで簡単茶碗蒸し』

栄養情報 (1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー 110 kcal	
・たんぱく質 12.5 g	【50g】*1
・ビタミンD 2.3 μg	
・ビタミンA 140 μg	
・葉酸 36 μg	【240μg】*2

*1 中期+5g, 後期+25g
2 妊活中~初期+400μg, 中期・後期+240μg
(※サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)



作り方

- ① 鶏むね肉は1口大に切り、塩を揉みこみます。
- ② しいたけは軸を切り落とし薄切りにします。
- ③ ボウルに卵と★を入れて混ぜ合わせます。
- ④ 耐熱の器に①と②を入れ、ラップをし、600wの電子レンジで3分ほど、鶏むね肉に火が通るまで加熱します。
- ⑤ ③をザルで漉しながら器に注ぎ、ふんわりラップをして600wの電子レンジで、さらに3分ほど加熱します。*様子を見ながら卵液に火が通るまで30秒ずつ追加加熱をしてください。
- ⑥ あれば、みつばやネギをのせて完成です♪



卵はたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの色々な栄養素をバランスよく含む食品です。



【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	44件	緊急帝王切開	3件
母体搬送	1件	NICU稼働率	74.5%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	53.2%

(令和3年5月)

『あじさい咲いたね』



編集後記



6月に入り、気温が高い日が多くなってきました。皆さん、梅雨バテされていませんか？さて、今月のトピックスで紹介した『骨盤底筋』。将来の尿漏れを予防するためにも、普段から筋肉を意識したトレーニングが大切です。マスクで過ごす夏がまたやってきます。熱中症にも気を付けて感染対策も続けていきましょう。(K.F★N.S★Y.M★K.H.)



周産期センターキャラクター マミー&メイ

