



産婦人科通信
2021年10月号
広域紋別病院 産婦人科外来

骨盤の筋肉を鍛えよう!

「骨盤底筋」という言葉を聞いたことはありますか?

骨盤底筋は、子宮や膀胱などを支えている筋肉の総称です。臓器を下から支えるハンモックの役割をしています。加齢や出産を機に緩みやすい部位です。また、日常的に腹圧がかかった状態が続くと骨盤底筋が緩み、元に戻らなくなってしまいます。

骨盤底筋が緩むことで起こるトラブルは、尿漏れ・骨盤臓器脱です。骨盤臓器脱とは子宮や膈壁が外に飛び出してしまうもので、不快感や、頻尿・尿失禁、排尿痛、性交痛などが起こります。骨盤底筋を鍛えて、これらのトラブルを予防・改善しましょう!!

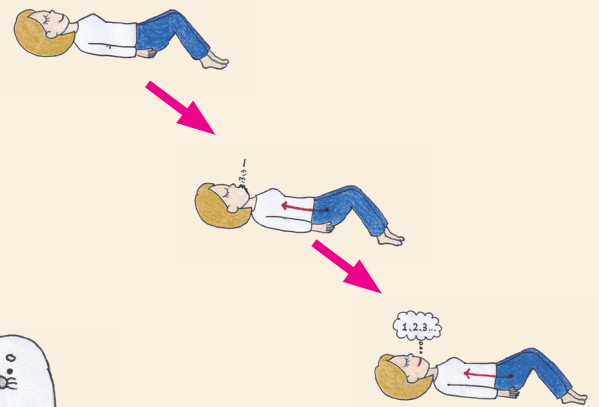
体操を続けるのは苦手...という方は 例えば、
・トイレでおしっこをする時に途中でキュッと止めてみる
・ながら骨盤底筋運動! 歯磨きしながら、TVを見ながら等、いつでもできます。

日常生活の中で骨盤底筋を意識することから始めてみてはどうでしょうか。

(三野 恵愛 / 小濱 絵美)

骨盤底筋体操

- ①仰向けに寝て、膝を立てます。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れます。
※難しければ、肛門をきつく締めるように力を入れてみましょう。
- ③そのまま3秒間キープ。慣れてきたら10秒間キープ。
3~5回、1日2~3セット行ってみましょう。
★寝る前、目が覚めてすぐにできる体操です。感覚がつかめてきたら、座った状態や、立った状態でもできます。



~ある日の出来事~

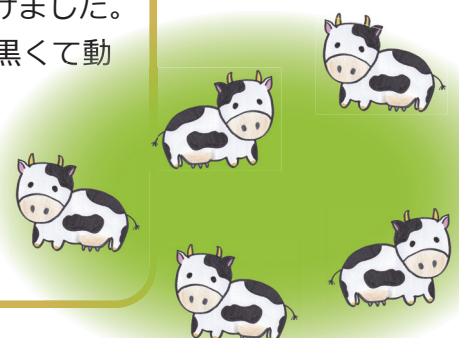
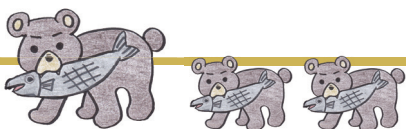


6月のある日、私たちはドライブに出かけました。紋別から滝上に向かう途中、山の中腹に黒くて動く生き物の群れ。

「くっ、くっ、熊!?!」

よく見ると、牛でした。(ですよね~)

(楠 悦子 / 小濱 絵美)





ママパパ学級、リニューアルしました！



ママパパ学級の一風景です。
緑色は妊婦を体感できる妊婦ジャケットです。



7月開催のママパパ学級から、第1・第2クラスともに内容をリニューアルしたもので開催しています。

第1クラスは、『わたしがあなたを選びました』という鮫島浩二先生の赤ちゃんからパパとママに向けた愛のメッセージです。助産師の朗読や音楽に合わせてスクリーンにメッセージを流したりします。

「お腹に手を当てて泣いてしまうほどだった。」

「お腹の中で元気に動いていてワクワクしてリラックスできた。」

など好評です。

妊娠中の栄養については栄養士さんのお話以外にも、食いしん坊助産師のおススメ食材も紹介しています。今後も紋別で見つけた美味しいものを紹介していきたいと思っています！！

第2クラスでは、赤ちゃんを迎える準備ということで沐浴を行います。ママが一人で簡単に行える方法としてアウトバスの方法もお伝えしています。他には簡単に行えるストレッチや運動も紹介しています。

気になる方はいつでも助産師にお声かけください！ (楠 悦子)

助産師 細川明日香さん紹介します

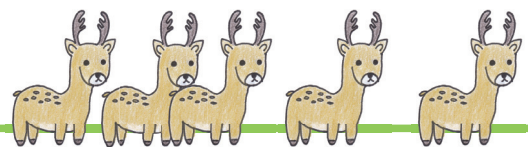
細川さんが5年ぶりに、産婦人科外来に戻ってきてくれました！

2児のママで子育ても忙しいのですが、7歳のウサギの「きららちゃん」♂を飼っています。さらに熱帯魚の飼育も始めたそうです。育てるのが好きなんですね～。

最近は自分のメンテナンスも心がけていて、白湯を飲んだり、マッサージに通ったりしています。「これからは、運動を取り入れて体力をつけていこうと思います！」と話してくれました。

ちなみに好きな食べ物は、果物、牡蠣！

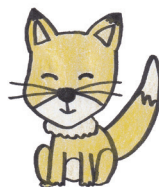
これから美味しいシーズンですね♪ (久保田 美智子)



犬の帝王切開？！

我が家には10月で2歳になるフレンチブルドッグがいます。

犬はお産が軽く、狍犬のように悪鬼を祓い赤ちゃんを守るという意味から、5か月目の「戌の日」に腹帯を巻き、安産を願うとうことを知っている方は多いと思います。しかし、フレンチブルドッグ・パグ・ブルドッグなど「鼻ぺちゃさんたち」短頭種の犬の出産は帝王切開がほとんどです。胎子が大きすぎてお母さん犬の骨盤の通過が難しいのです。命がけて産んでくれたお母さん犬に感謝しながら、たくさんの愛情を注いで育てていこうと思います！ (楠 悦子)



編集後記

今回は少し雰囲気を変えてみました。挿絵の動物は紋別で見られるものばかりです。(山崎)



(イラスト 島村 采華)