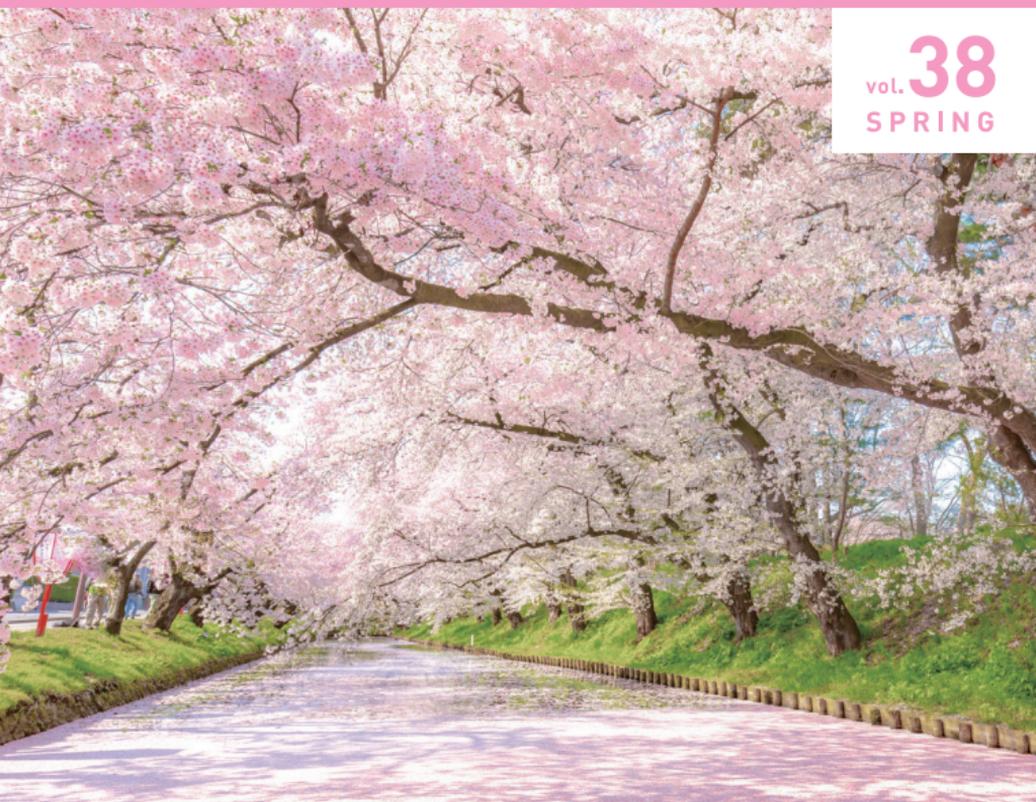


# かけはし

患者さんと柏病院をつなぐ広報誌

vol. **38**  
SPRING



**腰痛対策!**

**2人主治医制のご案内**

**特集**

春のおでかけを楽しむために  
～頻尿・尿もれ対策～



◀ 病院HPはこちら

# 春のおでかけを楽しむために ～頻尿・尿もれ対策～

春は気候もよくなり、散歩や旅行、買い物など外出の機会が増える季節です。一方で、「トイレが近い」「尿もれが心配で外出を控えてしまう」というお悩みを抱えている方も少なくありません。頻尿や尿もれは年齢のせいと我慢されがちですが、生活の工夫や治療で改善できることが多い症状です。水分は一度にたくさんとらず、こまめにとることを心がけ、夕方以降のカフェインやアルコールは控えめにしましょう。外出前にトイレを済ませる習慣や、骨盤底筋体操も効果的です。訓練することにより尿道を締める力がつきます。過活動膀胱や腹圧性尿失禁のほか、便もれにも効果が期待できます。

また、吸水パッドなどを上手に利用することで安心感が高まります。症状が続く場合や日常生活に支障がある場合は、早めに泌尿器科へご相談ください。トイレの不安を減らし春のおでかけを快適に楽しみましょう。



泌尿器科  
河原崎 萌

## 骨盤底筋運動

- ①横になりながら尿道、膣、肛門のあたりをキュッと締めます。締めるという感覚は「おならを我慢する感覚」を思い出してください。息をゆっくり吐きながらお腹の臓器を胃の方へ引き上げるイメージです。
- ②そして緩める、という動作を2-3回繰り返します。
- ③横になりながら上記の動作に慣れたら、立ったまま、椅子に座りながらも練習してみましょう。

椅子に腰かけて



背中を伸ばしておなか動かないようにするのがコツ。  
電車に乗っているときにも!

台所や洗面台でも!



おやすみ前にも!



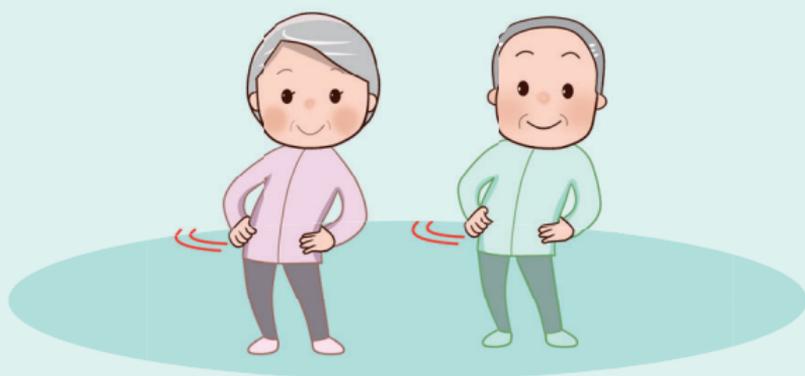
# 腰痛対策!

## インナーマッスルを鍛える 「腰まわし」と「ハイハイ」のすすめ

現代人の悩みである腰痛。その対策として、手軽にできる運動を取り入れましょう。

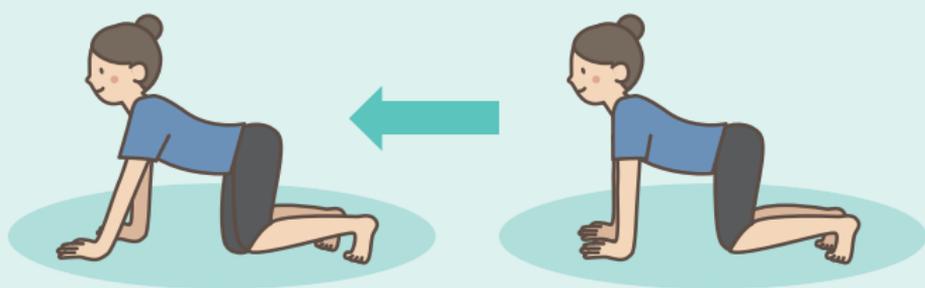
### ①腰まわし運動

一つ目は腰まわし運動です。腰を大きくゆっくり回して、股関節と腰をストレッチしながら動かしましょう。円運動が体幹と腹筋群を刺激し、腰を支えるインナーマッスルを鍛えます。イメージはフラフープを回すような動きですが、はやく回す必要はありません。ゆっくり大きく動かしましょう。



### ②ハイハイ(四つん這い)運動

二つ目はハイハイ(四つん這い)です。この動きは背骨を支える多裂筋や腹横筋に意識を向けやすく、正しい姿勢の感覚を取り戻すのに役立ちます。肩こりにも効果があります。短い距離でもいいので、前進、バックを交互にゆっくり行いましょう。



## 2人主治医制のご案内

「2人主治医制」とは、患者さんを中心として地域の「かかりつけ医」と当院の医師が互いに連携し、共同で継続的に治療を行うことです。

### かかりつけ医



- ①初期治療
- ②日頃の健康管理
- ③慢性的な病気
- ④経過の観察、普段の診察



### 慈恵医大柏病院

- ①高度かつ専門的な検査・治療
- ②入院を要する治療・検査・手術
- ③病状が急変したときの救急医療



かけはし  
バックナンバーの  
ご案内



バックナンバーは  
こちらから

東京慈恵会医科大学附属柏病院

〒277-8567 千葉県柏市柏下163番地1

TEL.0570-04-7164 (ナビダイヤル)

<http://www.jikei.ac.jp/hospital/kashiwa/>