あなたの骨盤底筋をチェックしてみましょう

もう衰えはじめているかもしれません

「骨盤底筋」は体の奥にあるので、その動きを目視で確認するのは難しいものです。とはいえ、今は尿トラブルがそれほど深刻でなかったとしても、骨盤底筋の衰えは始まっているかもしれません。ここで、あなたの骨盤底筋の状況をチェックしてみましょう。

次ページに挙げた12項目のうち、4つ以上当てはまるものがあれば、要注意です。さらに7つ以上当てはまる場合には、すでに何らかの尿トラブルが生じているのではないでしょうか？

まずは、本書で紹介するエクササイズや生活習慣の改善に取り組んでみましょう。その上でなお、なかなか効果が表れなかったり、「困り感」が高まったりするようであれば、ためらわずに医療機関で受診することが大切です。

生活習慣

- □ 座っていると自然にひざが開く。
- □ 長時間座ったままの姿勢でいることが多い。
- □ 重い荷物を持ち上げることが多い。
- □「姿勢が悪い」と人に言われたことがある。
- □ 腰痛がある。
- □ 閉経を迎えた。

妊娠・出産

- □ 妊娠・出産の経験がある。
- □ 経膣分娩の経験がある。
- □ 3人以上出産した。
- □ 赤ちゃんの出生時体重が3500グラム以上だった。
- □ 妊娠中や産後に尿もれがあった。
- □ 第１子を出産したのが35歳以降である。