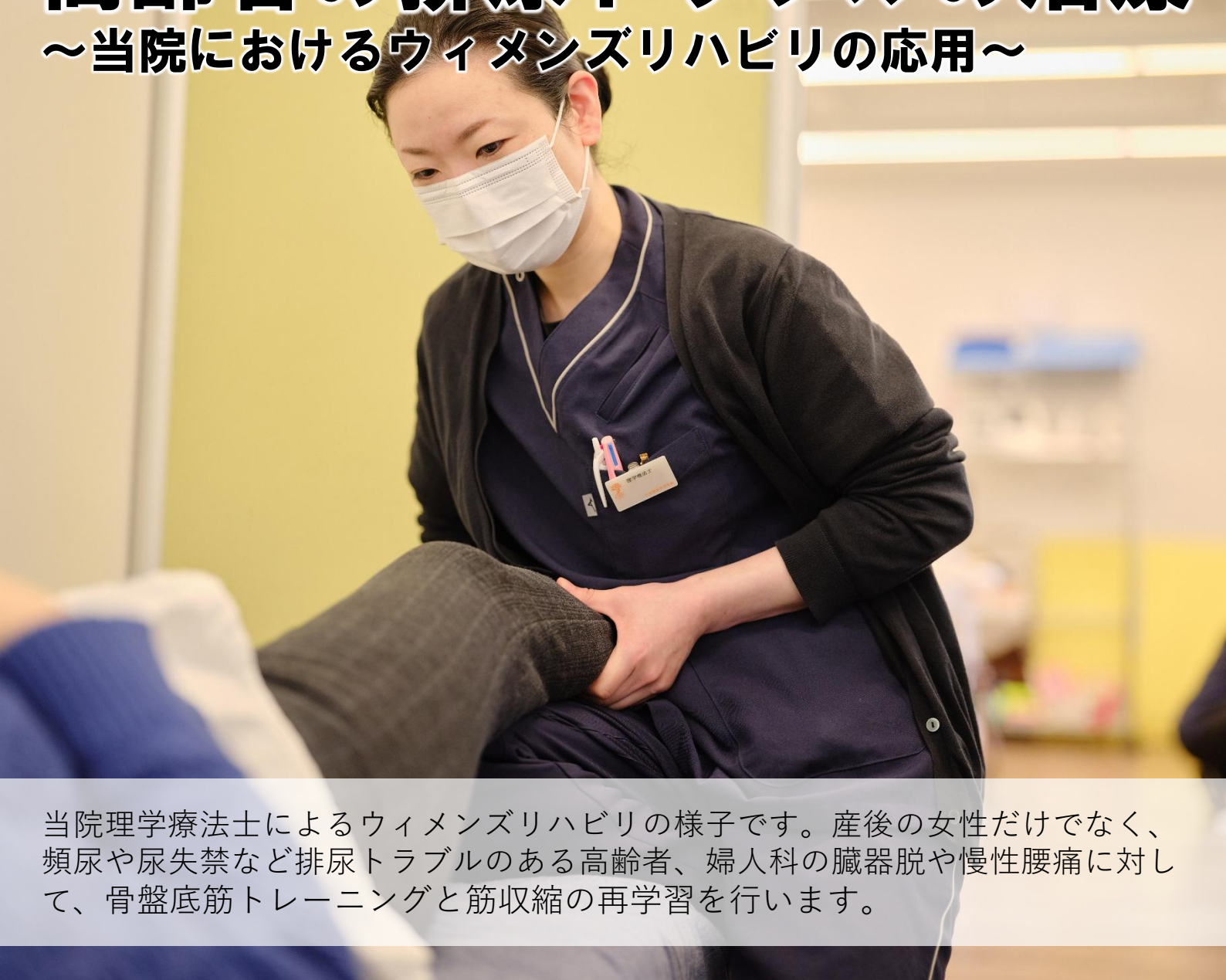


高齢者の排尿トラブルの治療

～当院におけるウィメンズリハビリの応用～



当院理学療法士によるウィメンズリハビリの様子です。産後の女性だけでなく、頻尿や尿失禁など排尿トラブルのある高齢者、婦人科の臓器脱や慢性腰痛に対して、骨盤底筋トレーニングと筋収縮の再学習を行います。



医療法人社団 小室整形外科医院

小室整形外科医院

リハビリ リウマチクリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科(膠原病外来)・皮膚科
アレルギー科・神経内科・オンライン診療(要予約)・ワクチン接種

〒616-8313 京都市右京区嵯峨野開町21 TEL: 075-871-0519

SNS



ホームページ



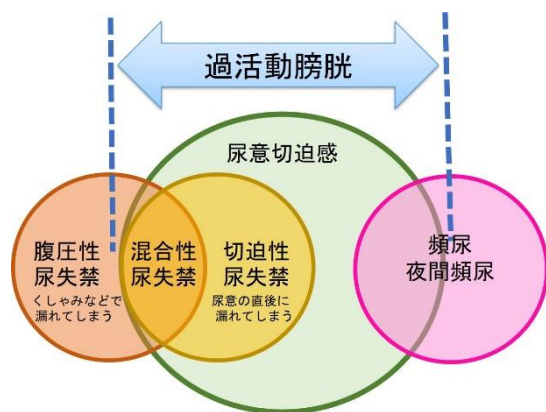
高齢者の排尿トラブルの治療

～当院におけるウィメンズリハビリの応用～

排尿トラブルについて

「尿が漏れてしまう(尿失禁)」や「しばしばトイレに行きたくなる(頻尿)」といった**排尿トラブル**に悩む方は多く、高齢になるほどその有病率は増します。

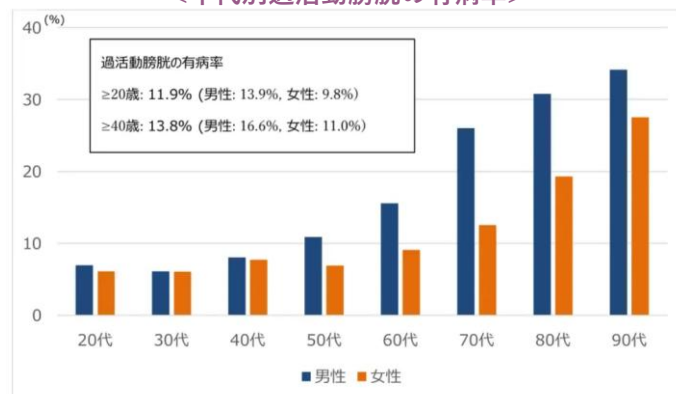
<排尿トラブルの種類>



過活動膀胱診療ガイドライン【第2版】から引用・改変

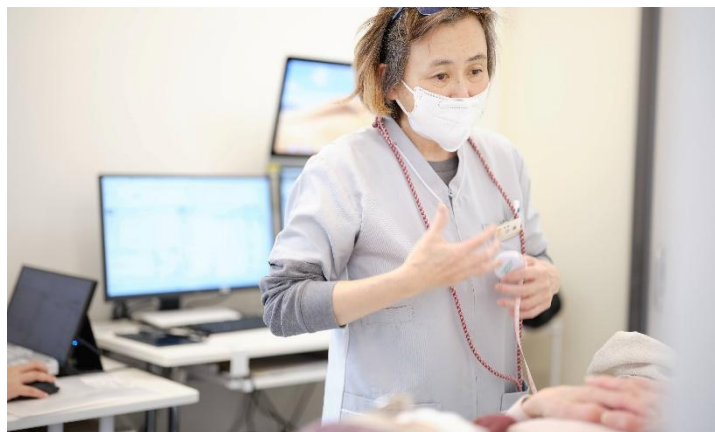
投薬のみでは十分な効果が得られないこともあり、当院では、若年女性を対象に行っていた『**ウィメンズリハビリ**』を、高齢者の排尿トラブルにも実施しています。

<年代別過活動膀胱の有病率>



日本排尿機能学会 「下部尿路症状に関する疫学調査(JaCS 2023)」より

ウィメンズリハビリとは



小串医師による診察の様子

従来、ウィメンズリハビリは産後の女性を対象としていました。産後は、分娩時の骨盤底筋の伸張や会陰切開・損傷によって骨盤底筋が損傷し、尿失禁を起しやすくなります。そのため、リハビリで骨盤底筋トレーニングと筋収縮の再学習を行います。

現在、ウィメンズリハビリは年齢を問わず、女性のライフステージに合わせたリハビリを指します。当院では、**頻尿**や**尿失禁**

を訴える高齢の女性、さらには男性にも、このリハビリを取り入れ、治療しています。

<治療アプローチの一例>

1. 膀胱と周辺組織の癒着を取る
2. 胸郭を広げ、腹部の滑走不全を取る
3. 骨盤底筋ストレッチ
4. 骨盤底筋群トレーニング

<期待される効果>

- 膀胱の癒着が改善し、膀胱の拡張が可能
- 胸郭の拡張不全など姿勢不良の改善により、膀胱への圧迫が軽減
- 骨盤底筋の収縮感の再学習と筋力向上により、その機能が改善

ウィメンズリハビリは**婦人科の臓器脱**や**慢性腰痛**など、他の症状にも応用できます。気になる症状がある方は、ご相談ください。

当院のウィメンズリハビリ



当院では、女性特有の「産前産後の腰痛・骨盤底筋損傷」「排尿トラブル(頻尿・尿失禁)」「臓器脱」「乳がん術後」に対して、リハビリを行っています。

産前の腰痛に対しては、リラクゼーションや姿勢維持の指導と、分娩時に骨盤底筋が損傷する前にその運動方法と筋を使う感覚を覚えていただくためのリハビリも行います。産後に骨盤底筋や腹筋群の損傷があ

る場合は、少しでも筋が動きやすいように整えて運動を指導します。腰痛に対しては、抱っこの姿勢や抱っこ紐などについての助言もしています。

排尿トラブル・臓器脱に関しては、骨盤底筋リハビリだけでなく、排尿・排便姿勢やいきみ方、普段の姿勢についてもアプローチします。頻尿に対しては、症状を聞き取り、医師と連携して薬物療法が効果的だと考えられる方には、投薬とリハビリを組み合わせる治療を進めます。

乳がん術後の方に対しては、肩関節周囲筋をほぐし、関節の可動域を広げるためのリハビリを行います。

もちろん、男性の排尿トラブルにも対応しています。デリケートな内容のため、基本的に同性スタッフが担当しますのでご安心ください。

解説者：野中 美里 (理学療法士)

スマイルステーションとの協働

当院は、右京区を拠点とするリハビリ特化型デイサービス事業所『スマイルステーション』と一緒に、以下の取り組みを行っています。

● 医療連携

施設から利用者様の状態・体調の変化について情報共有いただき、相談を受けています。

● 目標設定

施設と当院の職員が、利用者様1人1人のお身体に合わせた目標を設定し、運動処方計画を立てます。

● 職員研修

施設職員の知識・技術のレベルアップを目的として、当院の医師・理学療法士・作業療法士が研修を実施します。



また、当院のリハビリ期間終了後も患者様が運動を継続されたい場合には、スマイルステーションなどの各施設のご利用を提案させていただくこともあります。

今後も地域の施設と連携を深め、安心・安全で質の高いリハビリを提供してまいります。

解説者：井上 隆文 (理学療法士・主任)

連携施設
紹介

京都民医連中央病院 産婦人科

～中村先生・科長の古板先生・山西先生にお話を伺いました～



当院の産婦人科では、子宮頸がんワクチン・がん検診・妊娠・出産・更年期障害・高齢者疾患など、女性のライフステージに沿った問題解決を行います。

高齢者疾患に多い尿漏れや頻尿・子宮脱に対しては、骨盤底筋の緩みを改善させるために「低周波治療」も取り入れています。産婦人科と泌尿器科が院内で連携して、「ボツリヌス療法」なども行います。また、小室整形外科医院様との連携は、治療の一環として「骨盤底筋リハビリ」を紹介して行っています。

尿漏れ・子宮脱は恥ずかしいと思われがちですが、実際に同じ悩みを抱えて治療される方は多いです。まずは、“かかりつけ医”に相談されてみてください。

(中村先生・古板先生・山西先生 談)

連携施設
紹介

京都民医連中央病院 乳腺外科

～科長の名嘉山先生にお話を伺いました～



乳腺外科で最も多い相談は「乳がん」です。少しでも不安があれば、検診を受けましょう。当院では、マンモグラフィ、エコーのほかに、無痛MRI検診(自費：税込20,000円)を選んでいただけます。MRIは検診は着衣のまま可能です。マンモグラフィより精度が高く、乳腺の多い方にも適しています。

乳がんの治療では、手術・放射線治療・抗がん剤治療・ホルモン療法を行います。ガイドラインに沿ったオーダーメイドの治療を心がけています。患者様の不安にとことん向き合いますので、価値観をぶつけていただきたいです。乳房再建術は、月1回形成外科医が担当します。小室整形外科医院様には、術後の肩関節の可動域を広げたり、浮腫軽減のリハビリをしていただいています。

(名嘉山先生 談)

京都民医連中央病院
京都市右京区太秦土本町2番1
TEL : 075-861-2220



医療法人社団 小室整形外科医院

小室整形外科医院

リハビリ リウマチクリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科(膠原病外来)・皮膚科
アレルギー科・神経内科・オンライン診療(要予約)・ワクチン接種

〒616-8313 京都市右京区嵯峨野開町21 TEL : 075-871-0519

SNS



ホームページ

