



# 骨盤底を守ろう



骨盤底とは骨盤の底にある筋肉や靭帯の層状にあるものです。

骨盤底は膀胱や腸などの臓器を下から支える役割があります。骨盤底に負担がかかり続けると臓器を支える機能が低下し、尿漏れや臓器脱といった症状を生じさせるリスクを高めてしまいます。

それではこういった機序で骨盤底に負担がかかるのでしょうか。骨盤底は腹腔内圧を構成する一部です。腹腔内圧は腹腔内に一定の圧力があることで姿勢を維持したり、内臓を支えたりする役割があります。お腹の中に風船があるとイメージしてください。風船の底側が骨盤底、上側が横隔膜、後側が多列筋、前側が腹横筋で腹腔内圧は構成されています。例えば風船の上側（横隔膜）が下方に下がった時、他の部位に圧力が逃げてしまいます。この時既に重力で臓器を支えている骨盤底は他の部位よりも負担がかかっています。そこに更に圧力が加わることになり、骨盤底に負担をかけてしまう要因になります。また猫背は横隔膜を下げてしまう姿勢です。つまり猫背というだけで骨盤底にかかる負担が大きくなってしまいます。その姿勢でくしゃみをすることや、重い物を持つといった圧力かける動作は骨盤底により負担がかかってしまいます。負担がかかり続けた骨盤底は本来の機能が低下し、尿漏れや臓器脱といった症状を引き起こしてしまう可能性があります。



誰にでも起こりうることなので、背中を伸ばすことや姿勢を気にすることで予防していくことが大切です。

