ちに向き合っていた。本場の

出産後に不調を訴える女性た 法士の瀬戸景子さんが、 リニックを訪ねると、理学療

ペリネケア外来」を開設。ク

長)は六月、「女性のための ースクリニック (三輪貴彦院 # 回新 聞

骨盤の底にあり、子宮やぼうこうといっ た臓器を支える骨盤底筋群。骨盤底筋群を 含む骨盤底全体をフランス語で「ペリネ」 と呼び、出産や加齢などによってダメージ を受けると、尿漏れや腰痛などさまざまな

腸などのトラブルが出る。

愛知県小牧市のみわレディ

-

不調を引き起こす。そんなトラブルを防ぐ ため、ペリネを保護する取り組みが広がっ フランス発祥の「ガスケアプロ 専門外来を設ける産婦人科クリニ チ」で、 ックもある。 (河野紀子)

場合は少しの腹圧でも尿漏れ 開きやすくなるため、女性の 常な位置から下がり、尿道が うこうなどの臓器や尿道が正 も傷つき弱くなる。するとぼ 出産のほか、せきやくしゃみ などで過剰な腹圧がかかって

ペリネにある筋肉や靱帯は

知県小牧市のみわレディースクリニックで ペリネケアを指導する瀬戸景子さんを一愛

仏発祥

専門外来で指導

## 出産 加齢の尿漏れ、腰痛を防止

占めるという。男性の場合は

禁で、女性の尿漏れの五割を

おなかの中で腸が飛び出す脱

が起こる。これが腹圧性尿失

## 呼吸による 吐く ベリネの動き 空気 空気 横隔膜 î Î Î 会陰部全体 骨盤底筋群を含めた

状や痛みが出る動作などを聞 き取った後、ペリネ付近を触 協会公認指導者だ。 内で唯一のガスケアプローチ フランスで研修を受けた、国 外来は、初診は六十分。症

と、過剰な腹圧で傷ついた る生活を続けていると再発 いため、予防が大切だ。傷 筋肉や靱帯は元には戻らな ついた後でも、腹圧がかか 三輪貴彦院長(宝色による

と呼吸法 で腹月 リネの保護につながる。 横隔膜の動きに合わせて、 生活で姿勢を正すだけでペ ときは体をくの字にせず、 から腹式呼吸で息を吐く。 膝を曲げて拾うなど。日常 い、落ちているものを拾う は背もたれに寄りかからな 傷める原因となる。 呼吸は、ペリネを締めて 例えば、椅子に座るとき

と動くので、ペリネへの負 荷が少ないという。 臓器と一緒にペリネも自然 法を取り入れる人が増えて 要性を伝えて、姿勢と呼吸 ほしい」と話した。 言えない。ペリネケアの重 「まだ周知できているとは

保つこと。猫背になると、 の取り組みが必要という。 から背筋を伸ばした姿勢を って押し出され、ペリネを 腹圧により臓器が下に向か につながるため、再発予防 予防で重要なのは、普段

の場面で過剰な腹圧がかか きみなど、日常生活の多く きやくしゃみ、排便時のい が取り組む必要がある。せ けでなく、男性を含め誰も ネのケアは出産後の女性だ るからだ。 三輪院長によると、ペリ

努めている。三輪院長は 瀬戸さんは協会のスタジオ スケアプローチ協会(東 や理学療法士らが、日本ガ で呼吸法などを教え普及に 戸さんもメンバーとなり、 京)を設立。三輪院長と瀬 二〇一四年に産婦人科医

と話した。 できるので、毎日続けたい」 った。子育て中で忙しくても や姿勢の大切さを教えてもら 県犬山市の女性(言)は「呼吸 てから腰痛や残尿感に悩む同

を確認。負担のかからない姿 って体の硬さやペリネの状態

生活で気が付いたときに取り 勢と呼吸法を教える。「日常

人れてほしい」と語りかけた。 三カ月前に第一子を出産し

十分で三千円。

四千五百円。二回目以降は四

外来は自由診療で、初診は

18年09月18日 中日新聞 朝刊健康 16頁