

Check 男性の悩み

- 排尿後のちょい漏れ
- お腹に力が入ったときに、尿が漏れる
- 前立腺手術後に尿が漏れる

\\ いつでもどこでもできる //

骨盤底筋トレーニング

男性の身体の構造に合わせた、正しい鍛え方



監修

小島 祥敬 先生

福島県立医科大学 医学部 泌尿器科学講座 教授

男性のちょい漏れ・尿漏れなどの原因

「バルブ」のゆるみ

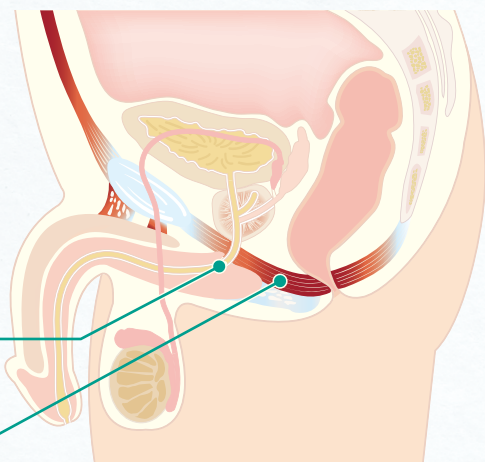
役割

バルブ
(水道の蛇口)

尿道をギュッと締めつけ、尿が漏れないようにコントロールしています。

尿道

骨盤底筋



原因は「締めつける力」の低下

骨盤底筋は、尿道を締める『バルブ(水道の蛇口)』の役割をしています。加齢や前立腺の手術などでこの筋肉が弱まると、お腹に力が入ったときや尿意を感じたときに、尿を止められなくなります。



ちょい漏れも骨盤底筋が弱まったせい?

尿を勢いよく出し切る力が弱まることで、尿道に残った尿が後から垂れてくる原因(排尿後滴下)にもなります。

骨盤底筋トレーニングのコツ

緩んだバルブ(水道の蛇口)を、骨盤底筋で締め直す

いつでも、どこでもできます。
日常生活に取り入れましょう!



陰のう(タマ)の裏側を、
お腹の方へ持ち上げる
イメージ



肛門と尿道を『キュッ』と
強く締め、漏れを止める
感覚



おしっこを途中で止める
感覚(※排尿中には行わ
ないでください)

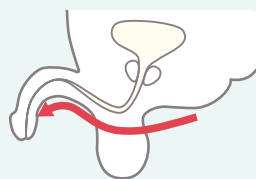
column

排尿後のケア「ミルキング」

排尿後のしぼり出し

排尿後に尿道に残っている尿を、
根元から先端へ指で押し出します
(3回くらい)。

尿道は陰茎の裏側にあるので、
裏側をこすることがコツです。



陰のうの裏側から陰茎の
先端まで、指でこすります。

効果的に続けるために



トレーニングの目安

1日50～100回程度。

朝・昼・晩などに分けて行いましょう。



筋肉を動かすコツ

速筋(キュッと締めてパッと緩める)と遅筋(ギュッと5秒キープ)の両方を鍛えましょう。



期間の目安

効果が出るまで通常2～3ヵ月かかります。
あきらめずに続けましょう。



リラックス

お腹や足の力は抜き、深呼吸しながら行います。



お薬について

お薬で治療中の方は骨盤底筋トレーニングと併用することで効果が高まる可能性があります



<管理用>

