

ちょっと気になる尿もれの話

～骨盤底筋トレーニングを体験しませんか～

日時：2019年11月2日（土）14:00～

場所：M114講義室（M棟1階）

講師：兵庫医療大学 リハビリテーション学部
准教授 森 明子

参加費
無料

[受付] 13:30～

[講演] 14:00～15:30

[健康相談窓口] 15:30～17:00

※講演テーマ・お薬・健康一般・リハビリについてのご相談をお受けいたします。事前申込優先

尿もれには様々なタイプや原因、性差による違いがあります。なんとなく「年を取ると仕方がないのかな・・・」とも思われがちな尿もれですが、若い女性でも珍しいものではありません。尿もれ予防・改善のための骨盤底筋トレーニングを体験し、セルフケアをはじめてみませんか？



お申し込み お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。
〒650-8530神戸市中央区港島1-3-6 兵庫医療大学（地域連携担当）
TEL 078-304-3111 FAX 078-304-2713
メール chi-ki@ml.huhs.ac.jp

*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

*車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので、事前にご連絡ください。

*兵庫医療大学へのアクセス

ポートライナー「三宮」駅より「みなとじま」駅下車西へ徒歩約10分



兵庫医療大学 リハビリテーション学部
准教授 森 明子

病院にかかるほどではないけれど、ちょっと気になる尿もれ。その多くの方が症状を自覚し不快感を持ちながらもパットを用いることや、我慢をしながら日々を過ごすなど独自の対処法を取られています。

実に60歳以上の男女の約7割の方が何らかの下部尿路症状を有していると言われており、生活の質（QOL）に大きく影響を与えています。男性、女性では骨盤内臓器の機能的な構造が異なるため、尿もれの原因や対応方法にも異なる知識と理解が必要となります。

骨盤の最も底部にあるハンモック状の筋群が骨盤底筋群です。骨盤底筋群は骨盤内の内臓器を支える大切な役割をしており、特に女性の場合、肥満や加齢、出産などが原因で骨盤底筋群が脆弱化し、尿もれを起こしやすくなります。男性の場合は、前立腺摘出後の術後症状として尿漏れを認められることがあります。

生涯にわたりQOLを大きく揺るがす尿もれに対し、骨盤底筋トレーニングは予防・改善に効果があると言われています。骨盤底筋トレーニングは日々継続的に実施してこそ、安定した効果が得られます。今回の講座では尿もれについての概要と、骨盤底筋トレーニングのコツを中心に紹介・体験していただきたいと思います。

●次回公開講座予定● 2019年 春頃 薬学部 担当



ポアイ4大学による連携事業
11月2日 公開講座
ちょっと気になる尿もれの話
参加申込用紙

ふりがな		性別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	()	

(FAX送信先 078-304-2713)