

おしえて!!

Smile Doctor

骨盤底筋の

ゆるみ

骨盤底筋とは骨盤の底にあり臓器を支えている筋肉です。女性はとくに妊娠、

出産、体重増加、慢性的な便秘などの腹圧がかかることが原因で、骨盤の底の筋肉がダメージを受けます。また、加齢、閉経による筋肉の萎縮により、骨盤底筋がゆるんでいきます。ゆるむと、骨盤臓器脱や腹圧性尿失禁、頻尿、冷えなど、様々な骨盤に関連する疾患をひきおこします。このゆるんだ骨盤底筋をもとにもどすようにする筋トレが骨盤底筋体操です。日頃から体操をして骨盤底筋のゆるみを予防しましょう！

院長

井上 雅



泌尿器科・婦人科

みやびウロギネクリック

〒700-0822 岡山市北区表町1丁目4番1号 第2開発ビル2F

TEL (086) 223-1100

<http://www.miyabiurogyne.com/>

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	休	●	●	●	●
午後 13:00~17:00	●	休	●	●	●	●

休診…火曜日・日曜日・祝祭日