

地域在住中高年女性に対する骨盤底筋トレーニング指導の女性下部尿路症状への効果

森 明子^{1)†} 松本 恵実¹⁾²⁾ 垣内 優芳³⁾ 横井 悠加⁴⁾ 藤岡 宏幸¹⁾

IRYO Vol. 75 No. 1 (15-21) 2021

要旨

【目的】尿失禁や頻尿などに悩む地域在住女性を対象に、骨盤底筋トレーニング (pelvic floor muscle training : PFMT) 指導の効果に関する追跡調査と指導期間について検証することである。【方法】対象は地域在住中高年女性16名。PFMTプログラムは理学療法士が初回、2, 6週目に直接的指導を実施し、12週まで自宅でPFMTを継続するよう指導した。開始早期の段階より定期的なフィードバックを行った。プログラム内容は尿失禁の症状と原因、骨盤底の構成と筋肉、PFMTの目的と効果の知識を深めるための講義・実技練習などである。自宅でPFMTの継続実施の補助として、振り返り表を配布した。介入期間終了時には郵送にてアンケート調査を行った。調査項目は尿漏れの有無、排尿回数、International Consultation on Incontinence Questionnaire-Short Form (ICIQ-SF)、尿失禁に対する10段階不安自己評価、PFMTの10段階自己理解度・習得度、自宅でのPFMT実施状況、プロジェクトへの満足度とした。調査項目は初回、6, 12週目に実施し比較検討した。【結果】尿失禁の有症者は初期評価時と比べて、6, 12週目において有意に減少した。また、ICIQ-SFならびに尿失禁に対する不安評価は、初期評価時と6, 12週目の間に有意な改善が認められた。【結論】理学療法士がPFMTプログラムを開始早期の段階から定期的に直接指導しフィードバックをすることは、尿失禁症状やICIQ-SFの改善、尿失禁に対する不安の減少に寄与すると考えられた。本研究における3カ月間の介入期間は、自主トレーニング期間としては長いですが、PFMTを正しく理解し実施することで効果が維持されている可能性が示唆された。

キーワード 中高年女性, 骨盤底筋トレーニング, 尿失禁, 指導期間, 指導効果

1) 兵庫医療大学 リハビリテーション学部理学療法学科, 2) 関西電力病院 リハビリテーション部, 3) 神戸市立西神戸医療センター リハビリテーション技術部, 4) 城西国際大学 福祉総合学部理学療法学科 †理学療法士
著者連絡先: 森 明子 兵庫医療大学 リハビリテーション学部 〒650-8530 兵庫県神戸市中央区港島1-3-6
e-mail: moakiko@huhs.ac.jp

(2020年4月20日受付, 2020年9月11日受理)

Effects of Pelvic Floor Muscle Training Guidance on Female Lower Urinary Tract Symptoms for Elderly Middle-aged Women Living in the Community

Akiko Mori¹⁾, Emi Matsumoto^{1) 2)}, Masayoshi Kakiuchi³⁾, Yuka Yokoi⁴⁾ and Hiroyuki Fujioka¹⁾, 1) School of Rehabilitation, Hyogo University of Health Sciences, 2) Kansai Electric Power Hospital, 3) Kobe City Nishi-Kobe Medical Center, 4) Josai International University, Japan

(Received Apr. 20, 2020, Accepted Sep. 11, 2020)

Key Words : aged women, pelvic floor muscle training, urinary incontinence, guidance period, teaching effect