

あなたの骨盤底筋の衰えは大丈夫？

～骨盤底筋の衰えをチェック～

※以下項目に5つ以上該当すると尿もれの危険有りとされています。

●出産に関して

- 出産経験がある
- 35歳以上で第1子を産んだ
- 3500g以上の子供を産んだ
- 3人以上の子供を産んだ
- 妊娠中や出産後にしばらく尿もれがあった

●排便・排尿について

- 尿意がなくても念のためトイレに行くことが多い
- 排尿の際、腹筋に力を入れて出す癖がある
- 排尿後、もう一度いきんで残っていないか確認することが多い
- 便秘がちで排便の際、いきむ必要がある

●生活習慣について

- 20歳の時より10kg以上体重が増加した
- 身体を締め付ける下着を着用することが多い
- 咳やくしゃみをする事が多い
- 重いものを持ったり、立ち仕事が多い