

女性泌尿器科とリハビリテーションそしてエビデンス

「リハビリテーション」どんなイメージがありますか？

脳卒中による手足の麻痺、骨折等での歩行困難、五十肩や膝関節の痛み、パーキンソン病など進行する病気・・・これらに対するリハビリテーションを思い浮かべるのが一般的だと思います。泌尿器科とリハビリテーションは結びつかないかもしれませんね。

そもそもリハビリテーションは、re(再び)+ habilis(適した)すなわち「再び適した状態になること」「本来あるべき状態への回復」などの意味を持ちます。また、権利の回復、復権といった意味合いもあります。女性泌尿器科で取り扱う尿失禁、過活動膀胱、骨盤臓器脱、女性性機能障害の原因の1つとして、骨盤底機能障害があります。出産や加齢、もともとの体質、ホルモン、体重増加、便秘でいきむ習慣などで骨盤の底についている筋肉(骨盤底筋群)が障害されてしまうことにより症状を引き起こしているわけですから、ここには当然リハビリテーションの考え方が適応されるわけです。例えば、尿失禁で生活に支障を来していた人が尿失禁で悩まなくなれば、それは「本来あるべき状態への回復」なのです。人間らしさの復権、と言っても過言ではないでしょう。

骨盤底のリハビリテーションは、1940年代に米国の産婦人科医Kegel(ケーゲル)という人が骨盤底筋体操により尿失禁の治療に成功したことを発表したのが始まりとされています。その後、特殊な器具を使った方法や、電気刺激療法など、骨盤底に対する様々なリハビリテーションが試みられ、治療効果が続々と発表されてきました。現在では、腹圧性尿失禁に対する効果は80%とも言われ、エビデンス(医学的根拠)が確立されています。薬物治療や外科的治療を行わずに、生活の質(Quality of Life ; QOL)を向上させられる。それがリハビリテーション治療の醍醐味でもあります。もちろん、症状の程度によって治療効果には個人差がありますが、泌尿器科の問題も骨盤底の機能回復により治療効果が期待できるということを是非知って頂きたいのです。

LUNA骨盤底トータルサポートクリニック 理学療法士 重田美和



伊東眞理子
トレーナー

骨盤底エクササイズでボディケア!!

石川知子
トレーナー



骨盤底エクササイズは、女性のからだをケアする運動プログラムです。骨盤底筋体操、椅子に座ったままのリズム運動、小さいボールを使った筋力トレーニングやストレッチを組み合わせ、楽しくからだを動かします。

「尿がもれる」「膝が痛い」「腰が重い」「手足が冷える」「顔がほてる」「かぜをひきやすい」などの不快なサインに気づき、セルフケアできるからだづくりを目指します。骨盤底筋への意識を高めると体幹部(胴体)のインナーマッスル(深部の筋)が鍛えられ、若々しく美しい姿勢を保つことができるようになります。

エクササイズを続けることで血流やリンパの流れが促され、体質も改善されるのです。一人では骨盤底筋体操を続けられない方や運動習慣のない方、体力に自信のない方もぜひお越し下さい。排泄機能指導士の伊東眞理子と石川知子が担当しています。よろしくお願いいたします。

第1・第3水曜日 18時30分～19時30分 第2・第4水曜日10時30分～11時30分 1回3,000円

今月号の美容豆ちしき ～顔筋トレで表情豊かな女性に♪

美人は3日で飽きる！聞いたことありますよね。どんなに綺麗な人でもいつも一緒にいれば慣れてしまって美しさを感じなくなってしまうという言葉。

顔の造作が整って綺麗な人はたしかに魅力的です。しかし唇をゆがめて見下すように笑うクセがあったり、目つきが陰しくていつも不機嫌そうだったらどうでしょう。初めに感じた美しさは3日と持たなくなるのではないのでしょうか。ところが顔かたちはさほど美しくなくても、いつも人なつっこい微笑みを絶やさない人がいたとしたら周りの方から好意を持たれやすくなるのではないのでしょうか？

今月号の美容豆ちしきは表情筋トレーニング **顔筋トレ**ですボトックスには抵抗がある。自然な美しさを保ちたいという方に今月はおでこの顔筋トレを2つご紹介します。生きていれば色々なことが起こりますよね。失恋、仕事のストレス、子育て、介護など苦しいことの方が多いいものかもしれません。いつも笑顔というわけにはいかないものですが、しかめっ面より笑顔の方が人と接する時には好印象です♪

笑顔はあなたの魅力となり、また武器にもなりますので、思い出した時に鏡を見て顔筋トレしてみてくださいね。



乾燥の季節、保湿ってなに？



美容皮膚科 泉佳菜子医師

冬に引き続き、春もお肌の乾燥が原因と思われる皮膚のトラブルで外来に来られる方も少なくありません。肌のかさかささに悩まれている方も多いのではないのでしょうか？かさかさ肌には保湿、と言いますが、保湿とは何でしょうか？なんで肌には潤いが必要なのでしょう？

実は皮膚という臓器の最も重症な役割に「内側の水分を守ること」「外界からの異物の侵入を防ぐこと」があります。皮膚は私たちの体を日々外部の刺激から守ってくれているのです。

その皮膚の中でも一番外で頑張っているのが角層という部分です。角層は全身を覆うラップのようなもので、角層がなければ体の水分は失われ、人間は24時間も生きていくことができません。健康な皮膚ではこの角層に20から30%の水分が常に保たれています。保湿の主役は角層といってもいいでしょう。その中でも保湿の3要素、といわれるものがあります。「皮脂膜」、「天然保湿因子」、「角質細胞間脂質」です。

何やら難しい言葉が出てきましたが、「天然保湿因子」は水分を捕まえて離さない性質をもち、「角質細胞間脂質」は主にセラミドやコレステロールで構成され、水の層と脂の層がミルフィーユのように重なることによって水分を保持するとともに物理的に外界からの異物の侵入を防いでいます。「皮脂膜」は過剰な水分の蒸発を防ぐ蓋のような役割をしています。ですから肌を保湿して、これらの役割をそれぞれ助けてあげることが大切です。

といっても難しいことではありません。具体的には角質が湿っているうちに、角質が乾いているならばたっぷり化粧水をしみこませて、保湿クリームなどでケアし、水分を角層に閉じ込めることを手伝ってあげればよいのです。セラミド配合、などの保湿クリームを使ってもいいですね。この際、どんなスキンケア用品を使えばよいのか。ずばりお気に入りを使うことです。お気に入り、つまり自分が使っていて心地よいこと、自分の肌に合わせているということです。ひりひりしたり、赤くなったり、少しおかしいな、と思ったら使い続けるのはやめましょう。

肌が乾燥していると、キメ、ツヤ、ハリといった立体構造が保てなくなり、肌の老化の特徴が強調されてしまいます。慣れないうちは肌を乾燥させないように保湿クリームを塗る、ということ自体なかなか難しいかもしれませんが、お気に入りの保湿剤をみつけて、楽しめるようになると一番いいですね。一日2回できると理想的です。

高価な化粧水やクリームを全身に使うなんてなかなかできなくても、皮膚科で「ワセリン」「尿素軟膏」「ヘパリン類似物質含有軟膏」といった保湿剤を保険診療で処方することができます。これらは薬というより、スキンケア用品、といったイメージでお使いいただけます。これらの軟膏にはもちろんステロイドは含まれていませんが、かさかさしてかゆみのある肌にもとても効果的です。乾燥肌、スキンケアの悩みなど、気軽に皮膚科を利用してください。正しいスキンケアで、外敵に強い、健康的な皮膚を目指しましょう！

①前頭筋トレ(額の横じわの予防)

- 1、自然な顔の表情からスタート
- 2、鏡を見て、生え際を押さえ、おでこの前頭筋を意識しながら行うのがGood
- 3、5秒かけてゆっくりと薄目の状態に目をつむっていきます
- 4、今度は反対に、薄目の状態から5秒かけゆっくりと目を見開いていきます(この時、眉毛を動かさず、上に上げないように行うことがポイント)
- 5、そのままの状態を5秒キープしてから、ゆっくりと自然な顔の表情に戻っていきます ※3セットを、おおよそ1分で繰り返します



目を細めているところ



目を見開いていくところ

②すずび筋トレ(眉間の縦じわの予防)



眉間にしわを寄せているところ



眉間を開放、広げているところ

- 1、自然な顔の表情からスタート
- 2、鏡を見て眉間を押さえながらおでこの前頭筋を意識しながら行うのがGood
- 3、目を細めながら、眉を内側下方に5秒かけて引き寄せていきます(眉間にしわを寄せる感じです)
- 4、目は細めたまま、眉を斜め下と上方に眉間を広げるようなイメージで5秒かけてひっぱっていきます
- 5、そのままの状態を5秒キープしてから、ゆっくりと自然な顔の表情に戻っていきます ※3セットをおおよそ1分で繰り返します

(フェイスニング法)

「安全、安心ボトックスVISTAでシワ・タルミを改善しませんか？」

「安全、安心ボトックスVISTAでシワ、タルミを改善しませんか？」

国内唯一の厚生労働省承認のボツリヌス菌から抽出されたタンパク質の一種で、一過性の筋肉麻痺を生じさせます。世界中で1千万人以上が受けている高品質なシワ取り治療です。



- 1部位 ・眉間 ・おでこ ・目尻 定価 各40,000円を導入 **キャンペーン 各30,000円!!**
- 1部位 ・首のシワ ・えら(小顔) ・肩こり 各60,000円
- ふくらはぎ両足 120,000円< 驚きの足やせです！ >



顔おまかせボトックスリフトアップキャンペーン

顔3ヶ所(眉間、おでこ横シワ、目尻)

導入キャンペーン！ 90,000円を 80,000円で！！

3~6ヶ月持続します。

※持続期間には、個人差があります。



わき汗撃退キャンペーン

夏の汗ジミ、わきが対策、不快な臭い一度に解決！！

持続は、6ヶ月程度 ※持続期間には、個人差があります。

定価80000円を **キャンペーン 60,000円で!!**

「夏に向けてウエストを作ろう！ ゴーゴーキャンペーン」

大人気の脂肪冷却とEMSの5回セットで**55,000円(ゴーゴー!!)**

脂肪冷却3回とEMS2回がセットになったお得なキャンペーンです。

脂肪冷却とは、切開せずに治療部位の痩身効果が得られる機械です。

脂肪は、水よりも凝固する温度が高いため、治療部位を冷却することで皮膚や血液よりも先に脂肪細胞内の「脂」が凝固されます。脂肪細胞内が結晶化することで脂肪細胞が破壊され、温度が上がっても元には戻りません。

破壊された脂肪細胞は代謝とともに対外へ排出します。

脂肪細胞の数自体が減少するため食事や運動によるリバウンドも起こりにくいといわれています。

3回モニターで2~3週間に1度の来院Hさんがこんなに変化しました！！

Hさんのコメント

「ズボンにのっていたお肉がのらなくなりました(笑顔)」

※効果は、人によって個人差があります。



Before



After

今後のメディア掲載情報

2016. 4 美レンジャーコラム <http://www.biranger.jp/>

2016. 4. 8発売 週刊朝日連載『新「名医」の最新治療』

2016. 4. 16発売 「わかさ」6月号

2016. 4. 23発売 『美的』2014年6月号