

女性骨盤底トレーニングの効果と指導回数との関係

廣瀬 藍里¹⁾，保科 章子¹⁾，竹山 政美²⁾，加藤 稚桂子³⁾，鍛田 知子²⁾

1) 第一東和会病院 リハビリテーション科 2) 第一東和会病院 女性泌尿器科

3) 第一東和会病院 婦人科

キーワード：アンケート・骨盤底筋トレーニング・指導回数

はじめに

尿失禁症状を有する女性に対して骨盤底筋トレーニングを行うことにより症状が改善することはよく知られている。当院では2015年4月に女性泌尿器科を開設し、2016年7月より女性骨盤底リハビリ外来（以下：骨盤底外来）を開始した。近畿県内において当院のような骨盤底外来を実施している施設は少なく、遠方から来院される症例も少なくない。また自費診療であるため経済的な負担もある。そのため、継続した通院が出来ない症例においては頻回な指導が困難であり、症状を改善させるために必要な通院回数の設定に悩むことが少なくない。これまで骨盤底筋トレーニングの効果について調査した報告は多数あるが、指導回数と効果の関係について調査した報告はあまりない。本研究の目的は、骨盤底筋トレーニングの指導が終了した女性に対してアンケートを行い、指導回数の違いが効果の有無にどのような影響を与えるかについて調査することである。

方法

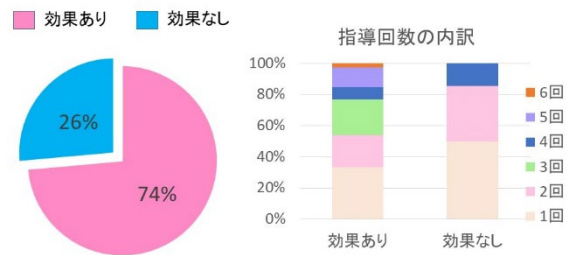
当院の女性泌尿器科を受診し、2016年7月から2018年6月までの期間に尿失禁症状に対して骨盤底筋トレーニングの指導を1回以上実施し、女性骨盤底外来終了後にアンケートを回収できた女性53人を対象とした。平均年齢は66.5±9.4歳（41歳～82歳）であった。骨盤底筋トレーニングの指導は1回30分とし、マンツーマンでホームエクササイズ指導を行った。アンケートの内容は1) 骨盤底筋トレーニングの指導を受けた回数、2) 骨盤底筋トレーニングの効果の有無、3) 体操の内容理解とした。得られた結果から、骨盤底筋トレーニングの効果の有無、指導回数による効果の有無・体操の内容理解について調査した。また指導回数と効果の有無・体操の内容理解の関係

についてはカイ二乗検定を用いて検討した ($p < 0.05$)。

結果

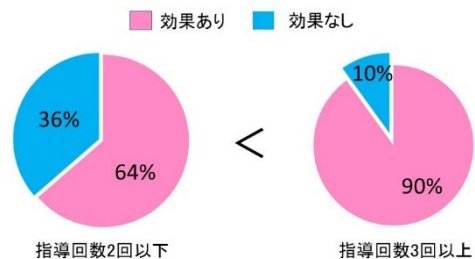
骨盤底筋トレーニングの効果があると答えた症例は全体の73.6%であり、効果が無かったと回答した症例は26.4%であった（図1）。また、効果が無かったと回答した症例の86.0%は指導回数が1回もしくは2回のみであった（図1）。

図1 骨盤底筋トレーニングの効果の有無



指導回数と効果の有無においては、指導回数が多くなるに従い効果を実感する症例の割合が高く（1回:65%、2回:61.5%、3回:100%、4回:60%、5回:100%、6回:100%）、3回以上の指導が行えた症例の方が2回以下の症例に比べて有意に効果を実感していた（2回以下:63.6%、3回以上:90%、 $p < 0.05$ ）（図2）。

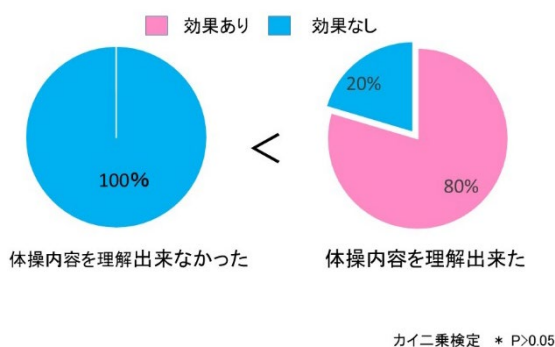
図2 指導回数と効果の有無の関係



カイ二乗検定 * $P > 0.05$

指導回数と体操の内容理解において、指導回数が多くなるに従い内容を理解した症例の割合が高く、3回以上では全ての症例で内容を理解していた(1回:90%, 2回:84.6%, 3回:100%, 4回:100%, 5回:100%, 6回:100%)。体操の内容理解と効果の有無については、体操の内容が理解できなかった全ての症例が体操の効果が得られなかったと回答していた。一方、体操の内容が理解出来たと答えた症例のうち79.6%が体操の効果があると回答していた。体操の内容理解度と効果の関係については、体操の内容を理解出来た症例が理解出来ない症例に比べ統計学的有意に効果を実感していた ($p < 0.05$) (図3)。

図3 体操の内容理解と効果の有無の関係



考察

今回、骨盤底筋トレーニングの指導が終了した女性を対象に、指導回数の違いと効果の有無にどのような関連があるかを調査したところ、3回以上の指導が行えた症例の方が2回以下の指導を行った症例に比べ効果を実感する割合が高く、体操の内容理解度も高いという結果であった。尿失禁症状を改善するための骨盤底筋トレーニングは自宅でのセルフエクササイズが治療の中心となるため、指導した体操の内容を十分に理解していることが必須であると考えられる。本研究においても、体操の内容を理解出来なかった症例で骨盤底筋トレーニングの効果を認めておらず、体操の内容を理解することの重要性が考えられた。また、3回以上の指導を行うことにより体操の内容を理解したと回答する症例が100%に達していたことから、骨盤底筋トレーニングの効果を得るためには少なくとも3回以上の介入が必要であると考えられた。

尿失禁症状に対する骨盤底筋トレーニングについての

過去の報告では、治療の効果には3か月の期間が必要であること¹⁾、骨盤底筋訓練の効果を確認するためには少なくとも月1回の定期チェックが望ましいこと²⁾、医療従事者による定期的な指導があった方が自覚的な尿失禁症状の改善が良好であること³⁾が報告されている。これらの報告と本研究の結果から、尿失禁症状を改善するためには、各症例に合わせた個別性のあるホームエクササイズを指導することと、体操の内容を理解するために月に1回の指導を3回以上指導行うことで、骨盤底筋トレーニングの効果が得られることが示唆された。

文献

- 1) Dumoulin C, et al.: Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2010: CD005654
- 2) 福井準之助, 尿失禁とバイオフィードバック療法, 理学療法ジャーナル, 1999. 33 (2) . 87-93.
- 3) Hay-Smith EJ, et al.: Comparisons of approaches to Pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2011: CD009508