



骨盤底筋・内転筋を鍛えよう 《骨盤の底にある筋肉・内ももの筋肉》

くしゃみをした時など、ふとした拍子に起きる尿もれ。特に女性は妊娠、出産などによって尿漏れを経験している方も多いです。そのままにせず、お家で出来るトレーニングで改善していきましょう。今は悩みのない方も今後の為に行っていくのも良いですね。



動画で健康体操を
ご覧いただけます。



- ①ボールを膝の間に挟む。
 - ②内もも全体を使う意識でボールを潰す。
(息を吐きながら)
 - ③楽にして足を緩める。
- ※ボールが無い場合は、クッションや枕などでも代用可



- ①膝の間にボールを挟み、仰向けに寝る。
 - ②息を吐きながら、お尻を持ち上げる。
 - ③3～5秒保持したら、ゆっくり下ろす。
- ※お尻を上げた時はトイレを我慢するようなイメージで締めます。お腹に力が入らないようにします。
- ※ボール無しでも良いです。

■1セット10回 目安:1日2～3セット

小さな悩みでも日々起こるとストレスになります。悩みを解消してストレスなく過ごしていきましょう♪

病院コラム 医療の現場から

ノドの癌について

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



声がれやノドの異物感を来す病気にはノドの癌も含まれます。今日はノドの癌についてお話しします。

まずノドとは咽頭と喉頭を指します。咽頭は口腔からつながる食物の通り道で、口を開けた奥が中咽頭、その下に続く部分が下咽頭です。下咽頭は食道へつながります。喉頭は空気の通り道で、鼻腔から中咽頭を経て喉頭、気管・肺へとつながります。中咽頭では食物と空気の通り道が交差します。

喉頭癌はその多くが声帯にでき、早くから声がれがみられ、喫煙によって発症する癌の代表です。症状が早くから出るため早期にみつきり根治できる確率が高いです。一方、下咽頭癌は飲酒により発癌リスクが上がります。症状としてノドの異物感やつかえ感、嚥下時の痛みなどがみられます。進んでくると飲み込みにくさや声がれなどがあらわれます。中咽頭癌はウイルス発癌のひとつで、ヒトパピローマウイルスによって発症します。早期から頸部リンパ節に転移して首が腫れて見つかることもあり、進行していることが多いです。しかしながら、放射線や抗癌剤が効きやすい癌です。また、ノドの癌には食道、胃、肺などにも癌が見つかることがあります(重複癌)、こちらの検査も必要です。進んだ喉頭癌や下咽頭癌では、生きるために声を犠牲にする選択(声帯摘出)をしなければならないこともあります。術後、声を取り戻すための手段として、食道発声、電気式人工喉頭、シャント発声があります。それぞれ一長一短ありますが自分にあった方法で声を取り戻してほしいと思います。

【参考図書】

増山敬祐、福島啓文編：新しい声と生きる、東京、メディカルレビュー社、第1版第5刷、2024