

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

2.3 ページ 尿もれ・腰痛・ぼっこりお腹が
気になる人必見！

4 ページ レシピ「残暑を乗り切ろう」

5 ページ Hospital Information

2025
10
Vol.51



骨盤底筋が原因かもしれない!?



特集

「尿もれ」「腰痛」「ぽっこりお腹」が

気になる人必見!!

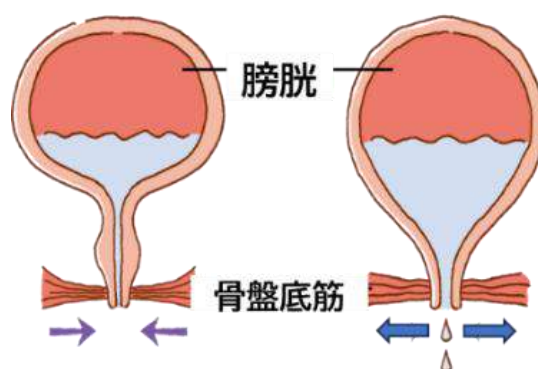
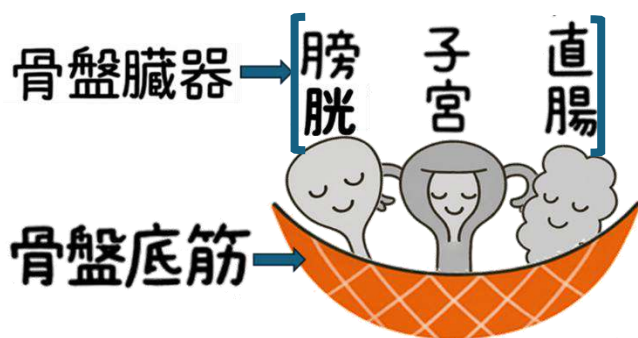
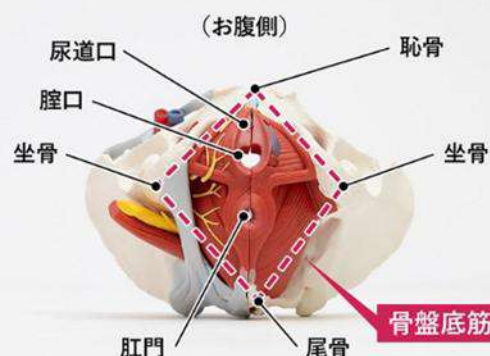
文責：リハビリテーション科 昼間葉子

1. 骨盤底筋とは

骨盤底筋は、身体の中の筋肉なので、直接触ることはほとんどできません。

また、身体の表面に近い骨盤底筋の一部をのぞいて、知覚することや、動かすことに慣れが必要です。骨盤底筋がゆるむことで臓器が下がりやすくなり、尿道もグラグラしやすくなります。

■ 骨盤底筋ってどこにあるの？

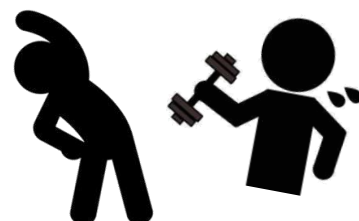


骨盤底筋群はハンモック状で、膀胱、直腸、子宮といった臓器を下から支えている筋肉の集合体です。

尿道、肛門の周囲にあり、尿道や肛門を閉じたり、開いたりして、排泄をコントロールする筋肉でもあります。

2. トレーニングが必要な理由

- ①頻尿・尿もれ改善のためには、骨盤底筋のトレーニングが必要です。
- ②頻尿・尿もれは女性に多いと思われがちですが、男性にも同じことが言えます。
- ③骨盤底筋は、骨格筋と同様に加齢に伴い、男女ともに骨盤底筋の能力は低下します。
- ④女性は特に構造的（膣の存在）に脆弱で、出産（経膣分娩）の回数が多いほど、損傷が大きいと言われています。
- ⑤骨盤底筋の筋肉が硬い人はまずは、骨盤底筋ストレッチ!!!
筋肉を柔らかくしてからトレーニングをしましょう!!!
- ⑥骨盤底筋の筋力が低下している人は、骨盤底筋トレーニング!



やってみよう！！



骨盤底筋 ストレッチ

意外と骨盤底筋が硬くなっている人は多いです。骨盤底筋や股関節周辺が硬いと上手く筋肉が働かないことがあります。

股関節が硬い人はまずは右図のようにストレッチを行ってからトレーニングを行う方が効果的です。

★方法

お尻の広がりを感じながら、つま先をお腹の方に近づけていきます。



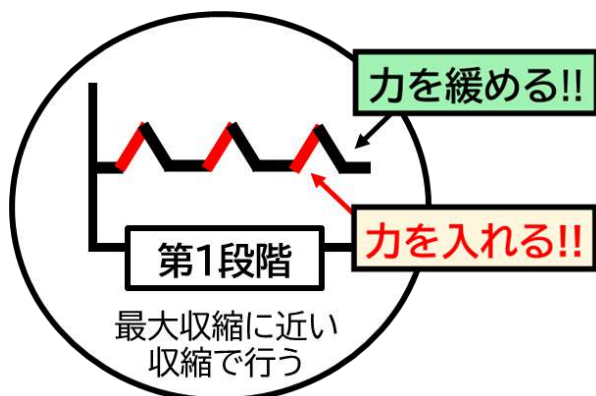
やってみよう！！



骨盤底筋 トレーニング

- ◇**膣(穴)を引き上げる**
- ◇**陰囊を引き上げる**
- ◇**尿を止める**ように力を入れる！
力を入れたあとに・・・
- ◇**力を緩める**ことも大事！！

タオルを引き上げるように力を入れると動きがわかりやすい



推奨回数: 80 回/1 日

1 日の中で 10 回×8 セット程度に分けて行っても効果的です。

テレビを見ている時の CM 中に行うもおススメ！

3. 骨盤底筋トレーニングの効果

全てにおいて、男女ともに共通して言えますが、尿トラブル（頻尿や尿もれなど）の改善につながります。また、骨盤底筋群の機能の改善により、慢性的な腰痛の改善につながる場合も多いです。さらに、体幹のコアのトレーニングにもなるので、体型(ぽっこりお腹)に変化が現れることもあります。効果が表れるまでに 2～3 カ月程度かかるので、まずはトレーニングを続けてみてはいかがでしょうか。

残暑を乗り切ろう！

文責：栄養科 中村 裕美 管理栄養士

今年の夏は特に暑かったですね。夏バテになっていませんか？
トマトなどの緑黄色野菜には夏バテに効果的なビタミンがたっぷり
今回は夏バテ対策に栄養がたくさん摂れるレシピをご紹介します！



緑黄色野菜のごろごろラタトゥイユ



<材料>

トマト	2 個 (約 400 g)
たまねぎ	1 個 (約 250 g)
人参	1/2 個 (約 100 g)
黄パプリカ	1 個 (約 250 g)
ズッキーニ	1 本 (約 250 g)
またはナス	
にんにく	2 かけ
オリーブオイル	大さじ 2
ローリエ	1 枚
コンソメ	5 g (小さじ 2, 固形なら 1 個)
塩	適量
こしょう	適量

<作り方>

- ① トマト、たまねぎ、人参、黄パプリカは 2～3 cm 角程度に切る。
- ② ズッキーニまたはナスは 1 cm の輪切りに切る。
- ③ にんにくはつぶして粗みじんに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから中火にかけ、
香りがでてきたらたまねぎと塩ひとつまみを入れて炒める。
- ⑤ たまねぎがしんなりしてきたら、人参と塩ひとつまみを入れて炒める。
- ⑥ 人参に火が通ったら、トマトを入れて炒める。
- ⑦ トマトが崩れて水分がでてきたら黄パプリカ、ズッキーニまたはナスを
いれて軽く炒める。
- ⑧ コンソメ、ローリエを加え、蓋をして弱火で 15 分ほど煮る。
- ⑨ 蓋を外し水分がとんで野菜が馴染んだら、塩とこしょうで味を調えて完成 ♪



ナスやピーマンなど他の野菜をいろいろ入れても、野菜を細かく切っても食感が変わって美味しいです◎
冷やして冷菜として、温めて主菜の付け合わせなど、どちらでも美味しく食べられます◎

管理栄養士から一言

● ビタミンの種類について

トマトや人参などの緑黄色野菜にはビタミンが豊富ですが、ビタミンでも種類があり水に溶けやすい水溶性、油に溶けやすい脂溶性があります。

脂溶性ビタミンにはビタミン A、D、E、K とありますが、これらは栄養素が水に溶けにくく、今回のレシピのような炒め物などの調理方法で油と合わせると吸収がしやすくなります ♪

水溶性ビタミンにはビタミン C とビタミン B 群 (ビタミン B1、B2、B6、B12、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン) があります。これらは脂溶性ビタミンとは逆で、栄養素が油に溶けにくく、水に溶けやすいため、スープなどの調理方法で吸収がしやすくなります ♪ **水溶性ビタミン**



年末年始のお知らせ

当院では、年末年始を下記の日程で診療を行います。（一部休診あり）
診療日は下記の表をご参照ください。

来年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願いいたします

12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)	1/5(月)
×	○	×	×	×	×	×	×	○
休診	通常診察	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常診察

外壁修繕工事に伴う、ご協力のお願いについて

7月下旬より、病院外壁修繕工事を開始しました。

病院建物全体に足場を組み工事を実施いたしますので、つぎの事項についてご協力をおねがいたします。

◆足場の設置について

作業中は、大変危険ですので足場へ近寄らないようにお願いいたします。

◆病院駐車場について

カラーコーンで閉鎖している駐車場は資材置き場等で使用いたします。

◆工事期間

2025年7月下旬～2026年1月下旬（予定）

作業時間 8:00～17:00

工事期間ならびに工事内容に変更が発生する場合は、その都度ホームページや院内掲示にてご連絡をいたします。

また、工事の期間中は騒音等の発生や駐車場の縮小などご迷惑ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただけますようお願いいたします。



埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間
8：30～11：30
(診療は9:00 からとなります)

午後受付時間
13：30～16：30
(診療は14:00 からとなります)

※小児予防接種（月～金）
14：00～15：00

休診日
土曜午後
日曜・祝祭日

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・口腔顎顔面外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。
- ・受診の際はマイナンバーカードまたは保険証をご持参ください。

	受付時間		月	火	水	木	金	土
	午前	8：30 5	中村嘉宏	藤田尚己	近山 琢	藤田尚己 (予約のみ)	近山 琢	
内科	午後	11：30	新患担当医	近山 琢	新患担当医	内科・神経内科 佐藤正行	非常勤医師	
							糖尿病専門外来 非常勤医師	
						内科・神経内科 佐藤正行	非常勤医師	
総合診療科	午前	8：30～11：30		高橋浩司				
	午後	13：30～16：30		高橋浩司				
脳神経外科	午前	8：30～11：30	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後	13：30～16：30				非常勤医師 第2・4		
整形外科	午前	8：30～11：30	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡倉恵介 (※第1・3は10時から診療)	後藤 建	河原 玲
	午後	13：30～16：30	後藤 建			股関節外来 渡倉恵介 (※第1・3は予約のみ)	加藤雅也	
外科	午前	8：30～11：30		高橋浩司				
	午後	13：30～16：30		高橋浩司				
小児科	午前	8：30～11：30	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	13：30～16：30	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
口腔顎顔面外科	午前	8：30～11：30	神戸美保子	飯島洋介	神戸美保子	清水崇寛 第1・3・5 田村洋典 第2・4	日野峻輔	非常勤医師
	午後	13：30～16：30	武者 篤	飯島洋介	神戸美保子	武者 篤	日野峻輔	
泌尿器科	午前	8：30～11：30			川口拓也		中平洋子	

2025 年 10 月 1 日現在

アクセス



車でお越しの場合

- ◆関越自動車道 花園 IC より 15 分
- 寄居スマート IC より 15 分
- 本庄児玉 IC より 25 分
- ◆皆野寄居有料道路 末野出口より 15 分

電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR 八高線
- 寄居駅下車 タクシーで 10 分

埼玉よりい病院

〒369-1201
埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地
TEL 048-579-2788 (代)
FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会
広報チーム

発行日：2025 年 10 月 1 日 第 1 刷
次号は 2026 年 1 月に発行予定です。