

第1章 女の活力は骨盤底で決まる

骨盤底はあなたの身体の土台です

骨盤底の大事を知ろう……………14

骨盤底の基礎知識……………19

第2章 出産は骨盤底のクライシス

お産で骨盤底を損なわないために

出産のとき、なぜ骨盤底が危ないのか……………36

出産で傷んだ骨盤底はどうなるか……………49

出産後の骨盤底ケア……………54

第3章 30代からの骨盤底健康法

尿失禁、性器脱……。骨盤底に起こる女性特有の悩み

人に言えない密かな悩み？ 尿もれ・尿失禁の原因……………66

閉経によって加速する骨盤底の衰え……………82

骨盤底のもう一つのトラブル、性器脱……………87

子宮は骨盤底支持の立役者……………92

第4章 年を重ねて納得 骨盤底のありがたみ

骨盤底の衰えを防いで自由な生活を

骨盤底の衰えがもたらすもの……………104

いつまでも活動的な生活を……………110

誰でもできる骨盤底強化法……………113

第5章 自分の骨盤底は自分で手当てする

骨盤底再教育と骨盤底トレーニング

世界のトレンド、骨盤底再教育を知る……………122

実践・骨盤底トレーニング……………140

第6章 骨盤底治療の最前線

すぐに治したい、すっかり治したい骨盤底の悩みに

受診する、しない、骨盤底治療の垣根はどこ？……………152

骨盤底治療の目的 排尿障害・性器脱の改善……………160

骨盤底の外科手術を知る……………167

診察の受け方・患者の心構え……………177