

## 研究計画書

### 骨盤底筋体操を取り入れた介護予防体操の尿失禁予防効果

理学療法士 加藤育子

#### I. 研究の背景ならびに目的

中高年女性の悩みの一つに尿失禁がある。尿失禁は、生命の危機には関わらないが、生活の質に多大な影響を及ぼすことが報告されている。我が国の疫学調査によれば、40歳以上の尿失禁の頻度は女性43%男性17.6%で女性が多い。

尿失禁は、蓄尿中に不随意に尿が漏れることをいい、腹圧性（労作時、運動時、くしゃみや咳をしたときなどに不随意に尿が漏れる）、切迫性（尿意切迫感に伴って、不随意に尿が漏れる）、混合性（腹圧性と切迫性の混合）に大きく分類され、高齢になると切迫性尿失禁と混合性尿失禁の割合が増えてくると報告されている。そして骨盤底筋トレーニングはこれらのどのタイプにも有効とされている。

骨盤底筋群は骨盤内臓器の支持、排泄機能（排尿・排便）、姿勢保持、骨盤の安定化、腹圧のコントロール、性的活動など多岐にわたる。このため、骨盤底機能障害は尿失禁、骨盤臓器脱、便秘などの排泄・生殖器症状だけでなく、腰痛、骨盤帯疼痛、股関節疾患などの運動器疾患に大きく関連する。

これらのことから、介護予防体操で骨盤底筋トレーニングを実施していくことで、尿失禁の改善と身体機能の向上に効果を得られるか否かを検討していく。

#### II. 研究方法

##### 1. 研究デザイン

後ろ向きコホート研究、観察研究

##### 2. 研究対象

介護予防体操参加者

##### 3. データ収集期間

令和5年5月12日～令和5年9月末

##### 4. 研究期間

倫理委員会承認後～2024年9月末

##### 5. 方法

介護予防体操を5か月間、週一回90分間の体操を実施うち毎回10分間の骨盤底筋体操を実施し自主練習についても説明を行う。介護予防体操期間終了時に、介護予防体操参加以前からの下部尿路症状（腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、頻尿、夜間頻尿、）有無、改善の有無をアンケートにて評価、統計解析は、SPSSver.26で下部尿路症状改善あり群となし群でx<sup>2</sup>乗検定を用いる。有意水準5%未満とする。

## 6. データ収集方法

### 1) 対象者の属性

- ① 性別 ②年齢

### 2) 調査内容

<骨盤底筋体操に関するアンケート> (別紙)

体操参加前の下部尿路症状の有無, 体操参加後の下部尿路症状の改善

## III.倫理的配慮

1. 質問紙は無記名とし, 個人が特定されないように設定する.
2. 本研究の参加は強制ではなく, 対象者の自由意思で決定される.また, 同意が得られない場合も不利益になるようなことはない.
3. 当院ホームページ内でオプトアウトを行った.
4. 特定が困難となるように匿名化を行う.情報はオフラインのパソコンで処理を行い, 得られたデータは外部媒体に保存し鍵付きの引き出しで管理する.また, データは研究成果を公表したのちに破棄する.
5. この調査によって得られた研究成果は匿名性を守ったうえで学会や学術雑誌で公表する.
6. 鳥取県済生会境港総合病院の倫理委員会の承認を得る.

## IV.費用 (謝金)

本研究では発生しない

## V.研究者

鳥取県済生会境港総合病院 理学療法士 加藤育子

連絡先: 0859-42-3161



問6. ā. あったと回答された方にお尋ねします。

(夜間頻尿)症状の改善はありましたか？

a.あった

b.なかった

問7. 介護予防体操参加以前に、切迫性尿失禁（まえぶれなく、

急に尿意を感じが尿漏れる）はありましたか？

a.あった⇒問8へ

b.なかった⇒問9へ

問8. ā. あったと回答された方にお尋ねします。

(切迫性尿失禁) 症状の改善はありましたか？

a.あった

b.なかった

問9. 骨盤底筋体操の自主練習は自宅等でどのくらい

実施しましたか？

a.体操の時のみ

b.体操の時を含めて週2回以上

c.毎日

アンケートへのご協力ありがとうございました。