

四国健康七



徳島大学病院 泌尿器科

山本 恭代 講師



高齢女性に多い骨盤臓器脱

骨盤臓器脱とは、子宮・膀胱・直腸など骨盤内の臓器が下がり、膣から外に飛び出してくる病気の総称です。下垂している臓器により、子宮脱、膀胱瘤、直腸瘤と呼ばれます。高齢女性に多く、出産を経験した女性の30〜40%にみられると報告されています。症状は、陰部にピンポン玉のようなものが触れる、何か挟まる感じがする、頻尿や尿失禁、排尿困難や便秘などです。かなり生活に支障をきたしても、どこに相談したら良いのか悩まれている方もいます。「女性泌尿器科」を扱っている泌尿器科か婦人科を受診してください。骨盤臓器脱の原因は、妊娠や出産、加齢により、骨盤を支えている筋肉や靭帯からなる骨盤底筋群が弱って

んばいで息を吐きながら肛門、膣、尿道を締め、引き上げて5秒数えたら、緩めるといふ動作を1日に30〜50回行います。お腹やお尻には力を入れないように注意が必要です。効果が出るまでに2、3カ月程度はかかりますが、続けることが重要です。膣内にペッサリーというドーナツ型の器具を挿入して、臓器の脱出を抑

える方法もあります。下垂がひどい場合には、手術治療を行います。膣から子宮を摘出して、骨盤底を補強する手術や、医療用のメッシュを挿入して下垂しないように支える手術があります。当院では、お腹を切らずに腹腔鏡下で、膣の前後壁にメッシュを設置し、仙骨前面の靭帯に固定する腹腔鏡下仙骨脛固定術を行っています。再発や体の負担も少なく、入院期間は1週間程度で、大きく症状が改善します。4月にロボットを利用した手術も保険適用となり、現在導入に向けて準備中です。気になる方は、ぜひご相談ください。

くることがです。便秘や肥満、腹圧をかける動作などが症状を悪化させます。診断は、問診や内診で行い、エコーやMRIで下垂の程度や子宮や卵巣、膀胱の異常の有無を調べます。下垂が軽度の場合、骨盤底トレーニングが有効です。仰向けや四つ