

子宮脱

婦人科医師 山田 智子



子宮脱ってご存じですか？

今回はお産を経験したところのある女性ならだれでもかかってしまう可能性のある『骨盤臓器脱』についてお話したいと思います。

骨盤を支える組織・構造

骨盤の

中の臓器（主に膀胱・子宮・直腸）は、ハンモック状に張られた骨盤底筋群によって支えられ、骨盤内に保たれています。



底筋群は、出産や加齢、肥満などで傷ついたり緩んでくる場合があります。そうすると、膣の部分から骨盤内臓器が落ちこんでくることとなります。

子宮脱の症状

膣の前方から膀胱・尿道が下がってくると、尿失禁や頻尿、重度になるとスムーズに排尿できないこととなります。子宮自体が膣から脱出すると、入浴時などに股の間に何か触るような感じがした



り、外陰部の違和感が現れたりします。膣の後方からは便秘や排便困難となる場合があります。またどのような骨盤臓器脱の場合も横になると症状が楽になります。通常寝ている時には症状はなく、朝から午前中はまだいいが、午後から夕方になると調子が悪くなる方が多いです。

長時間立ったままの状態だったり、歩いたり、しゃがんで仕事をしていたりすると症状が出現します。また頻繁に咳をしていたり、重いものを持つような仕事をしているとかかりやすいといえます。



予防と治療

骨盤臓器脱は命に関わるような疾患ではありませんが、生活の質を低下させてしまうことがあります。治療をお勧めすることがあります。

まずは予防効果もある『骨盤底筋訓練』を行ってもらいます。

この訓練は、尿道を締める力を鍛えるための体操です。基本の方法を覚えて、生活の中でこまめに行ってもらうことによって、症状の進行を抑え改善が期待できます。

①

足を立てま
膝を立てま
なり、足を
横になり、
肩幅に開き
仰向けに

