

広告 企画・制作 読売新聞社ビジネス局

あなたも悩んでいませんか？

# 「骨盤臓器脱」

実は多くの女性が  
ひそかに苦しんでいる

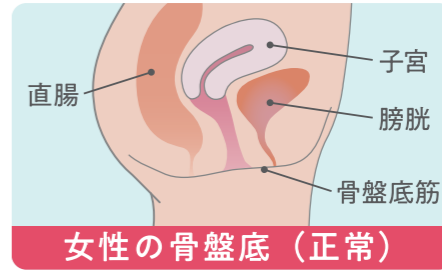


骨盤臓器脱という言葉聞いたことがない人が多いかもしれませんが、尿がもれる、あるいは出にくい、便が出にくい、膣の入り口に何かが挟まったような違和感がある、など日常生活にさまざまな支障をきたしますが、原因がわからないまま人知れず悩む人が多くいます。骨盤臓器脱は治療によって改善できる病気です。自分でできる対処法もあるので、我慢せずに楽になる方法を見つけましょう。

専門医が  
詳しく解説  
Q&A

**Q1 「骨盤臓器脱」とは、どんな病気ですか？**

**A** 骨盤の底をハンモックのように支えている骨盤底筋が緩んでしまい、膣から膀胱や子宮、直腸が下がって出てきてしまう病気の総称です。膣から臓器が出てきてしまうと聞くと、びっくりするかもしれませんが、骨盤底筋が緩むと、骨盤が広がってしまい、骨盤内にある臓器を支えきれなくなると、膣が裏返ってその中に落ちてきます。重症度はステージIからIVまであり、ステージIではまだ膣の中に収まっている状態ですが、進行するにつれて膣から外に出ていくようになり、ステージIVにもなると、完全に臓器が膣から外に脱出した状態になります。



骨盤底筋が緩み、臓器が膣口から外に下がってくる

【骨盤臓器脱の主な種類】



**Q2 原因は？悩んでいる女性はどれくらいいますか？**

**A** 骨盤底筋が緩む原因は、経産分婉、難産、巨大児(4000g以上)の出生による骨盤底筋やじん帯の損傷をはじめ、肥満のため骨盤内の臓器を支えきれない、更年期以降、女性ホルモンの低下して、骨盤底筋の伸縮性が損なわれる、加齢に伴い筋肉が弱まるなどです。慢性的な便秘や咳、重い荷物を日常的にもつ仕事なども、腹圧がかかるため、リスクになります。米国の統計\*によると、出産を経験した女性の2人に1人が骨盤臓器脱に悩まされています。年齢層は50歳以上が大多数ですが、20歳代の患者もいます。出産を経験していなくてもリスク要因が重なれば可能性があるため、さらに多くの女性が悩まされていることが推測されます。

\*出典) Olsen AL et al. Obstet Gynecol/1997;89:501-506

**Q3 どんな症状？何科に行けばいいですか？**

**A** 自覚症状は、下がってきた臓器に圧迫されて尿が出にくい、頻尿、尿失禁などの排尿障害、便秘、股の間に何か挟まったような違和感がある、などです。膣の外に臓器が出てくるようになると、こすれてたれてしまい、下着に血が付く、おりものが増えて、おいが気になるなどの問題も出てきます。尿道が圧迫されて尿が出なくなると、腎不全を起す、命に関わる場合もあります。

気になる症状があれば、早めに婦人科か女性泌尿器科を受診しましょう。診察では、問診と視診、内診をすれば、すぐに骨盤臓器脱とわかります。

- 腰痛
- 出血
- 重い感じ
- 尿漏れ
- 便秘
- 引っ張られる感じ
- 何かかかっている感じ
- 歩行が困難
- 尿が出にくい

**Q4 どんな治療法がありますか？**

**A** 治療法には、保存療法と手術療法があり、保存療法には骨盤底筋体操とリング状の医療器具を膣から挿入して、臓器が落ちてこないよう下支えするペッサリー療法があります。ステージIの場合の第一選択は、肛門と膣を締めることで骨盤底筋を強くする骨盤底筋体操です。ペッサリー療法は重症度にかかわらず選択でき、医療機関で医師が定期的に入れ替える方法と、最初は医療機関で装着し、あとは必要に応じて自分でつける自己着療法があります。欧米では後者が普及しており、日本でも装着がスムーズでやわらかく違和感の少ない新しいタイプのペッサリーが発売され、私もその開発に携わりました。ステージIII以上になると、腹腔鏡手術やロボット手術などで、骨盤内の臓器が落ちてこないよう固定する手術療法も選択肢になります。

治療法には、保存療法と手術療法があり、保存療法には骨盤底筋体操とリング状の医療器具を膣から挿入して、臓器が落ちてこないよう下支えするペッサリー療法があります。ステージIの場合の第一選択は、肛門と膣を締めることで骨盤底筋を強くする骨盤底筋体操です。ペッサリー療法は重症度にかかわらず選択でき、医療機関で医師が定期的に入れ替える方法と、最初は医療機関で装着し、あとは必要に応じて自分でつける自己着療法があります。欧米では後者が普及しており、日本でも装着がスムーズでやわらかく違和感の少ない新しいタイプのペッサリーが発売され、私もその開発に携わりました。ステージIII以上になると、腹腔鏡手術やロボット手術などで、骨盤内の臓器が落ちてこないよう固定する手術療法も選択肢になります。

ステージ別の治療法	
ステージI	膣内の下垂(出ていない) 骨盤底筋訓練
ステージII	膣口から1~1cm 手術の検討、 またはペッサリー療法
ステージIII	膣口から1cm以上 同上
ステージIV	膣が完全に翻転 同上 (膣の形状によっては ペッサリーは難しい患者もいる)



自己管理による治療も  
しっかりサポートします

ペッサリーを自分で入れるなんて無理だと皆さんおっしゃいますが、やり方を教えると、ほとんどの方が使いこなせるようになります。外出するときに装着し、眠るときは外す、など自由に着脱ができて、かえって楽だとおっしゃる方が多いです。

看護師  
松島美帆さん  
2013年より明理会東京大和病院に勤務。リングペッサリーの装着など、患者に寄り添ったサポートを行っている。



これからの人生のためにも  
悩んだままにせず、気軽に受診を

婦人科への受診をためらう女性がまだまだ多く、骨盤臓器脱でも「10年前から悩んでいた」という女性が後を絶ちません。きちんと治療すれば快適に過ごせる治療法の選択肢が増えています。婦人科は女性の生涯にわたる健康をトータルでサポートする診療科です。人生100年といわれ、長くなった人生後半を元気に楽しく過ごせるよう、もっと身近な存在として、気軽に相談に来てほしいと思います。

婦人科医  
明楽重夫先生

1983年日本医科大学卒業、87年同大学大学院修了。東部地域病院産婦人科医長、日本医科大学付属産婦人科病棟医長を経て、2011年より日本医科大学産婦人科教授。22年4月より明理会東京大和病院(東京板橋区)院長を務める。



**Q5 自分でできる予防法や対処法は？**

**A** 骨盤臓器脱を防ぐためには、まず肥満や便秘で腹圧が過剰にかからないよう生活習慣を見直すことが大切です。経膣分娩をした人、難産だった人などリスクの高い人は、産後すぐからでも骨盤底筋体操を行って、将来的に骨盤底筋が緩まないよう、日常的にケアしておくことが必要です。

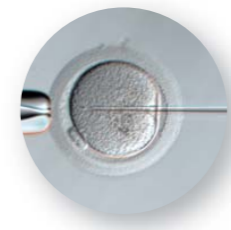
**KITAZATO®**

一人でも多くの女性に、希望と笑顔を

私たち北里グループは不妊治療に関連する製品を、世界中の国々に供給しています。

近年では、女性特有の疾患に関わる分野でも、リングペッサリーを含む様々な医療機器の開発・製造を進めています。

世界中の人々が、一人でも多く笑顔に変わる日を夢見ながら、患者さまと医療従事者の方々と共に前進し、改善を続けて、より良い製品の提供を通じて医療技術の発展に貢献していきます。



<お問い合わせはこちら>  
株式会社 北里ヘルスケア  
Mail info\_healthcare@kitazato.co.jp

株式会社 北里コーポレーション  
https://www.kitazato.co.jp/ja/



※気になる症状は、必ず婦人科医又はかかりつけ医にご相談ください。