



中日病院 名古屋市中区丸の内3
の12の3。☎052
(961) 2491

閉経後の女性を悩ますものの一つに骨盤臓器脱があります。膣から外に子宮、膣壁が脱出するものです。骨盤の出口（下方）には筋肉がハ

ンモックのように存在し、子宮などの骨盤臓器を支えています。しかし、加齢による筋力低下で、支えられなくなり外に出てしまうのが骨盤臓器脱です。以前のお産で赤ちゃんが通過した際、出口の筋肉にダメージが加わったことも要因の一つです。

外陰部に何かものが挟まったような不快な違和感、排尿困難などの症状があります。夕方や、長時間立ちたり歩いたりした後に感じることも多いようです。入浴中に、何か出ているのに気付くこともあります。

軽症なら「骨盤底筋体操」を行うことで、さらなる症状の悪化を防ぐ

骨盤臓器脱

ことができます。肛門、膣を約五秒間締め、これを十回繰り返します。一日に最低一回、できれば三回行い、二カ月以上続けます。尿失禁にも効果があります。

便秘のため排便時に長く力んだり、重いものを持ち上げたりするなど、過剰な腹圧は、症状の悪化につながるのに注意が必要です。脱出を伴う中等症以上では手術が有効です。手術を選択しないときは、膣内に入れて支える医療用器具「ペッサリー」を使います。

骨盤臓器脱は直接生命にかかわる病気ではありませんが、不快な症状は生活の質を下げてしまいます。もし気になることがあれば、お気軽に婦人科を受診しましょう。

（婦人科部長 貝田清隆）



軽症なら体操で悪化防止も