

# 子どもと女性の健康相談室

45



福島医大ふくしま子ども・女性医療支援センター長

水沼 英樹氏

「お風呂に入ったら膣（ちつ）から何か硬いものが触れた」といって外来を受診する高齢者が増えてきました。これは子宮下垂といって子宮の一部が膣の入り口付近まで下がってくるために見られる症状で、重症の場合には子宮の本体が膣から完全に飛び出る（脱出することすらあります。命に関わる病気ではありませんので軽症の場合にはそのまま様子を見ることも可能ですが、子宮の前方には膀胱（ぼうこう）が、また膣の後方には直腸がありますので、子宮の下垂や脱出に伴い、これらの臓器も子宮と一緒に下垂や脱出を起すなど重症化した場合

には、排尿障害や排便障害などの症状を伴いますので、積極的な治療が必要になってきます。骨盤臓器脱の治療には骨盤体操、ペッサリーリング挿入、外科手術の3通りの方法があります。

ペッサリーリングを膣内に挿入する方法が試みられます。リングには多くの種類があり、症状や膣入り口のサイズにより適切なものを選択して使用します。極めて簡便で十分な効果が得られます

が、ペッサリーリングの欠点は器具を膣内に挿入しますので、違和感、性交時の障害となる、あるいは感染を起こすなどの症状が出ることです。ペッサリーリングの装着・脱着を自分で行えれば一

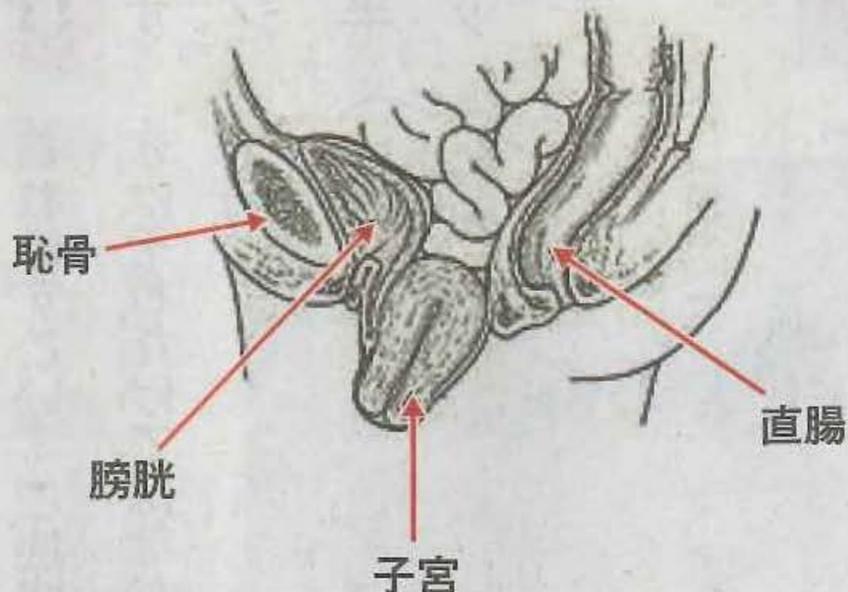
番良いのですが、それができない場合には定期的に通院し消毒などの処置が必要となります。ペッサリーリングを入れるのが嫌な場合や、脱出が高度の場合には手術が必要となります。手術の方法にもさまざまな手が考案されていますので、自分にあった方法を選択すると良いでしょう。

|| 次回は1月20日掲載 ||

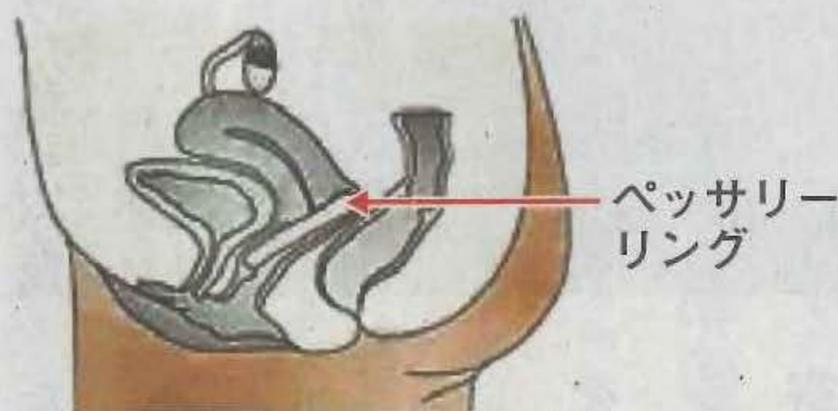
## まずは骨盤体操から

骨盤体操は軽症の場合には有効な手段で具体的には三秒間、直腸に力を加える運動（オナラを我慢する動作）を三分間繰り返し、これを一日三回施行します。受診する前にぜひ試みてください。下垂が進んだ場合には

骨盤臓器脱



【図1】膣から脱出した子宮



【図2】ペッサリーリングの装着図