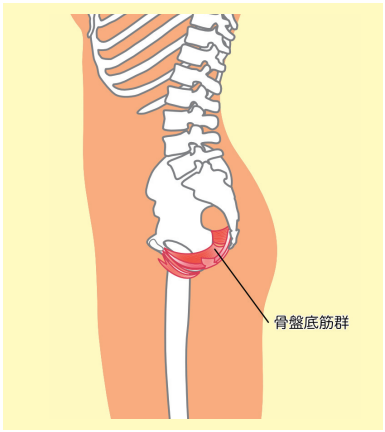
ドクターに聞きました

# 性器脱という病気を知っていますか？

## 「性器脱」とは

「下のほうになにかが挟まっていて気持ち悪い」「トイレに行くときになにか触るものがある」などを感じることがありませんか？このような方は、性器脱の可能性があります。

「性器脱」とは、女性の骨盤内にある臓器（子宮、膀胱、直腸など）が正常な位置から下がってくる状態を指します。具体的には、子宮脱（子宮がさがってくる状態）、膀胱脱（膀胱がさがってくる状態）、直腸脱（直腸がさがってくる状態）などが挙げられます。




## なぜ起こるのでしょうか？

妊娠・出産、高齢、肥満、慢性的な腹圧の増加などによって骨盤底筋が緩んできます。そのため、子宮、膀胱、直腸などが下がってきやすくなります。

症状としては、骨盤内の圧迫感や重さを感じること、腰痛、排尿困難、便秘などがあります。また、下がってきたものが外部から見えたりすることができる場合もあります。

## 気がついたらまず行うこと

①長時間立ちっぱなしにならない、②すごく重いものを頑張って持ち上げない、③立ち上がる際はゆっくりと行う、④急激な動作をまず気をつけてみましょう。骨盤底筋の緩みが原因のため、骨盤底筋を鍛える体操もおすすめです。

## 骨盤底筋群体操のやり方

背筋を伸ばし、リラックスした姿勢で座る。

❶膣を締めるように骨盤底筋を緊張させ、5秒間キープする。

❷骨盤底筋をゆるめ、5秒間休憩する。

❸この緊張と休憩のサイクルを10回繰り返す。

## 産婦人科へ受診のタイミングは？

性器脱かな？と気になった場合は、いつでも受診されてください。体操をおすすめする場合もありますが、症状緩和のため保持器具（ペッサリー）の使用をおすすめする場合もあります。ペッサリーは、子宮を支えるために膣内に挿入する装置で、外来で挿入することができます。ペッサリーが合わない、症状が緩和されないなどの場合は手術療法を目的に高次医療機関をご紹介させていただきます。

末永産婦人科・
麻酔科医院 副院長
**北村 知恵子先生**

日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医・指導医。日本抗加齢医学会認定専門医、母体保護法指定医ほか、所属や資格は多岐にわたります。2020年4月まで北九州市立医療センターで勤務され、その後末永産婦人科・麻酔科医院の副院長に就任。

末永産婦人科・麻酔科医院
北九州市門司区港町6-15
TEL 093-321-2453