



# 今こそできる 骨盤底疾患の予防と治療 ～子宮と膀胱の関係～



だな だにし  
産業医 田名 毅  
(首里城下町クリニック)

産業医だよりは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。  
9月の地域むけ医療講演会は「今こそできる骨盤底疾患の予防と治療～子宮と膀胱の関係～」というタイトルで沖縄協同病院泌尿器科部長の嘉手川 豪心先生にご講演いただきました。なかなか情報が得られにくい病気なので、当日は112名とたくさんの方が関心をもって聴講にお越しくださいました。  
以下に講演の要旨を紹介します。

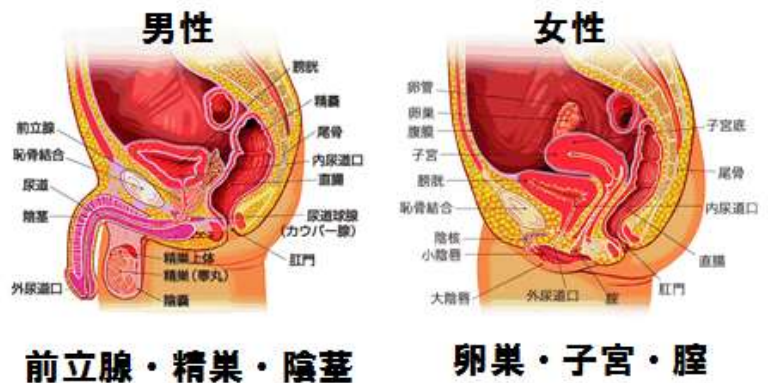
## 1. 骨盤内臓器

冒頭、男女の骨盤内臓器の違いについて説明がありました。男性は、尿をためたり出すときに膀胱、前立腺が関与しますが、女性は膀胱から尿道までの距離が短いので尿もれや膀胱炎などのトラブルが起きやすいことが分かります。

女性の骨盤内臓器は3つの働きがあります。特筆すべきは、女性には妊娠と出産があることです。胎児が産道を通して出産するまでに、骨盤内の多くの筋肉を進展させたり靭帯が伸びてしまったりします。これが産後の骨盤内の膀胱や子宮などの支えを失い、骨盤臓器脱（膀胱脱、子宮脱）という状態につながるのです。

今の人口動態を考えると、団塊の世代、団塊ジュニアの世代が高齢化しておき、2040年まで尿もれ（排尿障害）をもった患者さんが増加することが予想されます。

## 男女の違い



前立腺・精巣・陰茎

卵巣・子宮・膣

## 女性の骨盤内臓器

① 排尿

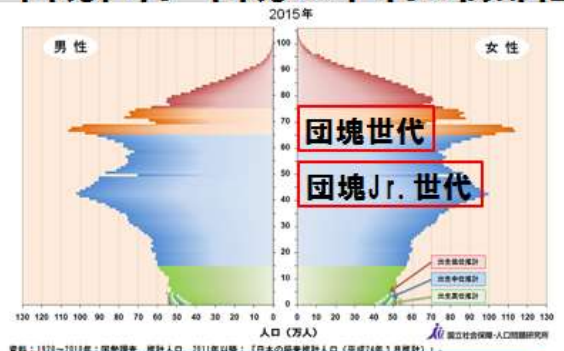
② 排便

③ 妊娠・出産



骨盤底筋でつながっている

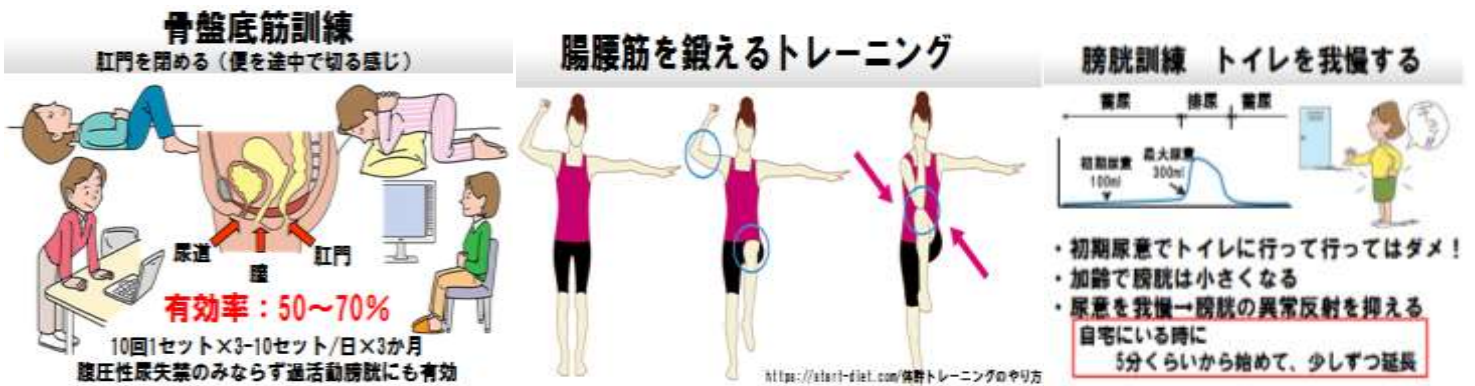
## 団塊世代～団塊Jr.世代の高齢化



2040年までシニア世代が増えて行く

## 2. 骨盤底筋を弱めてしまう動作と鍛え方

出産後の女性で尿失禁などでお困りの方に意識してもらいたいのが「骨盤底筋を鍛える」ことです。この骨盤底筋を弱めてしまうこととして、**重い荷物をもつ、立ち仕事、和式トイレや草むしり、便秘**など過度な腹圧のかかる動作が考えられます。草むしりを習慣的にしている方は多いと思いますので長時間は注意が必要です。一方で鍛える方法を図でご紹介します



夜間尿でお困りの方も多いのですが、過剰な飲水量が原因のこともあります。「1日2Lの水分摂取が必要」「寝る前のコップ1杯の水分摂取が血液サラサラにし脳梗塞の予防になる」など、主にテレビなどのメディアで紹介されることがありますが、医学的な根拠はほとんどないようです。1日の飲水量の目安は、体重×20~25mlで体重50kgで1L、60kgでは1.2~1.5Lです。夜間尿でお悩みの方は、寝る1~2時間前には飲水をやめ、トイレに行きたくなくても寝る前には排尿を済ませることをお勧めします。

## 3. 臓器脱(膀胱脱、子宮脱)の治療

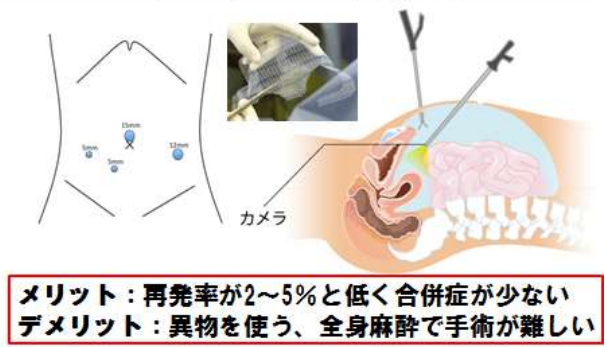
臓器脱(膀胱脱、子宮脱)で悩まれている方々の治療方法をご紹介します。これまでの治療は、下の図にあるような器具を使うか子宮摘出術が主でしたがいずれも完全に治すことは難しいのが現状でした。



今、嘉手川先生が取り組んでいるのが腹腔鏡を使って、メッシュで骨盤内の緩んだ臓器を中から引っ張り上げる方法です。骨盤の奥深いところでの操作なので大変難しい手術ですが、再発率が低い治療方法です。

嘉手川先生はすでに180例あまりの方にこの手術を行っているそうです(西日本では一番症例数が多い)。

今回のテーマは女性のデリケートな悩みに焦点をあてました。その目的は、意外とこの病気で悩んでいる方が多いこと、沖縄県内で嘉手川先生がこの疾患を正面から向き合っていること、そして成果を上げていることを紹介したかったことにあります。もしお近くに悩んでいる方がいましたら、是非、嘉手川先生を紹介していただければと思います。





# 182回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ 肥満・超尿病、透析の関係

～腎臓を守るために今やるべきこと～

首里城下町クリニック第一 糖尿病専門医 新川 葉子

日時：平成30年10月10日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一 2F

その他クリニックに関してはHPをご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
**田名 毅**

あなたの **相談窓口** です！

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。  
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。  
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 **田名彩子**



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
**與儀雅代**



認定産業看護師  
**山城愛子**



### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000  
携帯 080-4312-9200 (田名彩子)  
メール [saiko@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:saiko@biscuit.ocn.ne.jp)

プライバシーは守ります。  
お気軽にご利用下さい！