静岡済生会総合病院が発行するコミュニケーションペーパー「ホーム」

home

Shizuoka Saiseikai Communication Paper

February.2026
Vol.55

特集

ひとりで悩んでいませんか？

女性に多い「骨盤臓器脱」

3. 骨盤臓器脱相談窓口「ウロギネセンター」／ DOCTOR'S VOICE 女性泌尿器科・ウロギネセンター　4. 今日から始めよう骨盤底筋体操
5. 骨盤臓器脱に悩む前に気をつけておきたいこと ／ STAFF'S VOICE リハビリテーション科 理学療法士
6. 医療連携医のご紹介　7. 当院からのお知らせ

特集

どんな病気?

ひとりで悩んでいませんか?

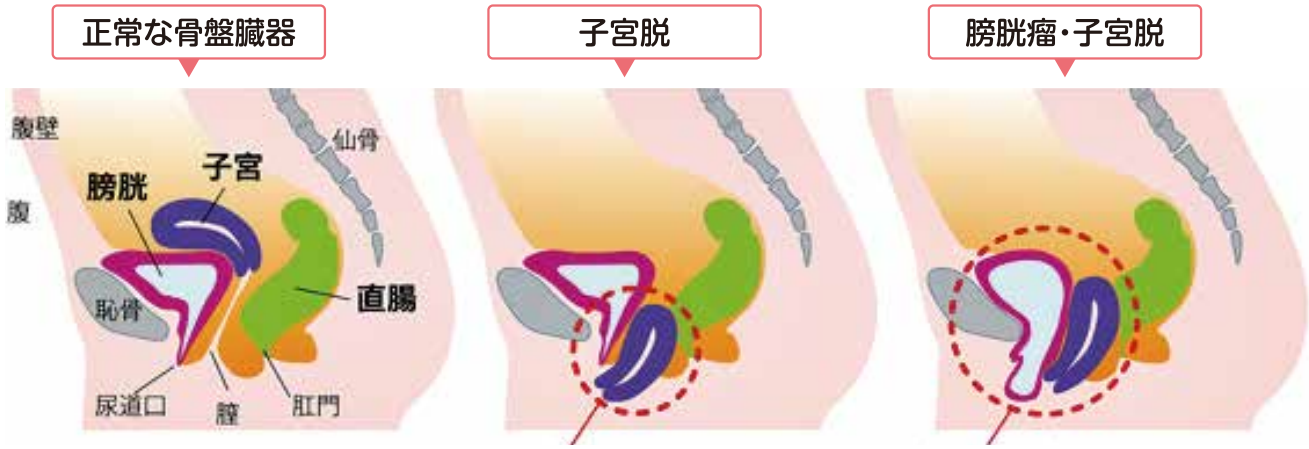
女性に多い 骨盤臓器脱

女性の方で、股の間に違和感や異物感を覚えることはありませんか。もしかしたらそれは、「骨盤臓器脱」のサインかもしれません。実は閉経後の女性に多くみられる身近な病気です。骨盤臓器脱は早めに知り、予防や対策を始めることが大切です。

Q 骨盤臓器脱はどんな病気?

A 骨盤底が弱って臓器を支えられなくなる病気です。

骨盤臓器脱は、妊娠・出産、加齢などの影響で骨盤底の筋肉や靭帯が臓器を支えきれなくなり、臓器が体外に出てきてしまう、女性特有の病気です。出てくるときに痛みを伴うものではなく、お風呂やトイレで出ている臓器に触れて気づく方が多いようです。骨盤臓器脱には、膀胱が下がる膀胱瘤、子宮が下がる子宮脱、直腸が下がる直腸瘤と、子宮摘出後に残った膣が下がる膣断端脱があり、そのうち膀胱瘤の場合は尿の流れが滞ることで腎機能の低下を招くこともあります。ちなみに、肛門が裏返って出てくる脱肛とは異なる病気です。



Q どのような人がなりやすいですか?

A 閉経後の女性に多く、出産経験なども関係します。

出産経験のある女性の4割が骨盤臓器脱とも言われ、筋肉量が落ちてくる閉経後の女性には決して珍しくありません。デリケートな悩みでなかなか口に出せないだけ。妊娠経験がなくても子宮筋腫の手術をした場合や、肥満、便秘で腹圧を強くかけることが多いと発症しやすい傾向があります。咳の発作や介護などでお腹に力をかける動作が多い人も要注意です。

Q 発症したら どのように進行しますか?

A さらに臓器が下りてきて 座るのが困難になることも。

最初のうちは下りてきた臓器が座ると押し込まれますが、ステージ4になると椅子と体の間に臓器があって座るのも難しくなります。膀胱脱や直腸瘤の場合は頻尿や排便困難を引き起こすこともあります。多くの場合ゆっくり進行しますが、転んだり咳き込んだりしたときに一気に臓器が下りてくる場合もありますので、膣周辺の異物感や下垂感に気づいたら早めに受診しましょう。

骨盤臓器脱の進行

ステージ1・2(Ⅰ期・Ⅱ期)
軽度の違和感や下垂感。骨盤底筋体操などで改善が期待できる。

ステージ3(Ⅲ期)
臓器が膣から1cm以上出ている状態。手術の対象に。

ステージ4(Ⅳ期)
臓器が膣から2cm以上出ているもしくは完全に出ている状態。

Q どんな治療を しますか?

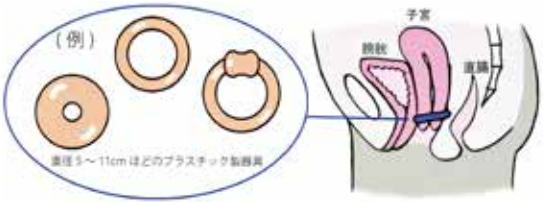
A 治療の基本は手術ですが、症状や体の状態に応じて、保存療法を選択することも。

臓器の下がりが1〜2cm以上みられる場合には、手術の対象となります。当院では2cm〜3cm下がりがみられた方に手術をお勧めしています。また、人工のメッシュで臓器をハンモックのように支える「経腟メッシュ手術」や、子宮を摘出する手術など、病態に応じて複数の術式の中から適した方法を選択しています。

手術は、従来の腹腔鏡手術に加え、手術支援ロボット「ダヴィンチ」を用いた方法にも対応しており、より精度の高い治療が可能となっています。腹腔鏡手術の再発率は、比較的低い水準とされており、約2.5%といわれています。

一方、症状が比較的軽い方や、手術が難しい方には、専用の下着やペッサリーリングで臓器を支える方法、骨盤底の筋肉を鍛える保存療法など、体への負担が少ない治療を行っています。

ペッサリーリング



膣の中に挿入して臓器が下に降りるのを防ぎます。自分で毎日脱着し洗浄するタイプと定期的に交換するタイプがあります。

サポート下着

脱出した臓器を押し戻すクッションや、下着の上から着用するサポーターもあります。

骨盤臓器脱 相談窓口
ウロギネセンター

女性泌尿器科と産婦人科が連携して対応します

「ウロギネ」とは、ウロギネコロジー(Urogynecology)の略で、ウロ(Urology泌尿器科)とギネ(Gynecology 婦人科)を合わせた言葉です。当院のウロギネセンターは、その名のとおり女性泌尿器科と産婦人科の医師が連携して互いの強みを活かし、骨盤臓器脱や尿もれ、頻尿、過活動膀胱、間質性膀胱炎、神経因性膀胱などの病気に対応します。1人の患者さんを両診療科の医師が一緒に診ることで、より良い治療を目指しています。女性泌尿器科・産婦人科のどちらからでも受診できますので、どこに相談すれば良いか分からない方なども、ぜひお気軽にお声がけください。

DOCTOR'S VOICE

女性泌尿器科・ウロギネセンター
科長
宮下 由紀恵
Yukie Miyashita
日本泌尿器科学会専門医・指導医
日本女性骨盤底医学会専門医
泌尿器ロボット支援手術プロクター認定取得

“わかりやすい言葉”を心がけています

医師として大切にしていることは?

骨盤臓器脱はなかなか理解しにくい病気ですし、患者さんは医師と話すというだけで構えてしまいますので、とにかく易しい言葉を使うこと。治療についての希望など、患者さんそれぞれの本音に耳を傾けることを心がけています。

医師を志した理由は?

亡き伯父が外科医をしていて病気の祖父を診ていたのを見て、医師になろうと決めました。中でも泌尿器科を目指したのは、診療から手術まで自分でやれる診療科だったから。泌尿器科に来る女性の患者さんから女性の医師を希望する声を聞いたのもきっかけでした。

静岡済生会総合病院の良い所は?

明るい雰囲気のある病院ですね。スタッフの思いやりを感じます。スタッフが患者さんの声を進んで聞く姿勢だと、患者さんもよく話してくださって、本音を引き出しやすくなります。

地域の皆様へメッセージ

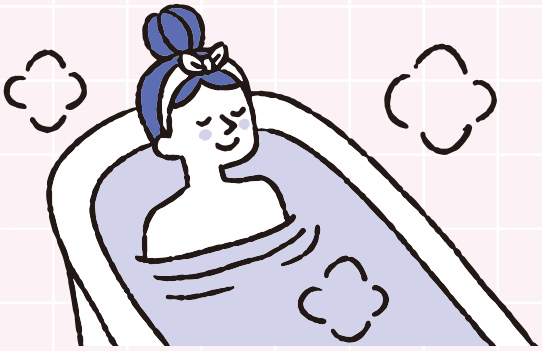
2025年7月から静岡県内初となる「ウロギネセンター」をスタートさせたことで、骨盤臓器脱の患者さんをより広く受け入れる体制が整いました。ぜひご相談ください。

今日からはじめよう!

骨盤底筋体操

こつばんていきんたいそう

骨盤臓器脱だけでなく、尿もれや頻尿、腰痛の予防にもつながる「骨盤底筋体操」。
できれば毎日朝昼晩10回ずつを習慣にすることをおすすめします。
若い方も出産後3ヵ月を過ぎたら少しずつ始めてみましょう。



まずは、動かし方をつかみましょう

お風呂の中など下着を付けていない状態で膣と肛門の間（会陰腱中心といいます）を触って、骨盤底筋を収縮させることができるか確かめてみましょう。うまく収縮できていれば触れている部分が上下するのが分かります。そこを動かす感覚を覚えてください。

おしっこやおならを我慢する感覚で

あおむけになり、尿や便を我慢するときのように尿道や膣、肛門の辺りを締めます。腹式呼吸で、息を吐きながら胃の方に引き上げ、吸いながら緩める。これを10回繰り返します。

椅子に座ってやる場合

骨盤が立つように椅子に浅く座り、脚を肩幅に開いて、良い姿勢で締めます。力を入れたとき頭の高さが上がるようなら効いていません。

うまくできない時はタオルなどを足に挟んで練習を

どの姿勢でも収縮できるのが理想。うまくできなければ太ももにタオルを挟んで直立し、お腹に力を入れてやってみましょう。正しくできているか分からないときは医師に見てもらうといいでしょう。

骨盤臓器脱予防のために気をつけておきたいこと

トイレでいきむとき力の入れすぎはNG

便が出にくいとき、前かがみになって強く腹圧をかけてしまう方は要注意です。リラックスした状態で排便しましょう。骨盤臓器脱が気になる方は和式より洋式トイレがおすすめです。

体重の急激な増減は骨盤底筋に負担

体重が増えると骨盤底筋に重さがかかるのはもちろんですが、急に減りすぎても筋肉量が低下することで骨盤臓器脱のリスクが高まります。

便秘にならないよう水を飲みましょう

定期的に水分を摂ることが大切。また膀胱に負担をかけがちなカフェインやビタミンCドリンクは控えめに。

しゃがんで草むしりはNG

脚を開いたまましゃがんでお腹に力を入れるのは最も負担のかかる姿勢の一つです。

STAFF'S VOICE

リハビリテーション科
理学療法士

川島 いくみ
Ikumi Kawashima

静岡市内の専門学校で理学療法士を目指し、2012年に当院に入職。入院患者さんのトイレの自立を促す排尿ケアチームに加わり、骨盤底筋体操も指導。

患者さんの良い点を伸ばすリハビリを心がけています

患者さんのために大切にしていることは?

リハビリでは、患者さん一人ひとりの「できること」に目を向け、その方のペースに合わせて支援することを心がけています。また、リハビリに取り組む中で不安や落ち込みを感じる患者さんも多いため、私たち自身が前向きな気持ちで寄り添い続けることが回復への力につながると感じています。

静岡済生会総合病院の良い所は?

リハビリテーション科では、スタッフがスキルを磨き学び続けながら、より良いリハビリの提供を目指しています。急性期病院という環境の中でも、できる限り時間を確保し、患者さんに寄り添うことを心がけています。退院後も外来で通いたいとおっしゃっていただけることは、何よりうれしいことです。

理学療法士を志した理由は?

学生時代にバスケットボール部で活動していたことから、当初はスポーツトレーナーに憧れ、専門学校へ進学しました。自身も怪我を経験し、当院を受診したことをきっかけに、「怪我を治したい」「同じように悩む人を支えたい」という気持ちが強くなりました。現在はこれまでの経験を生かし、患者さん一人ひとりに向き合ったリハビリに取り組んでいます。

地域の皆様へメッセージ

当院は済生会フェアや外国人無料健診など、さまざまな行事を行っています。いろいろな場面で当院と関わりを持って、当院のことを知っていただけたらと思います。

連携医のご紹介

地域の中核を担う総合病院として、地元の医院との連携も欠かせません。

静岡市清水区

あさこ婦人科クリニック

診療科目 婦人科

〒424-0114 静岡県静岡市清水区庵原町581-20
☎ 054-340-2777

ホームページ

地元・清水を元気にしたいという思いから、2025年11月に開業しました。生理痛や更年期症状、尿もれなど、さまざまな女性の悩みに対応しております。なかでも当院では、尿もれなどの排尿トラブルに力を入れており、理学療法士や骨盤ケアトレーナーと連携し、専門的なケアを提供しています。尿もれが気になり外出を控えてしまう方、誰にも相談できずに悩んでいる方など、お気軽にご相談ください。

幅広い年齢層の女性が安心して相談できる場所でありたいと考えています。

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 9:00～12:00	●	●	●	－	●	●	－
午後の部 15:00～18:00	●	●	●	－	●	－	－

休診日: 木曜、日曜、祝祭日　受付終了時間: 診療終了15分前となります。
※土曜は完全予約制となります。※詳しくはお気軽にお問い合わせください。

ACCESS
- しずてつジャストライン 清水厚生病院線「清水厚生病院」バス停から徒歩4分
- 駐車場11台あり

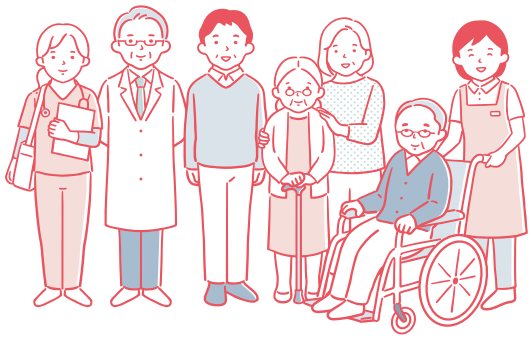
谷内麻子 院長

地元・清水から、すべての女性をサポート
「相談してよかった」と思える婦人科へ

医療機関の皆さまへ

入退院支援クラウドサービス「CAREBOOK」を導入しています

当院では、近隣地域における医療機関との更なる連携強化と転院に係る調整業務について双方の連絡業務の円滑化を目的として、入退院支援クラウドシステム「CAREBOOK」(販売元:株式会社3sunny)を使用しています。システムを利用することで、転院調整に係る施設間の電話対応件数の削減やチャット機能の活用による伝達ミスや漏れの予防等、担当者間の情報共有の効率化を図ることを目的としています。



お問合せ TEL.054-280-5040 静岡済生会総合病院 地域連携室（平日 8:30～18:00）

私達はあたたかい思いやりの心で質の良い医療・福祉サービスを実践します

社会福祉法人 恩賜財団 済生会
静岡済生会総合病院
Shizuoka Saiseikai General Hospital
〒422-8527
静岡県静岡市駿河区小鹿一丁目1番1号
TEL.054-285-6171 FAX.054-285-5179
https://shizuoka-saiseikai.jp/

静岡済生会総合病院 LINE公式アカウント & インスタグラム

公式LINE

地域周産期母子医療センター

禁無断転載 26.02.AP