

# 骨盤臓器脱 (POP)



戸川明日香 助教

腸が膨らんで出てくる状態が「骨盤臓器脱」(POP)です。直接、命を脅かすものではありませんが、生活を送る上でとても不便です。今回は、この病気について、聖隷湘南大学大学院・腎臓泌尿器科・泌尿器科で助教を務める戸川明日香医師(愛媛県松山市)に話を聞きました。

**年齢とともに罹患率は上昇**

女性の骨盤内には、膀胱や子宮、直腸などの臓器があります。これらの臓器は、骨盤底という「土台」によって支えられています。年齢とともに「土台」が弱ると、臓器が下がり、骨盤臓器脱(POP)の原因になります。

◎その他、重い物を運ぶ作業や立ち仕事に従事していると負担がかかります。また、肥満の方や咳、便秘、産後、出産も要因の一つと考えられています。また、妊娠や出産によるホルモンの影響も、骨盤底の弱さを招く原因の一つと考えられています。

**専門外来を**  
**行っている病院も**

海外のある研究では、生活習慣病が約10%という報告があります。わが国の糖尿病も同様に考えられ、決して少なくありません。年齢とともに骨盤底の弱さを招く原因の一つと考えられています。

## 膣から臓器が出てきてしまう 出血や感染症の可能性もある

診断・治療を受けることができませんが、近頃は、ウロギネ外来といった専門外来で婦人泌尿器科の専門外来を設けている病院が増えてきています。

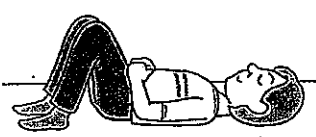
**初期であれば「骨盤底筋訓練」**

「POP」の分類として「POP-I」(膀胱や子宮の膨らみ)、「POP-II」(膀胱や子宮の膨らみと腸の膨らみ)、「POP-III」(膀胱や子宮の膨らみ、腸の膨らみと直腸の膨らみ)があります。初期のPOPは、骨盤底筋訓練で改善する可能性があります。また、出血や感染症のリスクも高まります。

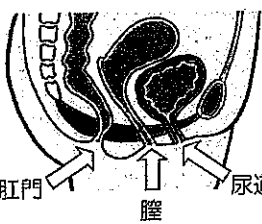


生活の中で、無理な生活の中、行うことが大切です。予防にもつながります。女性に勧められるのが、「腹式呼吸」です。これは、膣の中で「呼吸器」のシロロロンを作られた輪状の

## 骨盤底筋訓練の行い方



①あお向けになり、両足を肩幅程度に開いて、両膝を軽く立てます。



②尿道・膣・肛門をきゅっと締めたり緩めたりし、これを2〜3回、繰り返します。



③座って行う場合も、足を肩幅に開き、足の裏の全面を床に覆います。



④次は、ゆっくりきゅっと締め、5秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを5〜10回繰り返します。

「ペッサリー」を挿入し、下がってきている骨盤内臓器を支えるものです。挿入する際には、手術の必要はありません。ただし、長期間、入れたままにしていると膣壁の炎症、あるいは感染症の原因になりかねません。定期的な受診し、交換する必要があります。

**進行していれば手術を検討する**

膣の膨らみが大きかったり、症状が重かったりした場合、手術が検討されます。手術には、次のような種類があります。

◎NTR手術(非メッシュ手術) 産婦人科や泌尿器科で行われていた術式で、子宮を挿出し、膣の前後にメッシュを入れます。異物を留置しないのが最大のメリットですが、再発率が高くなる場合があります。また、子宮を挿出する際の、高齢者向けには不向きです。

◎TVM手術(腹腔メッシュ手術) 膣を切開し、膣壁と膀胱の間をメッシュで留置する手術です。開腹手術のため、手術時間は長くなります。ただし、海外では、メッシュを固定した合併症、あるいは性交痛の可能性が指摘されています。

◎LSC手術(腹腔鏡下仙骨固定術) TVMと同様にメッシュを使用しますが、膣壁を切開する方法です。子宮を挿出しないため、膣の前後にメッシュを入れます。膣壁と仙骨の間の強固な固定部分で膣を固定します。再発率が低く、膣を切開しないため、性交痛もありません。ただし、手術時間が長くなります。

また、器具として、「サポート下着」(フェミニンショーツ)を着用する場合があります。専用のサポート下着の下に、生理用品のように入れたままにホルダーを着用するタイプのものでも使えますが、健康保険が適用されないのでも自費での購入となります。

この手術は、手術後、長かかります。また、全身麻酔が必要な場合、この術式は行えません。