

# 体温計

vol. **164**  
Autumn  
2025

Take Free

## 女性に多い「骨盤臓器脱」



なかなか  
相談しにくい  
困りごと..

何か股に  
はさまった感じ？

尿がすっきり  
出ない..

お風呂で股に  
何か触れた..？

### どの科にかかればいいの？

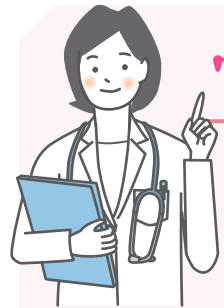
## 「骨盤臓器脱センター」に

2025年10月  
開設しました

## ご相談ください



# 骨盤臓器脱を治療し、生活の質をあげましょう



このたび当院では、2025年10月に「**骨盤臓器脱センター**」を開設しました。高齢化とともに骨盤臓器脱の症状に悩まれている方は増加しています。「何か股にはさまったような感じがする」「尿がすっきり出ない」「排便するとお尻から何か出てくる」など、なんらかの症状があるものの、なかなか相談しにくい部位なので受診をためらっている方もいらっしゃるかと思います。当センターは、婦人科・泌尿器科・消化器外科が連携し、骨盤臓器脱に対するよりよい治療を提供します。今まで恥ずかしくて相談できなかった方も、ぜひご相談ください。

## まずは当院婦人科へご相談ください

何か股にはさまったような感じがする、尿がすっきり出ない、排便するとお尻から何か出てくるなど、骨盤臓器脱にあてはまる症状がある方は、センターの窓口となる婦人科を受診してください(※)。まず婦人科で診察させていただき、症状を把握した後、最も適していると考えられる治療法を提示させていただきます。症状や治療内容によっては、その後の治療は泌尿器科、または消化器外科で行います。 ※直腸脱のある男性患者さんは消化器外科を受診していただきます。



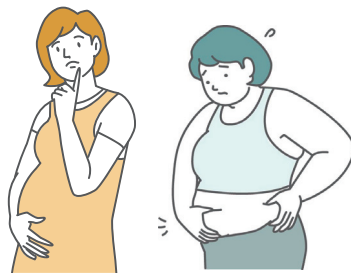
## 骨盤臓器脱とは？－症状と治療方法－

### 症状

女性の骨盤内には子宮、膀胱、直腸が存在し、これらは骨盤底筋という筋肉やいくつかの靭帯に支えられています。それらの筋肉や靭帯が加齢により緩んでくると骨盤臓器を支えられなくなり、臓器が腔の中に下垂し、さらには腔外に脱出してしまい、この状態を「**骨盤臓器脱**」といいます。骨盤臓器脱になる要因として、出産、肥満、重いものを持ちたり便秘で終いきんだりする腹圧、などがあります。これらに当てはまらなくても体質的に骨盤を支える力が弱く骨盤臓器脱になる方もいます。

骨盤臓器脱になると、股に何かはさまったような臓器の下垂に伴う違和感、膀胱や直腸が下がることで尿や便が出にくくなる、などの症状がみられます。「**お風呂で股にピンポン玉のようなものを触れた**」という表現で受診される方も多いです。また、下垂により子宮や腔壁がこすれたことによる出血を主訴に来院される方もいます。

さらに男性女性ともに、肛門から直腸が脱出する場合もあります。排便時の強く長いいきみが誘因となり、直腸粘膜や、ひどくなると直腸が反転して肛門から10cm以上脱出してしまうこともあります。これら臓器の下垂症状が単独で発生する場合がありますし、複合的にすべての臓器が下がっている場合もあります。



### 骨盤臓器脱の種類



■ 骨盤臓器脱は直接命にかかわる病気ではありませんが、運動や外出を控えてしまい、生活の質を落としてしまう原因になります。また、尿や便がスムーズに出ないことにより、排尿の頻度が多くなったり残尿感や残便感を感じるようになり、ひどくなると尿が腎臓にたまり水腎症を引き起こすこともあります。



## 治療方法

骨盤臓器脱の治療には、保存療法と手術療法があります。残念ながら薬では治りません。根本的に解決するためには手術が必要になります。



### 1 保存療法

#### ● 運動療法

程度が軽い場合は、骨盤底筋を鍛えるように日頃から腔や肛門を締める体操をこまめに行うことで、悪化を防ぐこともできます。

#### やり方

- ① 仰向けに寝て、足を肩幅に開き、両ひざを軽く曲げます。
  - ② 肛門や腔をキュッと締めて、10秒数えたら、力を抜いて休みます。これを10回ほどくりかえします。
- ＊ 椅子に座って、または立った状態でもできます。毎日続けましょう！

### 骨盤底筋を鍛える体操 ★椅子に座って ★立った状態で

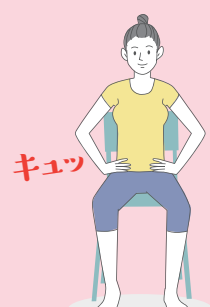
- 肛門や腔をキュッと締めて、10秒数えたら、緩めます。これをくりかえします。

呼吸は止めずに行います

★仰向けで  
キュッ 1,2,3,...

キュッ

キュッ



#### ● ペッサリー

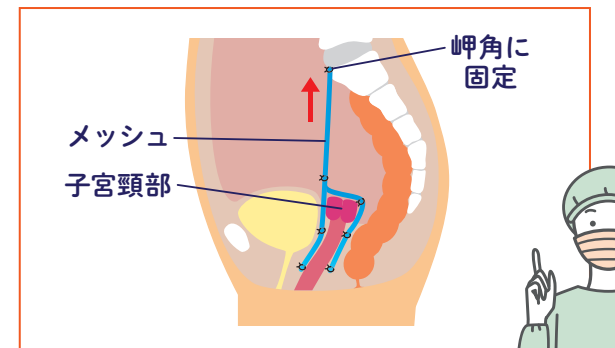
ペッサリーリングと呼ばれる器具を腔の中に入れ、脱出を防ぐ方法です。外来で挿入は可能ですが、長期間留置することにより腔内に炎症が生じておりものが増えたり、出血する場合があります。



### 2 手術療法

#### ● (ロボット支援下) 仙骨腔固定術

下垂した子宮体部を摘出し、子宮頸部および膀胱と腔の間、直腸と腔の間にメッシュを縫い付け、そのメッシュを頭側に引き上げ仙骨に固定する手術です。性機能が保たれ、再発率も低いため、最近の術式の主流になってきています。当院では静岡県内の婦人科としては早い時期からロボット手術を導入しており、1cmほどの小さな針で骨盤の奥深くを縫合する操作が多いこの術式を、ロボットを用いて行っています。



#### ● 腔式子宮全摘＋腔壁形成術

脱出した子宮を経腔的に摘出し、たるんだ前後の腔壁を補強する手術です。お腹に傷は残りません。

#### ● 腔式メッシュ手術(TVM)

経腔的に腔と膀胱の間、および腔と直腸の間にメッシュを入れ、下垂した腔をハンモックのように支える手術です。

#### ● 直腸脱 アルテマイヤー手術

比較的高度な直腸脱が対象で、経会陰的に脱出した腸管を切除し、腸管をつなぎあわせる手術です。

#### ● 腔閉鎖術

腔を閉鎖する手術です。主に、子宮を摘出した方で性機能を必要としない場合に行われます。

#### ● 直腸脱 ガント三輪手術

脱出した直腸を縫い縮める方法です。

#### ● 直腸脱(腹腔鏡下)直腸前方固定術

腹腔鏡下で直腸にメッシュを縫い付け、そのメッシュを頭側に引き上げ仙骨に固定する手術です。

同じ疾患でも、個々の病状やその方の合併症などにより治療は異なりますので、一番適した治療法を提案いたします。遠慮なくご相談ください。





# おまちハートファンタジー に参加します

2025 11/21(金) ~ 2026 2/15(日)

点灯時間 16:30~22:00

「ハートスポット」のひとつとして  
参加します。「しずびょう」ならではの  
ハートにちなんだイルミネーションが  
病院正面の壁に映し出されます！  
ぜひご覧になってくださいね！



見に来てね

ハート  
センター

Look!



## 清水銀行様と遺贈に関する協定を 締結しました

令和7年10月8日、株式会社清水銀行様と遺贈に関する  
協定の締結式を行いました。

遺贈とは、遺言によってご自身の財産を特定の個人や団体に  
無償で譲ることをいいます。

これまで当院では、患者さんや過去に治療を受けられた方、  
あるいはそのご親族の方から、弁護士事務所などを通じて  
遺贈に関するご相談を時々いただくことがあり、当院に想いを  
寄せてくださることに心より感謝しておりました。

当院のメインバンクである清水銀行様のご協力をいただく  
ことにより、遺贈をご希望される方の想いをより円滑に実現  
できるようになります。



## 産後ケア事業 日帰り型 (相談タイプ)

開始  
しました



安心した  
子育てのために

育児のことを  
相談したい



話を聞いて  
ほしい

乳腺炎に  
なった  
みたい…  
などなど

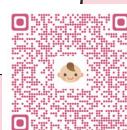
●ご家庭で困ったことを一緒に解決  
できるよう、助産師がサポートします。  
お気軽にご相談ください。

\*対象の方\*

当院で出産された方に限らず、  
静岡市内にお住まいで  
(里帰り出産も可)  
出産後4ヶ月までの  
お母さんと赤ちゃん

くわしくはHPを  
ご覧ください

HPはこちら



## 第19回 静岡市民「からだの学校」

## 肺がん治療を 開催します 「チーム」で支える！

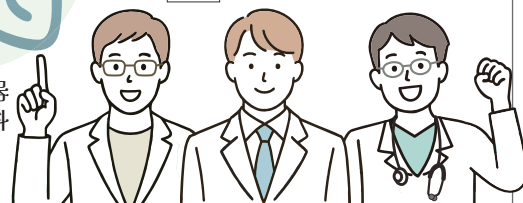
3人の専門医が語る、  
診断から最適な治療法まで

2026 2/28 土

(開場13:30) 14:00-16:00 (予定)

会場 札の辻クロスホール

呼吸器内科、呼吸器  
外科、放射線治療科  
の3人の専門医が  
お話しします



■ 詳細は、病院HP、LINE、チラシ等でお知らせします。  
(お問い合わせは静岡病院総務課まで)

### ■ 外来診療時の受付時間 8:00~11:30

- 一部、受付曜日や時間が異なる診療科があります
- 土・日曜日・祭日は休診です
- 担当医は、都合により変更することがあります

急病時の連絡先 24時間 受け付けています

救急外来 054-253-3125 (代表)

心臓救急 054-252-4399

### 市民健診センター

東館3階

人間ドック

予約制  
当日結果説明

脳ドック

予約制  
当日結果説明

健康診断

予約制  
当日結果説明

レディース検診

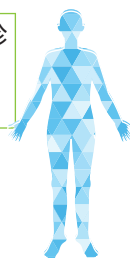
予約制  
当日結果説明

(※検査項目により当日結果説明不可場合があります)

■ 予約とお問い合わせは  
市民健診センターへ  
どうぞ

054-253-3125 (内線 5350)

受付 月~金 10:30~16:00  
(祝日、年末年始除く)



地方独立行政法人

静岡市立静岡病院  
SHIZUOKA CITY SHIZUOKA HOSPITAL

〒420-8630 静岡市葵区追手町10番93号  
TEL 054-253-3125 / FAX 054-252-0010  
URL <https://www.shizuokahospital.jp/>



静岡市立静岡病院広報 体温計 第164号  
令和7年11月(季刊発行)  
発行: 地方独立行政法人静岡市立静岡病院  
広報委員会(総務課 総務・企画係内)

