

下(シモ)のトラブル、気になっていませんか

～心配な方は医師・スタッフに気軽にご相談ください～

院長 村口喜代

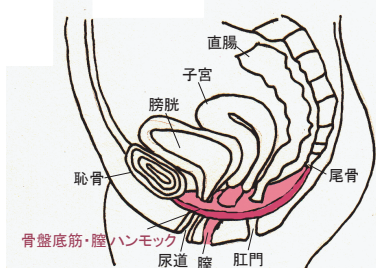
更年期を迎えるころから、「尿漏れ」「シモが下がる」などで人知れず悩んでいる女性は決して少なくありません。

いつまでも元気で快適に過ごして頂けるよう、今回は医師の立場でこの問題を取り上げます。

下のトラブルがなぜ起こるのか、その大きな原因は「骨盤底筋」の緩みです

「骨盤底筋」は、前方の恥骨と後方の尾骨の間にあるハンモック状の筋肉群です。これら「骨盤底筋」は、さらに前・後・下方に筋肉・靭帯によりバランス良く支持された腔（腔ハンモック）によって補強され、膀胱、子宮、直腸などの骨盤内の臓器の位置が下がらないように支えています。尿漏れや尿意切迫感、骨盤臓器脱などの下のトラブルの原因の多くは、この「骨盤底筋」の緩みによるものです。

骨盤底筋・腔ハンモック



「骨盤底筋」なぜ緩むのか

○更年期以降におこる女性ホルモン（エストロゲン）の減少

○加齢による筋肉の脆弱化

～これらは誰にでも起こる避けがたいことです～

その他、リスクのある人は：

○妊娠・出産、とくに3人以上産んだ人、大きな赤ちゃんを産んだ人

○肥満による体重の負荷

○いつも便秘で強いきんで排便している人

○重いものを持ち上げたり、立ちっぱなしのことが多い人

「尿漏れ」三つのタイプ

1、「腹圧性尿失禁」グラグラ尿道 ほとんど女性に起こる

腹圧がかかった際に、骨盤底筋の緩み・衰えのため、膀胱・尿道が下がってしまいます。尿道を締める力が弱いために尿道が開いてしまい、尿が漏れるのです。

2、「切迫性尿失禁」＝「過活動膀胱」暴走する膀胱 男女ほぼ同数です

「尿の回数が1日8回以上、かつ我慢しがたい尿意（尿意切迫感）が週1回以上ある」膀胱が自分の意思に反して、勝手に収縮してしまう病気です。およそ3分の2は原因不明ですが、加齢との関連は明らかです。

3、「混合性尿失禁」1, 2の混合型も多いのです。

骨盤臓器脱とは：骨盤内にある臓器が腔を通して本来の位置から下方に下がってくる病気です。

1、子宮脱：子宮が腔の中を下がって、時に腔の外に出てくることもあります。

2、膀胱瘤：子宮の前方にある膀胱が腔壁を押して下がってくる状態です。

3、直腸瘤：直腸が腔壁を押して下がってくる状態です。

対処法は、症状により異なりますが・・・

1、骨盤底筋体操：40代になったら骨盤底筋を鍛えましょう。（スタッフにご相談ください）

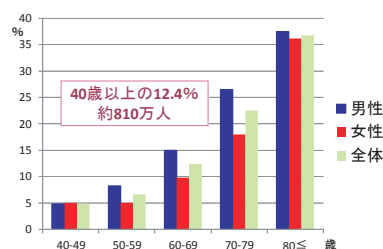
2、日常生活上の注意：骨盤底筋に負担をかける動作に気をつける。水を飲みすぎない。

3、薬物療法：抗コリン薬（膀胱の収縮を押さえます）など、かなり効果が期待できます。

4、干渉低周波治療 5、ペッサリーの装着による保存的治療

6、手術療法（3、4、5、6は医師にご相談下さい）

過活動膀胱の年齢別・性別有病率



本間之夫ほか日本泌尿器科学会誌, 14(2):266-277, 2003

思春期保健セミナーⅢに参加して

～様々な参加者とともに学んだ3日間～

看護師 菊地香織



1月10～12日まで、思春期保健セミナーⅢを受講してきました。

今回のセミナーは今まで受講してきたセミナーの実践編でした。今回の実践編では事例からのロールプレイングやグループ実習が主であり、事例をもとにどのような関わり方や対応をすればいいのか、意見を出し合ったり解決するためには本人だけではなく、家族も含めてどのような関わりや援助をしていけばいいのか、より実践に近いたちでした。

私のグループでは「16歳の高校1年生の女子が妊娠し、初めは出産希望だったのが、話し合いの結果、人工妊娠中絶を選択した」という事例をロールプレイしました。その中で、本人の産みたいという気持ちを否定しないこと、子どもを産み育てるということはどういうことか、今自分が置かれている環境、産み育てていくということを具体的にイメージできるか、経済的

なことや親の協力など、実際にロールプレイすることで、より具体的に本人・親の気持ちになり、またスタッフとしての関わりや支援・援助の方法を学ぶことが出来ました。

セミナーには、医師・保健師・助産師・看護師・養護教諭・少年補導員など、全国から様々な職種が集まります。それぞれの場所で活躍する人々が同じ目的・目標を持ち、共に学び、共有共感し情報交換することが出来ました。またその仲間が全国の行政・保健・教育・医療・福祉・司法機関など様々な分野で思春期保健を推進していくことでしょう。私もその一人として、セミナー参加での学びを今後活かして頑張りたいと思います。

今回は3日間ホテルに缶詰めだったため、いつもの朝活の散歩はできませんでしたが、毎朝夜明けの露店風呂で離着陸の飛行機を眺めるのがリラックスタイムでした。

私のオフタイム

眠る前の幸せな時間

患者情報管理 柴田泰子

最近私が楽しんでいることは、香水をつけて眠ることです。

たまたま友人二人が海外に行き、とてもいい香りの香水をお土産にくれたので、何となく眠る前につけてみました。ドバイからの香水は中東のメロポリスを彷彿とさせる強めの香りで、贅沢な気分になりますし、パリからやってきた香水は、柔らかく華やかな香りで、とても心地よく眠りにつけます。旅の話それぞれから聞いていたので、見せてもらった写真を思い出し旅行した気分になったりもします。

仕事から帰ってきて2歳の息子と夕食を準備したり食べたりし、お風呂に入れて9時くらいに寝かせようとする、幸せながらも「ホッと一息」という時間はあまりありません。そんな時に素敵な香りが気持ちをリラックスさせてくれ、つい息子と一緒に寝入ってしまう・・・今日この頃でした。



休診

休診の予定はありません

編集後記

新緑の5月。寒くも暑くもなく、晴れた青空が最高に気持ちのいい季節ですね。みなさま、休日はどこかにお出かけですか？ お弁当を持ってピクニックなんて楽しそうですね 😊

