

下腹部の不快感

脱出感や腫れ

こんな症状
ありませんか？

排尿や排便の変化

性交時の不快感

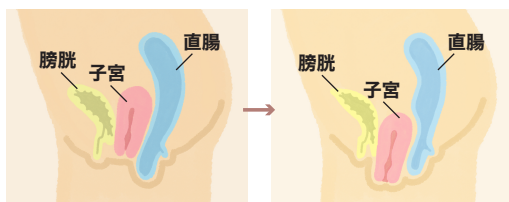


もしかすると出産を経験された女性の2人に1人が 発症するといわれている **骨盤臓器脱** かもしれません

骨盤臓器脱とは？



骨盤臓器脱とは、骨盤の底にある支え（筋肉や組織）が弱くなり、骨盤の中にある臓器（子宮、膀胱、膣、直腸）が体の外方向へ下りてくる状態をいいます。



【動画】
骨盤臓器脱とは



主な原因



骨盤臓器脱は、骨盤の筋肉や組織が傷ついたり、弱くなったり、緩んだりすることが原因で起こります。

1. 妊娠と出産
2. 加齢
3. 慢性的な腹圧
4. 遺伝的な要因
5. 喫煙

これらの要因が複合的に影響し、骨盤臓器が正しい位置（骨盤内の所定の位置）に維持されず、下垂してくるのが骨盤臓器脱です。

骨盤臓器脱は、骨盤底の筋肉を強化するエクササイズで予防することもできます。

みんなで
骨盤底筋
トレーニング

【動画】 予防法

初級・中級編

上級編



一般的な症状



骨盤臓器脱による症状は下垂している臓器によってそれぞれ異なりますが、一般的に以下のような症状があります。これらの症状の一つでも当てはまる場合は、医師に相談をしてみてください。

1. 下腹部の不快感

腰や骨盤のあたりで圧迫感や不快感を感じることがあります。特に、長時間の立ち仕事や、物を持ち上げる時に感じやすことがあります。起きてすぐの朝よりも、日中に活動をした後の夕方、夜にかけて症状が強くなることが多くあります。

2. 脱出感や腫れ

外陰部に脱出した臓器による腫れ、脱出感が感じられることがあります。入浴の際に気が付かれる方も多くいらっしゃいます。接触による出血や痛みが起こることがあります。

3. 排尿や排便の変化

尿漏れや頻尿、排尿のしにくさ、便秘、便やガスの漏れなどが起こることがあります。

4. 性交時の不快感

骨盤臓器が脱出していると、性交時に不快感や痛みを感じるがあります。

早期の診断や治療、骨盤臓器脱について説明を受けることで、不安の解消、症状や生活の質の改善につながります。

早めに受診しましょう。



骨盤臓器脱基本情報サイト

症状についての詳しい説明や、専門医からのアドバイスなど、「骨盤臓器脱」について基本情報を掲載中です。



<https://www.pop-pr.org/>

大阪大学医学部 保健学科

大阪大学医学部附属病院 産科婦人科