



女性の健康週間

Part. I

女性の健康づくりを応援!

女性に多い泌尿器疾患

-適切な治療と予防策で生活の質(QOL)改善-

泌尿器科部長

安東 栄一

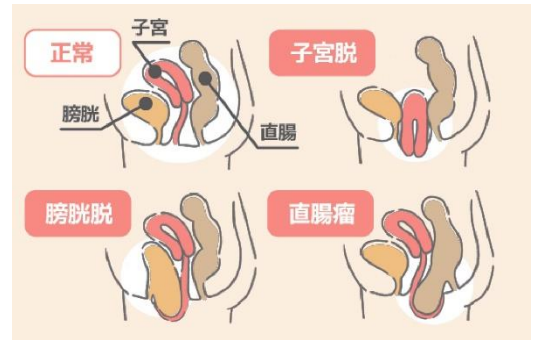


厚生労働省は毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。今回は女性特有の健康問題の中でも「泌尿器疾患」に焦点を当ててお届けします。これらの疾患は、生活の質(QOL)に深刻な影響を与えることがありますが、適切な治療と予防策により改善が期待できます。

— 女性の泌尿器疾患にはどのようなものがありますか？

特に女性に多いのが以下の疾患です。

- 骨盤臓器脱(膀胱瘤、子宮脱、直腸瘤など):骨盤内の臓器が正常な位置から下がり、膣を通じて外に出てしまう状態です。(図1) 症状として、股に何か挟まっているような感覚、下腹部の圧迫感、排尿や排便の困難など。
- 尿失禁(腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁など):咳やくしゃみをしたときに尿が漏れる、または急に尿意を感じて我慢できない状態。
- 膀胱炎:頻尿や排尿時の痛み、血尿を伴うことがあります。
- 過活動膀胱:急な強い尿意を感じ、トイレに行く回数が増える状態です。



(図1)

— 骨盤臓器脱や尿失禁はどのような治療方法がありますか？

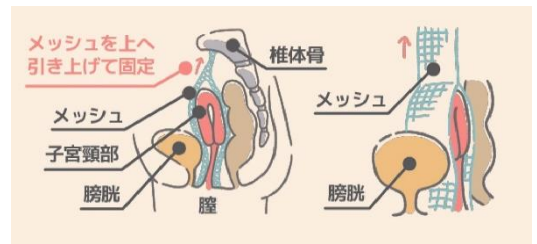
骨盤臓器脱の治療法

保存療法 ・骨盤底筋トレーニング

・ペッサリー(骨盤内の臓器の脱出を防ぐ器具)

手術療法 ・ロボット支援腹腔鏡下仙骨膣固定術(図2)

仙骨と膣を医療用メッシュで固定し、臓器を正常な位置に戻します。内視鏡とロボット技術を活用することで精密で高度な手術が可能となり、術後早期の回復が期待できます。入院期間は約1週間です。



(図2)

尿失禁の治療法

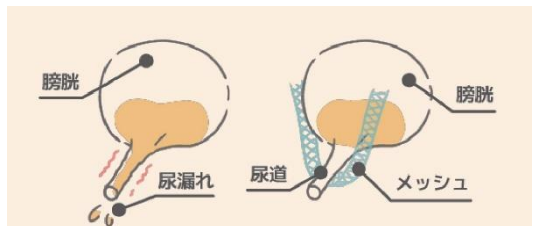
保存療法 ・骨盤底筋トレーニング

薬物療法 ・尿失禁や過活動膀胱に対して膀胱の収縮を抑える薬を使用。

手術療法 ・中部尿道スリング手術(TVT, TOT)(図3)

腹圧性尿失禁に対する手術では、医療用メッシュテープを尿道真下に挿入し尿道の不安定を解消します。小さな切開で済み、短時間で終了します。

入院期間は4-5日間です。



(図3)

次ページへつづく→



当院の診療実績

手術名	2023年	2024年
仙骨脛固定術(ロボット支援含む)	8件	63件
中部尿道スリング手術 (TVT,TOT)	2件	10件

— 予防や日常生活で気をつけるべき事は？

骨盤底筋を鍛える：骨盤底筋トレーニングで骨盤底筋がゆるまないよう強化し、ウォーキング・ヨガなど適度な運動を取り入れ全身の健康を保ちましょう。

体重管理を行う：適正体重を維持することで、骨盤底への負担や尿もれのリスクを軽減できます。

便秘を防ぐ：トイレでいきむ習慣があると骨盤底筋に負担がかかります。食物繊維や水分を十分に摂取し、規則正しい排便習慣を心がけましょう。



— いつ、どんなときに受診したらよいですか？

「ちょっと気になる…」そんな症状があれば恥ずかしがらず泌尿器科を受診しましょう！

不安に感じる時は、思い切って専門医にご相談下さい。早期発見・早期治療につながります。

- 尿もれや突然、強烈な尿意に襲われ我慢できない
- 頻尿や排尿時の痛みがある
- 尿が出にくい、残尿感がある
- 股に何かが挟まっているような感覚がある



最後に

女性泌尿器疾患は日常生活に支障をきたすことも多く、適切な予防や早期治療により生活の質(QOL)を改善することが期待できます。出産や加齢による身体の変化は自然な現象ですが、症状が進行する前に治療を行うことが、快適な生活を取り戻すための重要なポイントです。お困りことがございましたら、泌尿器科に一度ご相談ください。

女性の健康をサポートします！
当院の取り組み

◆女性泌尿器外来のご案内◆

女性医師による女性のための女性泌尿器疾患の専門外来
安心して受診、相談できる診療体制で女性のデリケートな悩みをサポートします

特徴 ✓「女性泌尿器科」分野の専門医による診療 ✓スタッフは全員女性

【担当医】泌尿器科 有地直子(非常勤)(日本泌尿器科学会専門医・指導医)

【診察日】第1火曜日、第2・第4水曜日 午後2:30~(完全予約制)

対象疾患:女性特有の骨盤臓器脱をはじめ、尿失禁や頻尿、膀胱炎、間質性膀胱炎など



◆女性の「骨盤臓器脱・尿失禁」電話相談窓口◆

おシモのトラブルを、誰にも相談できず悩んでいる女性は多くいらっしゃいます。
どなたでも相談できますので、お気軽にご相談下さい。

泌尿器科外来看護師が対応します。

【受付日】毎週火・木曜 13時~15時 ※祝日・年末年始除く

【連絡先】080-8985-0230(相談専用)

※電話が混みあい、繋がりにくい場合があります。予めご了承ください。



気軽に骨盤エクササイズ

健康医学センター(トレーナー) 高島 順子

骨盤は、上半身の背骨と下半身の股関節をつなぐ全身を支える土台です。

骨盤の内側には、腸や子宮、内臓が存在しています。ですから、骨盤がずれたり歪んだりすると、内臓や生殖器が直接影響を受け、便秘や下痢などの不調を招いたり、歪みが原因で血行不良になり、冷え症や生理不順になったりするようです。

お尻歩き運動

1. 床にすわり、両足をそろえて伸ばします。
2. 両腕を左に振り、お尻を床から浮かせないように、右足を前に出します。
3. 両腕を右に振り、お尻を床から浮かせないように、左足を前に出します。
4. この要領で、前に3歩進み、続いて後ろに3歩下がります。

この動きを5セット1回として、1日に2~3回行ってみましょう！



お尻歩き運動は、骨盤まわりの筋肉を動かし柔らかくして、足の付け根部分のそけい部をリラックスさせるので、リンパの流れもスムーズになります。



骨盤のゆがみは、「寝る」「座る」「歩く」「立つ」といった日常的な動作に表れてきます。

特に普段から、猫背や脚を投げ出して座っているような人は要注意です。

気軽にできる骨盤エクササイズにチャレンジして、普段からの姿勢にも気をつけてみましょう！

◆健康医学センターのご案内◆



こんな方にオススメ！

- ・メタボ、ロコモを予防・改善したい
- ・一人ではなかなか運動ができない
- ・体力の低下が気になる



健康医学センターの特徴

- ✓ 厚生労働大臣認定「運動型健康増進施設」
健康増進のため運動を安心・安全・効果的に行うことができる施設として厚生労働大臣より認定されています。
- ✓ 専門トレーナーによる指導
トレーナーは資格「健康運動指導士」を有しており、一人ひとりに適した運動プログラムや指導を通じて、利用者さんをサポートしています。
- ✓ 呉共済病院併設の運動療法施設
生活習慣病を中心とした内科的疾患の予防や改善を目的に、呉共済病院と連携した運動指導も行っています。



ジムトレーニング



集団プログラム

お問い合わせ 健康医学センター【イーストタワー1階】

【受付】平日 8:30~17:00 / 土曜 8:30~12:00

TEL 0823-22-2403 トレーニングルーム直通



腹部救急認定医・教育医制度認定施設に認定されました。



当院は昨年、『一般社団法人 日本腹部救急医学会』より『腹部救急認定医・教育医制度認定施設』として認定を受けました。広島県内では4施設目の認定となり、当院が組織的・系統的に腹部救急疾患に対して適切な治療を提供し続けてきたことが評価された結果だと考えております。今後も呉医療圏の腹部救急診療の砦として、診療科の垣根を超え、スタッフ一同協力しながら、地域の皆様に安心していただける医療を提供してまいります。

日本心不全学会、日本循環器学会においてダブル受賞！

今年度、さいたま市での第28回日本心不全学会学術集会で「チーム医療賞最優秀賞」、広島市での第124回日本循環器学会中国・四国合同会で「メディカルスタッフアワード」を受賞しました。これらの賞は、循環器診療における医師以外の研究発表者に授与されるものです。研究では、心不全患者さんへの入院中から退院後にわたる栄養サポートが低栄養・再入院の減少に寄与し、多職種による包括的な介入の有用性が高く評価されました。共同研究者の土肥臨床研究科部長（循環器内科）をはじめとする多職種と協力し、患者さん一人ひとりのニーズに応じた医療の提供に尽力してまいります。

栄養指導科（管理栄養士）沖野優佳



共同研究のチームメンバー

当院は多職種の連携によるチーム医療に積極的に取り組んでいます！

LINEを活用した呼出通知サービスのご案内

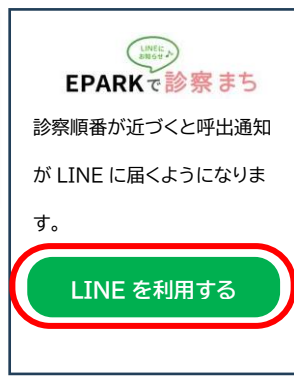
診察の順番が近づくとLINEにお知らせ！

—登録方法—

①行先表の二次元コードをスマートフォンで読み取ります

②「LINE を利用する」をタップします

③「許可する」をタップします



④行先票の「当日の受付番号」と「診察券番号」、
「生年月日」を入力します

呉共済病院

受付番号(必須)

診察券番号(必須)

生年月日(必須)

ニックネーム(任意)

*2回目からはこの手順は不要です。

*LINEによる呼出は診察のみ。各種検査（採血・レントゲンやリハビリ等）は対象外です。

LINE 登録が完了しました。

事前に登録することで次のサービスが利用できます。



- ✓ **予約確認機能**
予約日時の確認ができます。
- ✓ **リマインド通知機能**
予約の7日前と前日になるとLINEにリマインド「通知」が送られます。
- ✓ **診察待ち機能**
診察の順番が近づくとLINEに通知します。

*詳しくは院内設置のチラシをご覧ください。

ご家族での利用もできます！

ご高齢の患者さんに代わって、ご家族が診察の呼出メッセージを受信することもできます。

