

骨盤臓器脱 (こつばんぞうきだつ)



子宮、膀胱、直腸などの臓器が下がり、腔から外に出てくる状態です。代表的なものに「**子宮脱**」があります。

主な原因は、出産や加齢によって骨盤の筋肉がゆるむことです。

よくある症状

- お風呂などで股にピンポン玉のようなものが触れる
- 何かが挟まっているような違和感
- 下着にこすれて出血する

対処方法

- 骨盤底筋体操（セルフケアとして効果的です）
- ペッサリー（入れっぱなしのタイプ、自分でつけ外しできるタイプ）
- 手術

困っている方はご相談ください。