

# 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。