

「骨盤臓器脱」を知っていますか？

川口市立医療センター

泌尿器科

もちだ じゅんいち
持田 淳一



超高齢化社会の到来とともに、主に中高年女性に多くみられる「骨盤臓器脱」は、日常生活の質や活動を大きく低下させる疾患として、近年注目されています。

■骨盤臓器脱とは？

「骨盤底のヘルニア」とも呼ばれ、女性の骨盤内にある膀胱・子宮・直腸・小腸などの臓器が腔から外側に脱出する状態です。脱出する部位によって、膀胱脱、子宮脱、直腸脱のほか、子宮摘除後の膀胱断端脱、小腸腸など名称が変わります。

■原因は？

骨盤底の筋肉や靭帯は、腹圧がかかっても臓器が骨盤底から脱出しないよう、常に臓器を支えています。しかし女性の骨盤底は、出産や加齢などにより組織が緩んで弱くなることにより、骨盤臓器脱が生じやすくなります。さらに、肥満や慢性便秘、重量物の持ち上げも悪化の要因となります。

■症状は？

初期症状としては陰部の違和感があげられます。これは就寝時よりも日中の活動時に多くみられます。重症例では、腔壁が外部と擦れることにより、びらん(皮膚や粘膜の表皮が欠損した状態)や出血、感染を起こすことがあり、悪化すると自力で尿が出せなくなる、「尿閉」や「水腎症」を伴う場合もあります。そのため、治療にあたっては産婦人科だけでなく、泌尿器科で診療を行う場合もあります。右のチェックリストを参考にまずはかかりつけ医への相談をおすすめします。

| 骨盤臓器の下垂症状 | |
|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | お風呂やトイレで、股の間に「何か」が触れる |
| <input type="checkbox"/> | 歩くときに、下着の中が擦れる違和感がある |
| <input type="checkbox"/> | 椅子に座ると、股の間の「何か」が引っ込む |
| <input type="checkbox"/> | 「何か」が挟まっている感じがして歩きにくい |
| <input type="checkbox"/> | 下着に血や分泌物が付着する |
| 排尿や排便の症状 | |
| <input type="checkbox"/> | 力まないと尿が出にくい |
| <input type="checkbox"/> | 尿意が突然起こり、トイレが近くなった |
| <input type="checkbox"/> | 力んでも便が出にくい |

3月は自殺対策強化月間です

厚生労働省では進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変わりストレスを受けやすく、自殺者数が増加する傾向にある3月を「自殺対策強化月間」と定めています。国、県、市町村、関係機関・団体などが連携し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺予防のための取り組みを実施しています。本市では、「大切な あなたの命は 宝物」をキャッチフレーズに自殺予防のための普及啓発に取り組んでいます。



●自殺者数の現状

令和6年中の市内の自殺者数は103人で、昨年よりも6人減少しましたが、自殺死亡率は人口10万人当たり16.99であり、埼玉県との16.33を上回っています。また、全国において自殺者数は減少傾向にあるものの、10～20歳代は高止まり傾向にあります。本市においても同様の状況が続いており、深刻な問題となっています。

●あなたもゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。悩みを抱えた人を支援するために、身近な人(ゲートキーパー)の力が必要です。

ゲートキーパーの役割

- 気付き**：家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける
- 傾聴**：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ**：早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り**：温かく寄り添いながら、じつくりと見守る

▼詳細は動画をご覧ください。



※無料(通信費は自己負担)

こころの疲れを感じていませんか？

メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」パソコンやスマートフォン・携帯電話からいつでも簡単にこころの健康状態をチェックできます。また相談窓口も案内しています。(→25ページ)



疾病対策課 ☎048-423-6748 FAX048-423-8852

川口市の
官民連携地域情報ウェブサイト

トコトカワガチ

川口市の
お店やイベントなど
さまざまな情報を
掲載しています

ぜひご利用ください
暮らしに役立つ情報が満載
きらり川口情報メール

川口市広報課職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組

85.6 MHz City Information

FM Kawaguchiで放送中
放送日：平日の10分間 10:00、13:50、17:50、20:00

ワンポイント 手話講座
今月は「桜」を紹介します。

両手のひらを前後にずらして合わせ、左右の手の位置を逆にして再度手のひらを合わせます。

障害福祉課 ☎048-259-7926
FAX048-259-7943

「自分がいただいていい草なのか、身に余る光栄です」。そう謙虚に語るのは、戸塚地区で約50年にわたり地域の交通安全活動が続けてきた酒井久夫さん。長年の献身的な活動に加え、44年間無事故無違反という市民の模範となる優良運転者の功績が認められ、国から交通安全分野で最高位とされる「緑十字金章」を受章した。

活動を始めたのは20代の頃。町会長から声を掛けられ、地域の交通安全活動に関わるようになった。昔は人口も少なく地域で助け合つことがごく自然なことでした。その何気ない一歩が半世紀にわたる地域活動の始まりとなった。

当時の戸塚地区は、舗装されていない道も多く、車の往来も限られていた。やがて宅地化が進んだことで人口と交通量が増え、事故のリスクも高まっ

ていく中、交通指導員として街頭に立ち、啓発活動や交通整理を地道に続けてきた。

過去に地区内で悲しい交通事故が起きた時には、「もう二度と住民を悲しませるような交通事故を起こしてはならない」と強く心に誓い、交通ルール順守の周知や関係機関への働きかけなど、これまで以上に精力的に活動した。「私たちが活動に強制力はありません。だからこそ、真心を込めてお願いし続けることが大切なんです。真摯に声を掛け続ける姿勢は、真面目で実直な人柄そのもの。

今でも元気に交通安全活動に取り組みるのは、学生時代に有段者になるまで打ち込んだ柔道で体力と精神力を鍛えたおかげ、と酒井さんは振り返る。厳しい稽古で培われた粘り強さと礼節を重んじる姿勢が長年にわたる活動の土台となっている。

3月に開催される戸塚公民館まつりでは、酒井さんの働きかけにより、武南警察署の協力のもと、パトカーや白バイの展示ブースを設け、子どもたちが楽しみながら交通安全を学べる啓発活動を行う予定だ。「こうした機会を通して、幅広いかたに交通安全活動に少しでも興味を持ってもらえたらうれい」とほほ笑む。

本業は植木屋で、「仕事柄一人での作業が多いので、活動を通じて人とのつながりが広がっていくことがとても楽しく、何よりの財産です」。

受章を誇ることなく、今日もいつも通り街頭に立つ酒井さん。その積年の熱い思いが詰まった大きな背中が、地域の安全をこれからも優しく、そして強く支え続けていく。

(完)

武南交通安全協会 副会長
酒井 久夫さん