

磐田市立総合病院第28回市民公開講座

質疑応答集

【質問】 磐田市立総合病院を受診する際、直接受診することはできますか？紹介状は必要ですか？

【回答】

当院は、「かかりつけ医」などからの紹介患者さんに高度な医療を提供することに重点を置く「紹介受診重点医療機関」です。当院を初めて受診する方は、まずは「かかりつけ医」を受診していただき、女性骨盤機能センターへの紹介状をご用意の上、当院を受診いただきますようご協力をお願いします。

また、当院の受診には事前予約が必要です。紹介状をお持ちの方も「かかりつけ医」からの事前予約が必要となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

【質問】 転んでよくお尻を打つのですが、それ以降尿もれがひどくなったような気がします。関係はありますか？

【回答】

直接関連はないと思いますが、よく転ぶというのは足腰が弱っているサインかもしれません。同様に、骨盤底筋が弱くなっているのかもしれません。

【質問】 腹圧性尿失禁ですと日常のちょっとした場面であると思いますが、病院に相談に行った方がよいラインなどあるのでしょうか？

【回答】

ご自身がお困りになっていなければ、受診の必要はありません。

【質問】 手術前の検査は排尿のチェックなど恥ずかしそうな感じがしますが、どのようにやりますか？時間や配慮など知りたいです。

【回答】

羞恥心を感じると想定される検査・処置は、内診のみです。個室で、必ず女性スタッフ同伴の上で実施します。時間はさほどかかりません。

【質問】手術となった場合の入院日数や料金など教えてください。後、再発はどのくらいあるのかを知りたいです。

【回答】

入院日数は概ね5日程度、再発は10-30%程度とされています。

【質問】夜中に2度3度と尿意で起きてしまうということも、今日お話しいただいたことが原因でしょうか？対策も同じで宜しいでしょうか？

【回答】

夜間頻尿の原因はいろいろありますが、原則的には同じ対応で大丈夫です。

【質問】生活習慣の改善とありますが、具体的にもう少し知りたいです。（食事等）後、ウォーキングなど効果はありますか？

【回答】

膀胱訓練と骨盤底筋体操が代表的なものです。ウォーキングそのものは、直接の効果は期待できません。

【質問】夜間頻尿後、おへその下あたりに違和感があり、寝付けないのは内臓が下がっていることが要因でしょうか？

【回答】

内臓が下がっている可能性はありますが、診察をしてみないとなんとも言えません。

【質問】時々うすく出血（少々）しています。婦人科検診ではがん検診異常なしでした。下着にほんの少々ついています。便とは違うとおもいますが…これは何でしょうか？

【回答】

診察をしてみないとなんとも言えませんので、受診をお勧めします。

【質問】1.5時間程度でトイレに行きたくなり、2時間我慢すると辛いのは頻尿だとは思いますが、病気なののでしょうか？こういった症状の場合、骨盤底筋体操をすれば60歳代でも改善するのでしょうか？

【回答】

頻尿も過活動膀胱の一つの症状です。骨盤底筋体操で改善する可能性があります。

【質問】尿もれに対して日常生活において自分自身で対処できることはありますか？

【回答】

ご自身の体重が標準体重を超えているようであれば、医学的な目的での減量を心掛けると良いと思います。

腹圧性尿失禁の方は、とにかく骨盤底筋体操を継続して行うことが大切です。現在尿もれがなくても、将来に備えて予防的に行うことも効果があると思います。切迫性尿失禁の方は、十分な水分を摂取して、尿意を我慢する「膀胱訓練」を、自宅にいるときなど失敗しても安心できる環境で行うと良いと思います。

【質問】メッシュを使った手術は糖尿病があるとできないと講演で言っていましたが、HbA1c6.5未満（又は6.0未満）でも手術はできないのでしょうか？

【回答】

一般的に糖尿病はメッシュ感染のリスクが高いため、慎重な判断が必要となります。一方で、糖尿病の患者様の病状は個人差があります。病状が安定していて、かつ、リスクを十分ご理解いただいた患者さんに対して、メッシュの手術を提供させていただくことはあります。個別の判断となりますので、担当医に相談して下さい。

【質問】メッシュを使う手術で比較的若い方は何歳くらいまでと考えられますか？

【回答】

施設によって基準はことなりますが、当院では原則80歳未満の方を対象にメッシュの手術をさせて頂いております。年齢だけでなく、心肺機能、基礎疾患の有無などによってメッシュを使用する手術が可能か判断しますので、担当医に相談して下さい。

【質問】膀胱瘤になっています。気になるようになりました。リングにするのか手術にするのかこの診療科に相談すれば宜しいでしょうか？

【回答】

産婦人科に受診していただき、内診を受けていただくと良いと思います。内診をすることで、膀胱瘤の程度、リングのサイズが分かります。また、リング・手術の利点欠点についても産婦人科で説明をきいていただくことが可能です。

【質問】旅行などにいくとトイレ休憩のため、行きたくなくても休憩毎にトイレに行ってしまう、これは良くないことでしょうか？

【回答】

普段の生活において、膀胱内に尿をある程度貯めて尿意を感じてからトイレに行くことは膀胱容量を小さくしないために大切になりますが、旅行などの日常では無いときに休憩毎にトイレに行くこと自体は、身体にとって悪いことではありません。

【質問】膣のまわりが痒くなるのは病気ですか？

【回答】

膣まわりのかゆみの原因は様々です。女性ホルモンが低下したことによる膣炎や、カンジダなどの感染症、稀ですが皮膚癌などの病気の可能性があります。長引く痒みがある場合は、皮膚科や産婦人科を受診していただき、診断を受けることをお勧めします。

【質問】膣閉鎖術で排尿には問題ないのでしょうか？アトピー体質だとメッシュに反応しないのでしょうか？

【回答】

膣閉鎖術の合併症に排尿障害があります。排尿への影響を考慮して膣壁を切り取る範囲を決めております。手術後にかならず排尿に問題がないかを確認した上で退院の許可を出しています。

アトピーがメッシュ合併関連症のリスクを高くするという報告は現時点ではありませんが、アトピー治療で免疫抑制薬やステロイドを使用している場合や皮膚の炎症が強い場合は、メッシュ使用について慎重に判断する必要があると思われます。アトピーの状態や治療内容は患者様によって様々ですので、担当医に相談して下さい。

【質問】60歳代の前半から今まで10年くらいペッサリーを入れています。最近、ペッサリーをいれても尿と便が出なくなってしまう困っています。背骨の側弯症もあり、手術はムリだと言われたこともあり、どうしたらよいか分かりません。常に尿と便がたまっている感じがしています。対処法はありますか？ペッサリーは毎日自分で出し入れをしています。

【回答】

かかりつけの産婦人科を受診し、手術について再度相談したり、内診を受けてペッサリーのサイズがあっているか再度確認したりすると良いと思います。排便については残便感もあるようなので、便秘の治療薬を試すなど検討していただくと良いと思います。

【質問】臓器脱は子宮がんの検診などで指摘してもらえるのでしょうか？

【回答】

当院の健診センターでは、子宮がん検診時に明らかな骨盤臓器脱（＝程度のひどい骨盤臓器脱）を認めた場合は、結果に記載をしています。程度が軽微の場合は健診時に所見が乏しく、診断が付かないこともあります。骨盤臓器脱を疑う自覚症状がある場合は、検診ではなく産婦人科を受診し、問診や内診を受けていただいた方がより正確に診断ができると思います。

【質問】手術時メッシュ以外に何か他の素材で手術に使うものはありますか？

【回答】

メッシュ以外につかう人工素材は、メッシュをヘルニア部分に縫い付ける縫合糸があります。

【質問】骨盤臓器脱が自然に治ることはありますか

【回答】

一般的には、何も対策をとらない場合は年々症状が悪化していく病気です。骨盤底筋運動や生活習慣を整えることで、症状の悪化を遅らせ、尿漏れが改善することはありますが、根治は難しいと考えます。

【質問】親や姉妹が骨盤臓器脱だと自分もなりますか？子どもに遺伝しますか？

【回答】

必ずなるとは限りませんが、患者さんの問診からは、母親や姉妹で同じ病気である方は少なからずいます。

体質的な要素も関与する病気のため、血のつながりのある近いご家族に骨盤臓器脱の方がいらっしゃる場合は、より一層、骨盤底筋運動などの対策をすると良いと思います。

【質問】出産歴がなくともなりますか。

【回答】

患者さんのほとんどが出産の経験がある方ですが、出産歴がない方でも骨盤臓器脱になる方はいます。

【質問】 いぼ痔の注射治療は一度でよくなりますか？どのような方法ですか？料金は？

【回答】

痔には内痔核と外痔核があり、肛門の奥からできる内痔核が注射治療（硬化療法）の適応です。パオスクレーというフェノールとアーモンドオイルを混合した薬剤とALTA（アルタ）療法という硫酸アルミニウムカリウム水和物・タンニン酸の混合薬剤のいずれかが使用されます。近年はALTA療法が主流となっています。また再発率は1年で10～20％程度とされています。外来通院で可能な治療ですが、痔核の状態や全身の状態などから全ての方に外来治療で適応できるわけではありません。

費用については健康保険を使用可能です。具体的な料金はそれぞれの方の保険の状態や治療の方法で異なります。まずは痔核の状態を診察させていただき、治療の方法を検討していきます。

【質問】 おしりの疾患は最初何科にかかればよいですか？

【回答】

一般的には肛門科、肛門外科もしくは大腸肛門科と呼称されています。当院では消化器外科（お腹の内臓全般の外科）にご相談ください。かかりつけ医を通してご予約いただくことをお奨めしています。

【質問】 かゆみの時に赤くなったり、白くなったりしていなければ…というお話でしたが、赤くなったり、白くなっている場合はどのような病気が疑われるのでしょうか？

【回答】

お尻を清潔にしようと洗浄便座で洗いすぎたり、石鹸や消毒薬で強く摩擦したりすると肛門周囲の皮膚のただれ、皮脂の減少がおこります。これらによって二次的に赤く腫れたり、ふやけて白くなったりすることもあります。長期間（概ね一ヶ月以上）このような異常が続く場合には、肛門部の皮膚がんやカビ（真菌）の感染も考慮する必要があります。これらの自己判断は難しいので、まずはかかりつけ医にご相談いただくことをお奨めします。

【質問】 便意を感じてからトイレに行くまでの間に出てしまうことがあります。特に夕方、やはり大腸（直腸）が下がっていることが原因でしょうか？（小石くらいのもの）他に大腸が下がっている場合の症状を教えてください。

【回答】

便意を感じてからトイレに行くまでの間に便が漏れてしまう状態を切迫性便失禁と呼びます。肛門を閉める筋肉（肛門括約筋）が弱って肛門のしまりが緩くなっていることが多いです。ご質問の大腸が下がっている状態を自覚されており、小石くらいのものが肛門から脱出してきている場合には、直腸脱（肛門脱）の可能性があります。可能であれば脱出している時に写真を撮って病院に持参いただくと、診断の助けになります。ご質問の大腸の下がっている場合が直腸脱であれば、直腸の脱出、便漏れ、排便困難、下腹部の違和感、下着の汚れ等が起こることがあります。

【質問】 便を拭いてもふききれない、いつまでもペーパーについてしまうのは治せますか？

【回答】

肛門は括約筋という筋肉で普段は締まっていますが、排便時には緩んで便がでえます。肛門括約筋が緩くなって直腸内の便が持続的に肛門に出てきてしまう（便失禁）場合や一回の排便で十分に直腸内の便を出し切れず便が残ってしまう場合には、何回拭いても紙に便が付く状態となることがあるでしょう。また便が緩かったり、痔核が脱出していたりする場合にも便が拭き残ってしまう場合があります。

まずは紙で拭ききるだけでなく、排便後に肛門部をシャワーや温浴（洗面器にぬるま湯を入れて肛門部を洗う）で洗浄し、こするのではなく押さえるように水分を拭き取ってみてください。

また肛門部から便だけでなく何かが出てくる場合は、直腸脱や痔核の可能性もありますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

【質問】 胃腸が弱く下痢になりやすい体質です。便秘でなくてもお尻にはよくないのでしょうか？

【回答】

下痢は便の正常が液状である場合と回数が多い場合（概ね一日3回以上）があります。排便回数が多く何度も肛門周囲を拭くことが刺激となり、肛門周囲のかゆみや痛みを起こすことがあります。また勢いよく排便があると切れ痔（裂肛）になる場合もあります。下痢気味となるには様々な原因があり、また常用薬が原因となる場合もありますので、かかりつけ医やかかりつけ薬局でご相談ください。

【質問】 直腸脱は痛みがありますか？

【回答】

直腸脱は腸の粘膜が肛門から脱出する状態です。腸の粘膜には痛みを感知する機能が無いため、脱出している腸には痛みを感じません。肛門の周囲は痛み敏感なので、脱出している腸を肛門に押し込もうとすると肛門周囲に痛みを感じます。

【質問】 痔核は痛みがありますか？

【回答】

内痔核は肛門管の奥の方の静脈叢が腫れてくる疾患で痛みを感じませんが、外痔核は歯状線より外側の肛門の皮膚部分が腫れてくるため痛みを感じます。特に血栓性外痔核は急激に激しい痛みを感じる方が多いです。

【質問】 浣腸で便秘は治りますか？

【回答】

浣腸は肛門から薬剤を注入して便を物理的に排出させる処置ですので、根本的な便秘の治療ではありません。習慣的に使用すると直腸肛門の機能が低下し、更に（直腸型）便秘が重症化することもあります。便秘に対しては食生活の見直し、定期的な運動等の生活改善や医療機関に相談して適切な内服薬（下剤）を使用するなど総合的な対処をおすすめします。

【質問】 腹圧がかかるとよくないというお話でしたが、ダンベルを使った筋トレや腹筋等の筋トレはしない方がよいということでしょうか？

【回答】

骨盤底筋運動の際に腹圧が上がってしまうと、骨盤底筋が収縮しにくいいため、骨盤底筋運動の際は、腹筋をできるだけ緩めた方が良いです。腹筋等のトレーニングは良いですが、ダンベルなど負荷が強い場合、骨盤底筋にも負荷がかかることがあります。腹圧性尿失禁がある場合は、腹圧がかかるトレーニングは避けた方が良いでしょう。

【質問】 骨盤底筋体操は骨盤臓器脱があっても効果がありますか？

【回答】

骨盤臓器脱が軽度の場合は効果があることがあります。受診しているクリニックや病院の医師に骨盤底筋運動を行って良いか確認をしてみてください。運動する場合、骨盤底に対して臓器の負担が少ない、仰向けや四つ這いの姿勢で骨盤底筋運動を行ってください。

【質問】 骨盤底筋に力が入っているかどうか分かりません。

【回答】

尾骨（いわゆる尾底骨）の先端に触れて、力を入れた時に、指が尾骨から離れるような感覚があれば、力が入っています。ハンドタオルを丸めて股の下に敷いて、骨盤底筋に力を入れた時に、タオルを挟むような感覚で行ってください。うまく力が入れない時は、足を閉じる運動や、お尻を挙げる運動をすると、一緒に力が入ることが多いので、その運動を継続してみてください。

【質問】 骨盤底筋に力が入っているが、鍛えられているか、セルフチェックはできないものか？今はまだ尿失禁といった症状はないが、教えていただいた運用を続け、3ヶ月後に効果がでているか確かめる術はあるのか？

【回答】

骨盤底筋に力が入っているかどうかの確認方法はいくつかありますが、確認しやすい方法をご紹介します。尾骨（いわゆる尾底骨）の先端を指で触れた状態で骨盤底筋に力を入れて、指が尾骨から離れる方向へ動けば、骨盤底筋に力が入っています。それでも分かりにくい方は、排尿の途中で骨盤底筋に力を入れてみて、排尿が止まれば、力が入っている証拠です。しかし、排尿中に運動を続けることは、残尿感が増えることなどがあるため、あまりお勧めしません。運動を継続していき、尿失禁などの症状がないこと、猫背などの姿勢が改善することが骨盤底筋運動の効果です。

【質問】 磐田病院では骨盤底筋運動が正しくできているか、リハビリ科で治療を受けることはできますか？

【回答】

リハビリで骨盤底筋運動等を指導することは可能です。近医受診後、当院女性骨盤機能センターを受診した際に、医師にご相談ください。医師からの指示がある場合に、リハビリを行うことができます。

【質問】 実際排尿中に運動をする（尿を止める）のは良いですか？

【回答】

残尿感が増えるなど逆効果になることもあるので、あまりお勧めしません。骨盤底筋に力を入れる時のイメージとしてお考えください。