

甲南病院瓦版

中高年女性のヘルスケア —日常生活でできる工夫—



婦人科 笠原 恭子 医師

みなさんご存じの通り、医療や公衆衛生の進歩によってわが国の平均寿命は延びており、男女ともに年を取ってからの人生が長くなっています。なかでも中高年女性は、加齢に加えて男性との身体の仕組みの違い、妊娠・出産の経験によって、男性とは異なる健康問題が起きやすくなっています。

妊娠・出産は合併症が起きず順調に終わった場合でも、女性にとっては大仕事です。骨盤底の筋肉・靭帯・筋膜をまとめて骨盤底支持組織（骨盤底筋群）と呼びますが、女性の骨盤と骨盤底支持組織は、妊娠中徐々に大きくなる胎児・子宮を支え、出産時は産道の一部となり、およそ直径10cmくらいになった赤ちゃんの頭を通過させます。これらの大仕事は、実は骨盤底支持組織にとって少なからず負担になっています。もともと軟らかい伸びる組織ですが、過剰に圧迫・伸展させられると、断裂してしまいます。

骨盤底支持組織は膀胱・子宮・直腸をハンモック状に下から支えるとともに、神経と協働して正常な排泄機能（「ためる」と「出す」）を維持しています。骨盤底支持組織は複数の組織から成り立っていて、一部が損傷を受けても周囲がある程度機能を補うので、出産後すぐに症状が出ないこともあります。加齢とともに筋力全体が弱くなると様々な症状が出やすくなります。特に膀胱の「ためる」機能はダメージを受けやすく、出産を経験した女性では「尿もれ」が起きやすくなります。

よくあるのは、尿意がないのに咳や重い物を持ち上げて腹圧がかかったときに尿がもれる「腹圧性尿失禁」です。妊娠・出産、加齢による骨盤底のゆるみが主な原因ですが、それ以外にも肥満や便秘で日常的に骨盤底に負担をかけていると発症リスクが高くなります。年をとるとともに、ある程度骨盤底がゆるんでしまうのは避けられませんが、肥満解消や便秘コントロールと言った生活習慣の見直しが発症予防や初期治療につながります。きついコルセットでお腹を圧迫するのも、骨盤底に大きな圧がかかるので避けた方がいいでしょう。また、後で述べる骨盤底筋体操が有効です。

2021年10月11日記