

ペッサリー 自己着脱について

岡山労災病院 産婦人科

〒702-8055

岡山市南区築港緑町1丁目10番25号

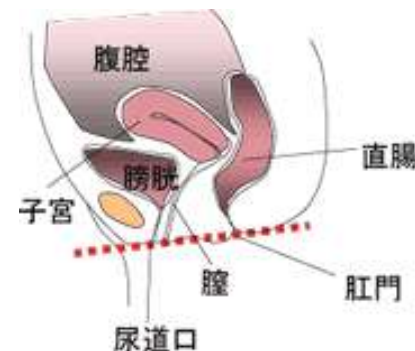
086-262-0131(代表)

婦人科外来(9:00~14:00)

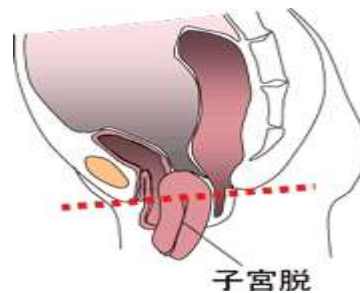
膀胱瘤、子宮脱とは？

子宮を支える骨盤内の筋肉や靭帯が緩むことで、子宮や膀胱が腔内に落ち込んだ状態をいいます。

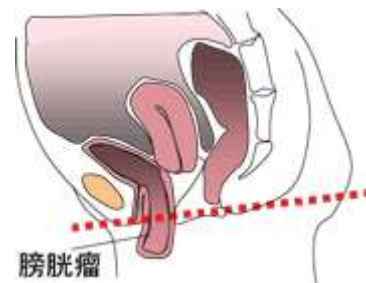
正常な状態



骨盤内の靭帯や骨盤底筋が緩むと



子宮脱



膀胱瘤

子宮脱、膀胱瘤の症状は？

- * 膣の下垂感、脱出感、腫瘤感
- * 下腹部の引きつれ、痛み
- * 腰痛
- * 腹圧性尿失禁
- * 排尿困難
- * 出血

子宮脱、膀胱瘤の治療は？

- * 骨盤底筋体操
- * 手術
- * **ペッサリー**
- * 下着(フェミクッションなど)

ペッサリーについてお話していきます。

ペッサリーリングについて

膣の中にリング状やドーナツ型のペッサリーというものを挿入し、したから子宮を支える方法です。人工的に子宮や膀胱をもとに戻すことで不快感を消失させます。

その方によって、サイズが異なります。サイズがあれば、違和感も痛みもなく生活することができます。



ペッサリー自己着脱について

ペッサリーは施設によっては挿入したままで、2-3ヶ月に1度消毒交換しています。

しかし、ずっと挿入したままだと、子宮頸部付近に負担がかかり、「びらん」という状態になり、出血しやすくなります。

また、ペッサリーは異物であるので、炎症や感染を起こして、悪臭やおりものが増えてくるのです。

そこで、当科ではペッサリーを入れっぱなしではなく、外出時の際や長時間での立ち仕事の時に気軽にペッサリーをいれたり、性交渉の時は取ったりできるように、ご自身での挿入を指導させていただいています。

そうすることで、膣粘膜の負担を軽くし、「びらん」を予防できます。

① 就寝前に膣内の清潔を安静のためにペッサリーを取ります。

週に何回取るか、先生(看護師)と相談しましょう。

取る場所はお風呂場という方が多いようです。身体を洗った後にペッサリーを取って石鹼で洗い、乾燥させます。

ほかに、トイレで取るという方や、寝室で横になった状態で取るという方もいます。

ペッサリーを抜くことに抵抗を感じる方がいますが、着脱の必要性をまずは十分理解してください。

慣れないうちはペッサリーに糸をつけますのでそれを引っ張って抜いてみてください。浴槽内ですと身体の力が抜けてスッと抜けるという工夫もあります。

どこでどう取るかは患者様自身の自由ですので、最も負担のない場所で取るようにしてください。

② 朝、活動前にペッサリーを挿入します。

◆ペッサリーにゼリーや軟膏を塗ります。(リューブゼリー、キシロカインゼリーなど)

◆下の写真のようにペッサリーを縦にして腔内に挿入します。挿入すると自然に横になります。

◆リングの端を支えて、肛門のほうに向かって下に下げると収まりが良くなります。

◆挿入はトイレで入れる方がほとんどです。シャワーの後にお風呂場に入れる方もいます。



- 排便時不快な方は、排便前に抜いてみましょう。
- ひもが汚れて不快でしたら、新しいものに交換します。
- ペッサリーは3-6ヶ月はもちますので、ひもだけ交換したい方は多めにひもをお渡ししますので、看護師に声をかけてください。

最初からうまくいく方はいませんのであまり負担に考えずに気長にやっていきましょう！
不安なことはお気軽に看護師に声をおかけください。

