



女性の活躍推進に必要な わたしの かかりつけ医

医療法人 LEADING GIRLS
女性医療クリニック・LUNA グループ
理事長

関口 由紀



<関口 由紀> プロフィール
女性医療クリニックLUNAグループ理
事長/女性医療ネットワーク理事/
横浜市立大学客員教授/日本泌尿器
科学会専門医・指導医/日本東洋医
学会専門医・指導医/日本性機能学
会専門医/日本排尿機能学会専門医/
日本透析療法学会専門医/医学博士
/経営学修士



女性医療クリニック・LUNAグループ

<http://www.luna-clinic.jp/>
横浜 初診予約専用コールセンター
☎045-662-0618
大阪初診予約専用コールセンター
☎06-6251-7500

「世界標準のレベルの高い女性医療の実践」
女性医療クリニックLUNAグループの運営理
念は、「女性がいくつになっても、元気できれ
いで在ることを全力でサポートするクリニック
をめざす」です。

泌尿器科は天職

尿漏れ、頻尿、原因不明の下腹部
痛、骨盤臓器脱、女性の性機能この
五つの分野を診ている関口先生は女
性泌尿器のスペシャリスト。泌尿器
科だけでなく女性医療の総合クリニ
ック(女性内科・婦人科・乳腺外科・形
成外科・美容外科併設)を開院して、女
性のQOL(生活の質)を高めるため、
多方面からのトラブルに対応してい
る。

女医さんとかお医者さんとか言
われるより私は「尿漏れやさん」と

呼んでほしいです(笑)。尿漏れさ
えなければ凄く元気! という人
のために尿漏れやがいます。

尿漏れは恥ずかしいとの思いが
あり、周りに相談しづらく、尿漏
れで病院に行こうという発想がそ
もそもありません。

しかし、40歳を過ぎると二人に
1人は尿漏れ経験者です。一年に
1〜2回尿漏れの経験があるから
といって病院にかかる必要はあり
ませんが、自分で困ったと感じた
ら受診してほしいですね。

尿漏れ対策にはセルフケアが大
切です。女性の尿漏れの代表であ

ます。筋肉量の低下により、骨盤
底筋の機能も衰え、尿漏れが50代
くらいから徐々にでてきます。尿
漏れには二種類あります。咳やく
しゃみなど動くことで起きる腹圧
性尿失禁と、尿意が急にあらわれ
我慢ができない過活動膀胱です。

70代以上から更に増えるのが骨
盤臓器脱です。骨盤臓器脱は、骨
盤底の上にある膀胱、子宮、直腸
が、骨盤底筋が弱くなることによ
り支えられなくなり、下から出て
きてしまうことです。下に引つ張
られてお腹が痛い、引つ張られる
感覚、で来院される方もいらっし
やいますが、あまりそういった症
状がなく下に何か出てる、とびつ
くりして来院される方もいらっし
やいます。骨盤臓器脱は命に直結
するものではないですが、元ある
場所に戻しておくためのリングが
あります。私たちのクリニックで
は、自分でつけはしませんが、よ
う、クリニックでトレーニングを
してもらい、また「骨盤臓器脱リ

グ自己着脱」の動画をYouTubeに
もアップしています。年齢と共に
骨盤臓器脱は増えますので、気付
いたら相談に来てほしいですね。
尿漏れと同じように、骨盤臓器
脱の手術もあります。身体への
負担が少ない手術なので、先日は
90歳の患者さんに手術もしまし
た。今も家族全員の食事の支度
をされている元気な方です。

加齢によりいろいろな機能は低
下しますが、機能低下を改善し
ながら8割から9割の満足度を
維持できればベストと考えます。
そのために私は6つのアンチエ
イジングを提唱しています。①
血管を守る、②骨を守る、③がん
を早期に見つける、④うつ状態に
ならないようにする、⑤皮膚の老
化を防ぐ、⑥筋肉量を維持する。
シワシワになった皮膚をもとに
戻すのは大変なように一度低下
したQOLを戻すのは大変です。
そのためにもQOLを下げない
努力が必要です。

る腹圧性尿失禁は、膀胱、子宮、直
腸を支える骨盤底筋が弱まる、傷
つくことでおこります。そのため、
骨盤底筋のトレーニングは必要で
す。簡単なことで、お尻とお腹を
動かさず、全身リラックスして肛
門と膣だけギューッと閉めて上に
持ち上げて5秒から10秒維持して
緩める。これを一日5〜6回意識
してやり続けることですが、治療
が必要な人は必要度にあわせて50
回やることもあります。ただ上手
く出来ない人や、2〜3カ月やっ
てみたけど全然よくならなかった
という人はクリニックに来てもら
い、理学療法士に個別に指導を受
けることも可能です。ちゃんと教
えてもらい骨盤底トレーニングが
正しく出来るようになると尿漏れ
の7割から8割は解決すると言わ
れ、データが論文でも発表されて
います。

それでも駄目な人や、趣味がス
ポーツとかダンスという人には日
帰りの手術を勧めています。運動

トラブルや体の苦痛なく生活で
きるノウハウや知識を女性の皆様
に提供するのが、女性医療の本質
だと思っています。将来的には一
人暮らしの女性の看取りもやって
いきたいと思っています。

私は女性のための医者で良かつ
たし、女性のために生きるのは幸
せだと今すごく感じています。

セルフケアの大切さ

健康は日々の積み重ねです。自分の身体を知って、いい状
態で過ごせるようコントロールすることはとても大切です。
骨盤底筋トレーニングはまさにセルフケア。しかし「知
らなかつた!」という人も多いのでは。女性の身体につ
いて学ぶ機会は多くありませんが、少しずつそういう場も増
えています。そういった場に足を運んで、セルフケアの知
識を得てくださいね。地域の保健所で紹介してもらえ
ることもありますし、女性医療ネットワークでは女性の健康学
校を開催しています<<http://cnet.gr.jp/joylab/>>。

北 奈央子：現在、聖路加国際大学大学院博士後期過程在学中、
女性医療ネットワーク広報、women's wellness shopを運営している。