

# 膣ダイレーターとその使用法

日本性科学会作成

膣ダイレーターは、医師の指導のもとに患者さんご自身が使用する器具です。安全に使用するため、何かご心配なことがありましたら医師にご相談ください。

## Q1 膣ダイレーターはどのようなときに使うのでしょうか？

**A1** 膣ダイレーターは以下のような場合に使用します。用途や膣の状態により5段階のサイズを用意しています。どのサイズを使用（またはスタート）するかは、医師にご相談ください。

### ① 骨盤領域の放射線治療のあと

婦人科がんなどで骨盤領域の放射線治療を受けた後、膣の粘膜が炎症を起こして癒着しやすくなります。進行すると膣の幅が狭くなり（膣狭窄）、性交や婦人科内診の際に苦痛を生じます。膣ダイレーターを用いることで、膣内部の幅と深さを保つことができます。

### ② 膣形成術のあと

婦人科がん、膣欠損症、性同一性障害の治療のために膣形成術を実施したときには、術後の膣狭窄を予防するために、膣ダイレーターを用います。

### ③ 先天的な膣欠損症における皮膚伸展による膣腔形成

外科手術ではなく膣部分の皮膚に圧力を加えて膣腔を形成する目的で膣ダイレーターを用いることがあります。この場合はごく細型のダイレーターを用い、徐々にサイズを増していきます。

### ④ ワギニスムス（膣けいれん）や筋緊張由来の性交痛治療

膣周囲の筋緊張と弛緩を自分でコントロールできるようにすることを目的として、膣ダイレーターを用いた挿入練習を行うことがあります。直径の細いものから始めて、徐々にサイズを増していきます。

## Q2 具体的にはどのように使うのですか？

**A2** 少なくとも15分程度はプライバシーが保てる時間帯と場所を選び、以下の手順で挿入します。

- ① 膣ダイレーターに水溶性の潤滑ゼリーを十分塗布します。
- ② ベッドに横になり、膣ダイレーターをやさしくゆっくり膣に挿入します。膣がきつく感じられるときには無理に入れず、その場所で挿入をとめたまま、膣筋肉の緊張とリラックスをくりかえします。
- ③ 膣の力が抜けたら、膣ダイレーターを奥にすべりこませます。膣ダイレーターを根元まで挿入するために、膣まわりの筋肉の緊張とリラックスを数回くりかえす必要があるかもしれません。排便するときのようにしゃがみこんで膣まわりの筋肉を外に押し出すような姿勢をとると、楽に挿入できることもあります。
- ④ できるだけ奥に挿入したら、少なくとも10分間はそのままにしておきます。その間は本を読んだり、テレビをみたり、誰かと電話で話をしたりするのもいいでしょう。もし膣ダイレーターがすべり出てきたら、もっと奥に、そっと挿入してください。
- ⑤ 膣ダイレーターを取り出したら、刺激の少ない石鹸と水で洗います。石鹸はよく洗い流してください。

★ワギニスムス（膣けいれん）の治療では、膣の狭窄予防や広げることが目的ではなく、緊張をとって受け入れる練習に使用します。そのため複数本で購入していただき、細いものから太いものへと段階を追って挿入練習をしていただきます。具体的な使用法については、個人差が大きいため治療者と密接に相談しながら練習します。

### Q3 使用上の注意は何かありますか？

A3 以下のような場合は使用をやめて、医師に相談してください。

- ① 出血がみられたとき
- ② 挿入時に鋭い痛みがあるとき
- ③ 挿入に物理的抵抗があるとき（挿入しづらいとき）
- ④ おりものが増えたとき
- ⑤ 発熱したとき

### Q4 治療を受けてからかなりたちました。腔ダイレーターを使っても大丈夫でしょうか？

A4 腔ダイレーターは本来、腔の狭窄予防のために用いる器具です。治療を受けてからかなり時間がたち、腔の幅や深さが変化している可能性もある場合は、使用を始める前にぜひ婦人科で診察を受けたほうがよいでしょう。すでに狭窄が進んでいる場合、腔ダイレーターは細いものから開始するか、おすすめできない場合もあります。

### Q5 腔ダイレーターはどの位の期間、どの程度の頻度で使えばよいのでしょうか？

A5 使用する頻度と期間は、必ずしも決まっていません。腔の状態を確認しながら、医師とよくご相談ください。たとえば骨盤領域の放射線治療のあとは、治療終了後2～4週間後に使用を始め、1～3ヶ月は毎日使用し、その後約半年は週3～5回程度使うことが推奨されています。

#### 参考文献

- 1) 高橋都：腔ダイレーター — 適応疾患と使用の実例. 日本性科学学会誌21(1):75-80, 2003
- 2) American Cancer Society: Sexuality & Cancer: For the Woman Who Has Cancer, and Her Partner. 1999 (高橋都・針間克己訳: 新装版 がん患者の幸せな性 - あなたとパートナーのために. 春秋社, 東京, 2007)
- 3) 金子和子: 性交疼痛障害とセックス・セラピー. 日本性科学会 (監修) セックス・カウンセリング入門 改定 第2版. 金原出版. 2005

※使用中に違和感や異常を感じられた場合は使用を中止してください。