

ひまわり会ニュース



※「ひまわり会」は尿もれ、骨盤臓器脱を克服した元患者が中心となって設立した団体です。

平成17年2月創刊 ※掲載記事、写真、イラスト等の無断掲載を禁じます。

発行 ひまわり会 <http://www.geocities.jp/himawarika/20040918/>

編集(広報担当) +Plus 〒550-0012 大阪府大阪市西区立売堀1-5-2 立売堀ビルディング8F 82

TEL 06-6599-9802・FAX 06-6599-9808

各地で骨盤臓器脱の運動が盛んになってきています！

みなさまこんにちは。ひまわり会 会長の辻村です。3月は、静岡と大阪で市民公開講座が開催され、たくさんの方々に来場いただきました。静岡は、静岡済生会総合病院の主催で、私も質問などの回答者として参加させていただきました。また、大阪で開催しましたセミナーでも多くのご質問、お悩みをお聞かせいただきましたが、まだまだひとりで悩んでいらっしゃる方の多いことを痛感いたしました。

電話相談やセミナーはこれからも実施して参りますのでぜひご活用いただき、一日でも早く清々しい日々が訪れることを願っています。

ひまわり会 会長 辻村節子

今回のひまわり会ニュースの内容

- ・3月31日(土) ひまわり会主催「ひとりで悩まないで！骨盤臓器脱」(大阪)開催報告
- ・2月実施の電話相談結果報告
- ・元患者の体験談 Part2「我慢し続けた日にさようなら！」(主婦 53歳)
- ・3月17日(土)「骨盤臓器脱(子宮脱)と腹圧性尿失禁の予防と治療・術後ケア」(静岡)開催報告

ひまわり会からのお知らせ

6月開催決定！無料電話相談

ひまわり会が全国の病院の専門医と合同で行う無料電話相談です。

開催予定日：平成24年6月18日(月)～21日(木)

開催予定病院：梅田ガーデンシティ女性クリニック、泉北藤井病院(大阪)、
京都府立医大(京都)、厚生中央病院(東京)、名鉄病院(愛知)、
札幌時計台記念病院、北彩都病院(北海道)、
亀田総合病院(千葉)、静岡済生会総合病院(静岡)、
北九州総合病院(福岡) ※詳細は、改めてご連絡させていただきます。

ひまわり会・女性の排尿障害を考える会 共同事務局

〒542-0082 大阪市中央区島之内1-13-28 ユラヌス21ビル1F

事務局電話番号 06-6281-1067

<http://www.geocities.jp/himawarika/20040918/index.htm>

※毎週水曜日、梅田ガーデンシティ女性クリニックにて相談相手となるボランティア活動を実施しています。

※女性泌尿器科の最新の情報は、下記をご参照ください。

女性泌尿器科外来へ行こう NET <http://gogourogyne.net/>

ひまわり会主催
第3回 女性の排尿障害市民公開セミナー
「ひとりで悩まないで！「骨盤臓器脱」 開催報告
春の嵐の中、68名もの方に参加いただきました

平成24年3月31日(土)、前回開催時の会風を思い出すような激しい
雨嵐の中、大阪市・天満橋のエル・おおさかにて第3回、女性の排尿
障害市民セミナー“ひとりで悩まないで！「骨盤臓器脱」”を開催いた
しました。

辻村会長の「とにかくひとりで悩まないで！」というメッセージで始まっ
た本セミナー。当初の申し込み人数を大幅に上回る68名の方々がメ
モを取りながら熱心に講演を聴かれています。

今回、講師の梅田ガーデンシティ女性クリニック ウロギネセンター長
竹山政美先生は、骨盤臓器脱とは何か、原因とその治療法に加え、
骨盤臓器脱をはじめとした排尿障害を我慢すると、膀胱の働きが悪く
なることはもちろん、腎機能にも悪影響を及ぼし「水腎症」になること
もあると説明されました。



ひまわり会 辻村会長

「水腎症」とは

腎臓で作られた尿は腎盂(じんう)から細い管(尿管)を伝わって膀胱
に流れ込みますが、その通り道が拡張した状態になることを言います。
貯留した尿に細菌が感染して高熱が出たり、腎不全症状を起こすこと
もあります。



竹山政美先生

10分間の休憩の後、Tamokoさんによるアイリッシュハープの演奏。
「この広い野原いっぱい」「翼をください」など知っている歌には口ずさ
まれる方も多く、ゆったりとした雰囲気になりました。



遠藤看護師

そして、梅田ガーデンシティ女性クリニックの遠藤佐和看護師による
「骨盤底筋を鍛える 骨盤底筋運動」の指導がありました。この運動は、
40歳を過ぎたら出産の有無にかかわらず女性にはやり続けて欲しい
運動であることを遠藤看護師は訴えていました。

なかなか自分ではできない骨盤底筋運動ですが、いつでもどこでも人
に気づかれずできる手軽な運動であることを説明し、実際に座った状
態での指導を行いました。参加者の中には、病院の先生からこの運動
をするように言われていたが、腰が痛くなったり、運動をしないとけ
ないというメンタル的な負担が大きかったが、今回の指導で、気が楽
になったという方もいらっしゃいました。

その後のQ&Aコーナーでは、下記のような質問が多数寄せられ、今
日も大盛況のうちに終了しました。



アイリッシュハープ奏者
Tamokoさん

Q:子宮脱で子宮を取りました。
それ以降、残便感があり本当
に困っています。

A:検査し、診療してみないと
分かりませんが直腸瘤が疑
われます。専門医への受診を
お勧めします。

熱心に聴講される参加者の皆さん



Q:骨盤が左右違っていると病気になりやすいと言われたことがありますか？

A:ほとんどの方が左右違っています。それにより病気になることはありません。それよりも肥満や生活習慣によることが多いです。

Q:手術は保険は適用されますか？また何日くらい入院が必要でしょうか？

A:保険適用されます。手術前日に入院していただき、全体で9日間くらい入院していただいています。それは、術後の安静が必要なのですが、主婦の方はどうしても家にいると無理をしがちなので、長い目に入院していただいているのです。
※その他、たくさんのご質問をいただきました。



丁寧に質問に答える竹山先生、遠藤看護師とひまわり会会員

2月20日は尿もれ克服の日

ひまわり会主催、第16回、「女性の骨盤臓器脱 無料電話相談」実施報告

2012年2月20日(月)～23日(木) 全国8都道府県11ヶ所にて実施

合計552件の相談を受けました

平成24年2月20日から23日までの4日間、全国8都道府県11箇所にて女性の〈骨盤臓器脱〉についての無料電話相談を開催いたしました。各所、実施時期・時間が違いましたが、今回は全国紙に掲載されたこともあり合計552件ものご相談をいただきました。

いずれも深刻な悩みが多く、ご相談の時間が長くなることも度々でした。これからもこのような活動を続け、一人でも多くの方に元気になっていただきたいと考えております。どうぞ、よろしくお願いたします。

■ご相談結果 総合計552件

○ひまわり会 相談件数:150件

○専門医による相談窓口 合計 402件

＜大阪府＞梅田ガーデンシティ女性クリニック・女性泌尿器科ウロギネセンター(大阪市北区)
京北藤井病院ウロギネセンター(堺市南区)

＜京都府＞京都府立医大泌尿器科(京都市上京区)

＜東京都＞厚生中央病院 泌尿器科(東京都目黒区)

＜北海道＞ウロギネ女性の会(元患者団体、札幌市)、札幌時計台記念病院(札幌市中央区)
北彩都(きたさいと)病院(旭川市)

＜静岡県＞静岡済生会総合病院(静岡市駿河区)

＜千葉県＞亀田総合病院・ウロギネロジーセンター(鴨川市東町)

＜愛知県＞名鉄病院 泌尿器科(名古屋市西区)

＜福岡県＞北九州総合病院(福岡県北九州市)

ひまわり会 元患者の体験談 Part 2

「我慢し続けた日々にさようなら！」主婦(53歳)

私が腰の入り口に異物感を感じたのが今から25年も前のことで、第二子の妊娠六ヶ月目に入った頃でした。産婦人科の先生曰く「第一子の出産が難産だったため、子宮を支えている筋肉が傷ついてしまっているのです子宮が下りてきている」とのこと。出産後もすっきりせず40歳代では小走りすると、お腹の中で子宮がユサユサと揺れているのが分かるようでした。50歳を過ぎると、一日のほとんどを不快に感じて過ごすことが多くなっていました。

そして、昨年のお正月、ベッドから下りた瞬間に「もういや！今年中に治して心身ともに元気になる！」と決意しました。それから友達やネットから情報を収集し、ひまわり会やウロギネホットラインの電話相談を経て、梅田ガーデンシティ女性クリニックにたどりついたのです。

今では、5月のオープンガーデンを目指してガーデニングを楽しみ、趣味のスタンドグラスも大きな作品に挑戦している毎日です。

静岡済生会総合病院主催
骨盤臓器脱(子宮脱)と腹圧性尿失禁の予防と治療・術後ケア 開催報告
ひまわり会 会長もコメンテーターとして参加
好評のうち終了



骨盤臓器脱のメカニズムを聴講する来場者

平成24年3月17日(土)、静岡駅前静岡音楽館A01にて静岡県で初めての「骨盤臓器脱(子宮脱)と腹圧性尿失禁の予防と治療・術後ケア」のセミナーが開催されました。晴折激しい春雨が降る中でしたが約200名の方々が来場されました。

講師は、静岡済生会総合病院泌尿器科 科長 安倍弘和先生。先生から骨盤臓器脱のメカニズムと治療などの話がありました。講演の中で、骨盤臓器脱の症状は「筋肉を支えるコラーゲンの低下が関係している」ことや、予防には適度な運動とコラーゲン低下を

抑えるカルシウムや野菜の摂取も必要などと呼びかけました。

その後、皮膚排泄ケア認定看護師の宇野育江さんによる骨盤底筋体操の指導も行われました。

途中、以前バンドを組んでいたという安倍先生による弾き語りもあり、来場者の気持ちもほぐれました。

そして、来場者の方々などからの質問コーナーには、ひまわり会の辻村会長も参加。様々な悩みにひまわり会での体験も交えて回答しました。



弾き語りをする安倍先生



その中で辻村会長は、「尿もれで悩まれている方の中には、下着の汚ればかりが気になり、スカートやパンツの方まで気に掛けておられない方もいる。下着だけではなく、アウターの洗濯もこまめにした方が良い」という適切なアドバイスには、熱心にメモを取られる方や頷かれる方の姿も見られました。



質問コーナーには安倍先生、宇野看護師、ひまわり会会長と静岡在住の元患者様の4人で対応



実体験からの質問もあった静岡のセミナー参加者