

# 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/himawarikai20040918/>

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3F 32  
TEL 06-6599-9802・FAX 06-6599-9803

## まだ尿もれ、骨盤臓器脱で悩んでいる方はいませんか？

秋を感じる頃となってきました。みなさまこんにちは。ひまわり会 会長の辻村です。日中の暑さはまだまだ厳しく、排尿障害でお悩みの方々にとっては、パッドの蒸れなど悩みが尽きないのではないのでしょうか？ 今秋も電話相談や市民公開セミナーなど実施して参りますので、ぜひご活用ください。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

### ■今号のひまわり会ニュースの内容

- ・6月開催の無料電話相談会の報告
- ・女性ホルモンと排尿障害、骨盤臓器脱との関係
- ・骨盤底筋体操教室レポート
- ・元患者の体験談 Part3「ハワイへの旅行も実現しました！」主婦（55歳）

## ひまわり会からのお知らせ 開催決定！市民公開セミナー

ひまわり会が一般の市民の皆様に向けて行う公開セミナーです。

どなた様も参加可能です。ぜひご参加ください。

開催日時：平成24年10月13日(土) 13時開場 13時半開演

開催場所：大阪総合生涯学習センター

大阪市北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5・6階

内容(予定)：性差医療から考える女性の排尿障害と骨盤底 竹山政美先生

骨盤底筋体操 辻野和美先生

みんなで唄おう！ アイリッシュハーブ奏者 TOMOKO

※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

※8月1日より連絡先が変更になりました。

〒550-0012 大阪市西区立売堀1-5-2 立売堀ビルディング3F 32 (+Plus.内)

事務局電話番号 06-6599-9802

※ひまわり会ホームページ <http://www.geocities.jp/himawarikai20040918/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/>

## コツをつかんで正しく体操 骨盤底筋肉体操

### 加齢とともに衰える骨盤底筋

骨盤底筋を鍛え、「尿もれ」や「骨盤臓器脱」を予防しましょう！！

梅田ガーデンシティ女性クリニックでは、尿もれや骨盤臓器脱の原因となる「骨盤底筋の緩み」を予防する「骨盤底筋体操」を実施しています。今回は、講師を務める辻野和美先生にお話をうかがいました。

### 骨盤底筋体操って何？

女性の骨盤の中にある子宮、膀胱、直腸、膣などを支える骨盤底の筋肉は、出産や加齢とともに衰えてきます。そこで、骨盤底筋体操を行うことで、骨盤底筋を鍛え、尿失禁や初期の骨盤臓器脱の予防、排便機能、性機能の改善に効果があると言われています。しかし、いつも感じにくい筋肉のため、やり方を間違えば効果が半減してしまいます。コツをつかんで正しく体操することが重要なのです。



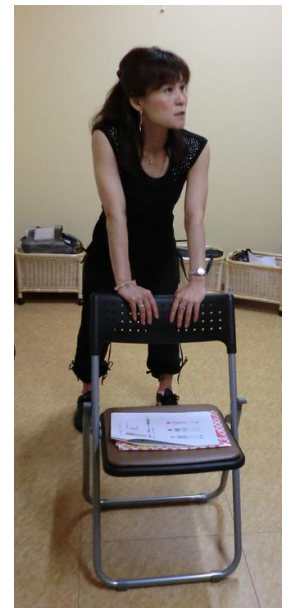
ホリスティックヘルス研究会 代表  
健康運動指導士  
梅田ガーデンシティ女性クリニック  
骨盤底筋体操教室 講師  
辻野 和美先生

Q:このような体操教室を始められたのは？

A:骨盤底筋体操は間違ってされて挫折されている方も多いと聞き、体操教室という形でやった方が良いと思い始めました。今回で第5期目ですが、一緒にやっているという仲間意識もあり好評です。

Q:骨盤底筋運動で気をつけることは？

A:一日に何分・何回しなくてはならないなどストレスに成りすぎるのは避けた方が良いでしょう。歯磨きをするように日常生活に取り入れられるようなやり方が良いでしょう。



### 梅田ガーデンシティ女性クリニックの「骨盤底筋体操教室」

定員6名のグループ形式で各1時間半の実習講座計3回

初回:参加者ご自身の抱える諸症状の原因を骨盤底の状態と合わせて正しく認知いただいた上で、基本の骨盤底筋体操に取り組みます。

第2回目:基本の体操を日常生活に合わせた形にアレンジ

第3回目:より安全で効果的な骨盤底筋体操とその補強運動に積極的に取り組んでいく方法を学びます

### 「骨盤底筋体操教室」を見学して・・・。

参加者の方にお話を伺うと、「一人で参加したがみんなと一緒にやることで気軽に安心して体操を学ぶことができた」、「レッスンの初めに先生に個別に質問することができる」と好評でした。実際に骨盤底筋だけでなく、レッスンの初めに姿勢や身体のゆがみ、生活習慣のチェックもあり、一般の方々が参加しても為になる内容でした。開催元である梅田ガーデンシティ女性クリニックに聞くと、今では、参加を待っていただくという人気教室になっているとのことでした。気になる方はぜひお問い合わせしてみたいはいかがでしょうか。

## やってみよう！ 骨盤底筋体操

### 1. 仰向けの姿勢で

- まず仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。
- 次に、ひざを少し立て、身体力を抜き、肛門と腰を締め、締めたままゆっくり「1、2、3…」と5つ数えます。



もし途中で力が抜けてしまったら、また締めなおします。体操を続けて筋肉が強くなれば、締め続けることができるようになります。仰向けはもっともリラックスしやすい姿勢です。また朝や夜、お風呂上がりなどで、ぜひ毎日続けてください。

### 2. ひじやひざをついた姿勢で

- 床にひざをつき、クッションの上にひざを立てて手にあごをのせます。
- 次に、肛門と腰をゆっくり締め、締めたままゆっくり「1、2、3…」と5つ数えます。
- 5つ数えたら力を抜き、また締めます。

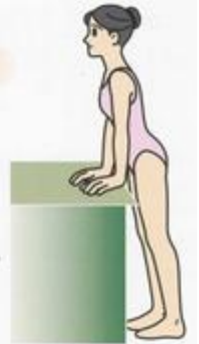


新聞紙を床に広げて読むときなど、気軽にできる体操です。新聞を読み終わるまで、締めたりゆるめたりを繰り返しましょう。

### 3. 机にもたれた姿勢で

- 机のそばに立ち、足を肩幅に開きます。
- 手も肩幅に広げ、机につけます。
- その姿勢で、体重を全部腕にのせます。背中是一直に伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- 肩とお腹の力を抜いて、肛門と腰を締めます。

骨盤底筋の動きをもっとも感じやすい姿勢です。台所のシンクやデスクを使っても行えます。



## あなたの骨盤底筋の衰えは大丈夫？

### ～骨盤底筋の衰えをチェック～

※以下項目に5つ以上該当すると尿もれの危険有りと言われています。

- 出産に関して
  - 出産経験がある
  - 35歳以上で第1子を産んだ
  - 3500g以上の子供を産んだ
  - 3人以上の子供を産んだ
  - 妊娠中や出産後にしばらく尿もれがあった
- 排便・排尿について
  - 尿意がなくても念のためトイレに行くことが多い
  - 排尿の際、腹筋に力を入れて出す癖がある
  - 排尿後、もう一度いきんで残っていないか確認することが多い
  - 便秘がちで排便の際、いきむ必要がある
- 生活習慣について
  - 20歳の時より10kg以上体重が増加した
  - 身体を締め付ける下着を着用することが多い
  - 咳やくしゃみをする事が多い
  - 重いものを持ったり、立ち仕事が多い

## ひまわり会 元患者の体験談 Part 3

### 「ハワイへの旅行も実現しました！」主婦(55歳)

今、私はハワイに行くという夢も実現し、第2の人生の扉が開かれている、そんな気持ちです。しかし、ここにたどりつくまでは長い長い道のりでした。最初は、運動しているときに少し尿がもれるくらいだったのですが、段々ともれる回数が多くなり、ついにはおむつをする程になっていたのです。55歳にしておむつ・・・情けない気持ちでした。命に関わらない症状だけに心は重くなる一方でした。そんなとき、子宮がん健診を受け、医師に尿もれの話をしたら、膀胱が下がっていると言われたのです。その病院に紹介状を書いてもらい、大きな病院に行きました。その病院の医師は症例も多いので安心していたのですが、行ってみると、その医師が辞められていたのです。後任の先生は、入ったばかりだったので正直心配でした。そのような時に読んだフリーペーパーで「病気は自分でしっかり医師を選ぶことが必要」と書かれ、まさに自分に向けて書いてくれていると感じ、もう一度調べ直し、今回の先生との出会いに繋がったのです。

手術後は劇的に生活が変化しました。外出の際、尿もれパッドも必要がなくなり、毎日のウォーキングも不快感がなく快適に楽しんでいます。行く先々でのトイレ探しからも開放されました。

女性としてアドバイスしたいのは、妊娠・出産を終え、尿もれや骨盤臓器脱という病気に罹った場合、堂々と治療し、快適な生活を手に入れて欲しいと思います。ちょっとした勇気で、明るい生活が待っているのですから・・・。

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6月18日(月)～21日(木) 全国8都道府県11ヶ所にて実施

平成24年6月18日から21日までの4日間、全国8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、今回も多くのご相談をいただきました。

いずれも深刻な悩みが多く、今回は、各所での相談内容についてご報告させていただきます。

開催日：平成24年6月18日(月)～21日(木)

開催病院：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)

○厚生中央病院(東京)

深刻な悩みが多く相談をいただいた中、ほとんどが相談後診療の予約が入りました。

○静岡済生会総合病院(静岡)

38歳女性、ペツサリー不具合などのご相談、尿漏れの相談もあり電話相談ならではのご相談が多かったです。

○ウロギネ女性の会(北海道)

骨盤臓器脱、頻尿、過活動膀胱、尿の切れが悪い、産後の腹圧性尿失禁、TVM手術後の腹圧性尿失禁、骨盤底筋体操の方法、便秘、前立腺肥大症手術後の男性の尿漏れのご相談がありました。尿漏れする方の骨盤底筋体操の回数を聞くとかなり少ないのと、方法が習得できていない(間違っている)ことが多いようです。

膣圧計で効果を確認されるのなら欲しいが、アダルト系ショップで販売されていることを聞き、ウロギネセンターなどで販売して欲しいという意見がありました。簡便に確かめられる方法を含めた骨盤底筋体操指導が必要と思われます。

ひまわり会主催 第17回「女性の骨盤臓器脱 無料電話相談」 実施予定

まだまだ排尿障害に悩んでいる方々のためにひまわり会では、年3回、全国の専門医と共に無料の電話相談を実施しています。

次回は、下記の通り実施予定です。

開催予定：平成24年10月22日(月)～25日(木)

開催実施予定施設：

＜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)  
泉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・ウロギネコロジーセンター(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)