

# 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://urogyne-himawari.jp/>

編集 +Plus. 〒550-0012 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

## 2015年度 ひまわり会が開始しました

暖かい日差しの中で、心も体もウキウキする季節となりましたね！

この度、ひまわり会顧問になっていただいている竹山政美医師が、今年3月より高槻市の第一東和会病院に移られ、患者の負担が少なく日常生活・社会復帰の早い最新治療(腹腔鏡下仙骨固定術;LSC)を導入されています。ひまわり会でもLSC手術をされて、とても喜んでいらっしゃる会員様に幹事になっていただきました。新たにひまわり会会員として、術前・術後の悩みなど電話相談やセミナー後のQ&A等でお話させていただいております。

皆様、新年度になりました。心も軽やかに生活できますように…。また、今年度も引き続き更新の手続きをよろしく願いいたします。

ひまわり会 会長 稲垣隆子

### ■今号のひまわり会ニュースの内容

- ・第8回 市民公開講座 開催報告
- ・第9回 ひまわり会 会員 勉強会 開催報告
- ・元患者の体験談 Part9「30年以上も悩んでいた病気を克服し、今は夢のようです」
- ・インフォメーション

## 2015年度 ひまわり会 会員更新手続きのお願い

今年度もご継続いただける会員様は、お手続きをお願いいたします。

誠に申し訳ございませんが、会費の納入を持ちましてお手続きを完了とさせていただきます。新たに2015年度として4月1日付けで更新させていただきます。会費につきましては、4月末日までにお手続きの程よろしく願いいたします。(5月30日の 勉強会に直接お持ちいただく方はご一報ください)

なお、今年度も更新の皆様には当会の会報(ひまわり会ニュース)や勉強会・イベント等のお知らせをお送りいたします。

<振込先> ゆうちょ銀行 記号 14320 番号 48233271 口座名:稲垣 隆子(いながき たかこ)

※他金融機関からの振込の場合

店名 四三八(よんさんはち) 店番 438 普通預金 口座番号 4823327

・会費:1,000円 ※5月1日付でお手続きがない場合は、自動的に退会となります。ご了承ください。

ひまわり会・女性の排尿障害を考える会 共同事務局

〒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)

TEL 06-6599-9802 FAX 06-6599-9803

※ひまわり会ホームページ <http://urogyne-himawari.jp/>

※女性泌尿器科の最新の情報 女性泌尿器科外来へ行こう NET <http://gogourogyne.net/>

2015年3月28日 第8回 市民公開セミナー 開催報告  
＜骨盤臓器脱を克服してQuality Of Lifeアップへ！＞

桜の花の開花も美しい3月28日、大阪市中央区のエル・おおさかにて 第8回 市民公開セミナー＜骨盤臓器脱を克服してQuality Of Lifeアップへ！＞を開催いたしました。当日は、112人もの方々にご来場いただき、立ち見が出るほどの大盛況でした。ひまわり会ニュースでは、竹山政美先生により最新の手術法と管理栄養士の村田智恵先生のお話、そして会場内でたくさん出ましたご質問に対する回答をレポートいたします。



熱心に竹山先生の話に聞き入る参加者の方々

最新の骨盤臓器脱治療法  
(腹腔鏡下メッシュ手術も含めて)

第一東和会病院 女性泌尿器科  
ウロギネコロジーセンター センター長 竹山政美先生  
骨盤臓器脱の症状や原因、さらに昨年4月から保険適用にもなりました最新の骨盤臓器脱の外科的治療法LSC(腹腔鏡下脛仙骨固定術)について図を用いて詳しく説明されました。さらに従来のTVM手術との違いのお話もありました。

LSC(腹腔鏡下脛仙骨固定術)  
腹部4カ所のポートから操作をする



骨盤臓器脱のメッシュ手術の選択

- TVM手術
  - 年齢が70歳以上で性交渉があまりない方
  - 長所: 手術時間が短い(1時間~1時間30分)
  - 再発が少ない
  - 短所: 術後の性交痛が出現することがある
  - 約3ヶ月は比較的安静が必要
- LSC手術
  - 年齢が50歳以下の方あるいは性交渉のある方
  - 長所: 再発が少ない 術後の痛みが少ない
  - 術後の性交痛の出現がほとんどない
  - 術後1週間で日常生活に戻れる
  - 短所: 手術時間が長い(3時間~5時間)
  - 肥満の方には手術が難しい

栄養学から話す 女性の体と健康 管理栄養士 村田智恵先生

男女の体の違いから女性と骨について、さらに栄養の摂り方など管理栄養士として分かりやすく解説してくださいました。

ご質問と回答 (当日いただいたご質問と回答を要約しています)

Q:カーブスでマシントレーニングをしています、大丈夫でしょうか？

A:あまりお薦めはしません。一番良い運動はウォーキングです。

Q:手術費用はどのくらいですか？

A:3割負担で25万円くらいです。

Q:以前一過性脳虚血発作をおこしたのですが、全身麻酔の場合、  
血圧が下がって細い血管が詰まらないでしょうか？

プレドニンという薬を飲んでいますが手術できますか？

A:事前検査をしっかり行い、執刀数が多くあり、手術の上手な先生に  
執刀してもらうと大丈夫ですよ。

Q:リングペッサリー治療をはじめて10年以上になります。子宮脱と言わ  
れて子宮をとる手術を薦められているのですが…。

A:リングペッサリー治療は自己着脱がきちんと毎日できればよいのと、  
完治療法ではないです。また子宮をとる前に子宮脱かどうか専門家に  
診てもらおう等セカンドオピニオンを受けることをお薦めします。



ひまわり会勉強会でもいつも  
分かりやすい講演が好評の  
村田先生



質問に答えてくださった第一東和  
会病院の竹山先生と鎌田先生

## 第9回 ひまわり会勉強会

## 「栄養管理とダイエット&amp;伊達流ファームコアトレーニング」開催報告

1月31日(土)小野薬品工業様の会議室をお借りして、ひまわり会会員向けの勉強会を開催いたしました。今回は、初登場！伊達流ファームコアトレーニング 主宰 伊達るり子先生に体幹(コア)引き締めダイエットについて特別に講演していただきました。さらにいつも笑いが絶えない村田智恵先生の「わたしたちの体」第一弾「骨」について学習しました。次回は、5月30日(土)を予定しています。ぜひご参加ください！



## 第一部 わたしたちの体 第一弾「骨」 管理栄養士 村田智恵先生

動物体内での骨の機能は多岐に亘り、体の保護や姿勢の維持、筋肉を用いた運動のほかに、栄養の貯蔵や、血球を産生する場としての役割も持っている。また、女性ホルモンには卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモンの2種類あり、左右の卵巣から分泌されます。更年期に関係するのは主に卵胞ホルモン(エストロゲン)。女性は思春期に入ると脳の視床下部からあるホルモンが分泌され、その刺激で脳下垂体からゴナドトロピンが分泌され、左右の卵巣を刺激し、卵を発育、排卵させ、また卵巣から前述した2種類の女性ホルモンが分泌されます。(講演より抜粋)

第二部 体幹(コア)引き締めダイエット  
伊達流ファームコアトレーニング 主宰 伊達るり子先生に体幹(コア)引き締めダイエットの説明を受けました。さらに腹式呼吸やお家でもできるトレーニング法を少し教えていただきました。



写真(左)寝転んでできるトレーニング法

## ひまわり会 元患者の体験談 Part 9

## 30年以上も悩んでいた病気を克服し、今は夢のようです

主婦 (67歳)

私が体に違和感を感じ始めたのは、二人目の子供を出産してしばらく経ってからでした。

何かが下(腹部)から出ていることにびっくりしてお産をした病院に飛んで行きました。すると先生は、気になるようならリング(ペッサリー)を入れる方法があるが、そんなに気にする程ひどくはないとの事でそのまま30年位過ぎてしまいました。多分少しずつ悪くなっていたとは思いますが痛みがある訳ではなくそのまま放置していました。当時、治す方法は子宮を取ってしまう事しかないと思っていましたので、願わくはこのまま一生この状態で、とボディスーツにガードルをしっかりつけて下がない工夫をしました。(知識がある今考えると、この処置も余計に症状を悪化させていたのですが…)

出かける事の好きな私でしたが、立っていると下がって来て気持ちが悪く、さらに長く歩くと擦れて出血する事もありました。もう限界かと思っていた頃、子宮を取らなくてもすむ、メッシュの手術がある事を知り、当時竹山政美先生がいらっやった大阪中央病院から資料を送っていただきました。

それでもまだ決心がつかずそれから4年…やっと一大決心をし、電話したところ、竹山先生はすでに中央病院にはおられませんでした。

竹山先生にお世話になってから3年。いろいろありましたが、当時の事を思うと今は夢のようです。

快適な毎日が過ごせ本当によかったと感謝しております。



## ひまわり会 インフォメーション ＜今後の活動予定とお知らせ＞

### 1. ひまわり会 会員向け 第10回 勉強会のお知らせ

ひまわり会では、術後・受診後も健康について考えていただきたいと会員向けの勉強会を定期的に行っています。今回は、大変好評な栄養士 村田先生のお話、竹山先生による知っているようで知られていない日常生活で気を付けることなど盛りだくさんです。また、講演の後に質問コーナーも設けていますので、術後で不安な事柄など何なりとご質問ください。

※ご参加希望の方は、下記事務局（TEL 06-6599-9802）までご連絡ください。

日時：2015年5月30日（土） 13:00～15:30

会場：小野薬品工業株式会社 大阪支店会議室

参加費：500円 ※当日受付でお支払いください

プログラム 栄養学の楽しいお話

講師 医療法人聖志会 村田 智恵 先生

日常生活で気を付けること 竹山政美先生

Q & A

他

※プログラムは予告なく変更する場合があります。ご了承ください。



### 2. 第25回 無料電話相談 開催報告 & 第26回 無料電話相談のお知らせ

今年2月2日から全国9都道府県11か所にて骨盤臓器脱の無料電話相談キャンペーンを実施しました。

ひまわり会でも会員が対応し、今回は、読売新聞等メディアでご紹介いただいたこともあり、4日間（各日3時間）で46件の相談を受けました。

その他全国の医療機関でも実施した結果、日時等制限はありましたが、総数約460件のご相談を受けました。

いずれのご相談も深刻で、これからもこのような無料電話相談の開催の必要性を感じております。

次回は、6月22日（月）より今回と同じくひまわり会

および全国の医療機関で実施する予定です。

電話相談に対応くださったひまわり会会員の皆様ありがとうございました。

次回もどうぞよろしくお願ひします。



### 3. ひまわり会 顧問 竹山政美先生が第一東和会病院に移られました

ひまわり会 顧問 竹山政美先生が3月1日より大阪府高槻市の第一東和会病院 女性泌尿器科・ウロギネコロジーセンターに移られ、センター長に着任されました。

医療法人東和会 第一東和会病院

高槻市宮野町2-17 TEL (072) 671-1008 (代表)

※詳しくは下記ホームページをご覧ください。

[http://www.towa-med.or.jp/first\\_hospital/department/detail.php?no=50](http://www.towa-med.or.jp/first_hospital/department/detail.php?no=50)

勉強会に参加希望の方は、下記までご連絡ください。

ひまわり会事務局 TEL: 06-6599-9802

※ FAX<06-6599-9803>、E-mail<info@urogyne-himawari.jp>でも受け付けています。  
お名前、ご連絡先、参加人数を明記の上、お送りください。