

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

残暑お見舞い申し上げます

まだまだ残暑が厳しいですが、皆様お変わりございませんか。

今年は終戦から70年の夏。あらためて「平和」の大切さについて考えさせられます。

さて、尿もれで悩まれて、水分摂取を控えられてる方いらっしゃいませんか？ 異常な暑さですので熱中症も大変怖い病気です。十分にご注意下さいませ。

ひまわり会の小冊子を新たに作成しました。

骨盤臓器脱の新しい手術(LSC)の治療法や体験談も記載してありますので、ご活用ください。

さあ！悩みをなくして、ひまわりのような笑顔を取り戻しましょう。

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10回 ひまわり会 会員 勉強会 開催報告
- ・全国電話相談会 開催報告
- ・元患者の体験談 Part10「あの不快感が嘘のように！」
- ・インフォメーション

次回の会員向け勉強会は12月19日(土)です！

毎回ご好評いただいておりますひまわり会会員向けの勉強会ですが、次回は2015年12月19日(土)に開催いたします。当日は、第一東和会病院 ウロギネコロジーセンター センター長の竹山政美先生も参加されます。日常での不安やご質問等、会員同士直接お話しできますし、竹山先生にもご質問いただけます。ふるってご参加ください。

※5月に開催した勉強会は次頁にご紹介しています。ご参照ください。

第11回ひまわり会 勉強会

日時:2015年12月19日(土) 13:00~15:30(12:30受付開始)

会場:小野薬品工業株式会社 大阪支店会議室

大阪市中央区道修町2-1-5

※地下鉄堺筋線、京阪 北浜駅6番出口南へ1ブロック下る道修町1交差点横

参加費:500円 (当日受付でお支払いください)

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5月30日 第10回 ひまわり会 勉強会 開催報告

ひまわり会では、会員のみなさまに健康で生き生きとした生活を送ってもらうために会員向けの勉強会を年3～4回実施しています。

10回目となる今回は、27名の方が参加されました。毎回好評の村田智恵先生は「私たちの体」～消化管のとっかかり～、さらに骨盤底筋運動について辻野先生がレクチャーしてくださいました。

参加者の方々からは質問が出るなど、回を重ねるごとに活発になってきています。今号では、勉強会についてレポートいたします。
※次回は、12月19日(土)です。ぜひご参加ください。

■ 開催概要

- 日時 2015年5月30日(土) 13:30～17:30
- 会場 小野薬品工業株式会社 大阪支店会議室
- 内容
 - 第一部 「私たちの体」～消化管のとっかかり～
講師 管理栄養士 村田智恵先生
 - 第二部 骨盤底筋運動
講師 ホリスティックヘルス研究会代表 辻野和美先生
 - Q&A
 - ・ひまわり会顧問 第一東和会病院ウロギネコロジーセンター
センター長竹山政美先生
 - ・ひまわり会会長 稲垣隆子



いつも笑顔で実体験を話してくれる稲垣会長



分かりやすい講演が好評の村田先生

第一部 私たちの体～消化管について～

口は食べる、話すはもちろん、呼吸をしたり表情をつくるのに大切な器官です。口を動かすことは活動をアップすることで、口を使わなくなることはすなわち寝たきりの生活になってしまうことである。口内をきれいにしておくことは未病の第一歩である、と村田先生。また、唾液には糖質、たんぱく質、脂肪が含まれており、口から入れるものをその唾液で固めて体内に入れる役割がある。消化作用、咀嚼補助、抗菌作用もあり、唾液が少なかつたりすると健康を害する。口も筋肉なので、美顔・健康のために保護や体操を、とのことでした。そして、その予防法や体操法を教えてくださいました。



第二部 骨盤底筋運動



今なお大学院で勉強され各地で講演もされている辻野先生

健康運動指導士でもある辻野先生。まずは、しっかりと自分の骨盤底筋というものを意識していただきながら、その位置や働きを学びました。

そして、「ひめとれポール」や市販のビニールのボールでできる簡単な骨盤底筋運動を実践。短い時間ながらも分かりやすく教えていただき、参加者からはなかなか実践できない骨盤底筋運動ですが自宅でしたい、と感想がありました。



熱心に辻野先生の話聞き入る参加者の方々

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:最新の手術法であるLSC(腹腔鏡下腔仙骨固定術)は、どのような人でも手術していただけるのでしょうか？

A:太っている方は脂肪が多く、適応が難しいです。BM数値が22～23くらいまでの方にLSCをお薦めしています。

BMI数値=Body Mass Index、肥満度を示すための数値
 $\text{体重(kg)} \div \langle \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \rangle$
 例)体重 55kg 身長 160cmの方の場合
 $55 \div \langle 1.6 \times 1.6 \rangle = 21.5$
 ※ご自分のBMI数値を知っておくのも大切です！



いつも頼りになる、ひまわり会顧問、第一東和会病院の竹山先生

第26回 全国無料電話相談報告

6月22日(月)より全国11都道府県13か所にて開催しました<第26回 骨盤臓器脱 無料電話相談キャンペーン>ですが、ひまわり会でも6月22日(月)から25日(木)(いずれも13時30分から16時)まで行い、54件ものご相談をいただきました。

ひまわり会会員有志の方にお手伝いいただき実施しましたが、深刻なお悩みばかりでした。次回は10月26日(月)からの予定です。

ひまわり会 元患者の体験談 Part 10

あの不快感が嘘のように！

主婦（70歳）

ある日の夕方、洗濯物を取り入れようとした時に股に何か下がっている感じがしました。しかし、時々だったので気に留めていませんでした。そして、60歳の時に子宮がん検診で、「(骨盤内臓器が)下がっています」と言われましたが、恥ずかしいので、それ以上聞くことができませんでした。当時は日常的には何ら困ることがなかったのですが、それから2年が過ぎたあたりから、朝から股の不快感や異物感がありました。毎日が憂鬱になり、そこで、思いきって女性泌尿器科を受診しました。

すると、「骨盤臓器脱」という病気で膀胱が下がってきているとのことでした。メッシュを使用した手術を勧められましたが、ペッサリー(ポリ塩化ビニール製のリング状の装具)を膣内に入れて下がっている臓器を支える治療法を選びました。

2、3年は調子よく、快適に過ごしていましたが、リングからはみ出して、出血し始めました。その上、その頃から排尿困難にもなり、手術でしか治らないと強く思いました。そこで、インターネットで調べ、竹山政美先生に出会いました。すると、重篤な膀胱瘤と言われ、時期が良かったのか、いろんな条件が重なり、「LSC」(腹腔鏡下腔仙骨固定術)をしていただきました。術後は痛みもほとんどなく、2日目からは歩いてトイレにも行けました。そして何よりも、あの異物感が無くなり、嬉しくて、何年も股に不快感を持ちながら生活していたのが嘘のようでした。順調に回復して1週間で退院しました。

今では仕事に興味にと楽しんでます。週1回ですが、同じ手術を経験した人たちと「骨盤底筋体操」もしています。

本当に良い出会い、身体への負担の少ない手術をしていただいたことに感謝しています。有難うございました。この経験を生かして、現在同じ病気で悩んでいらっしゃる方にアドバイスが出来ると思い「ひまわり会」会員になりました。



ひまわり会 インフォメーション

第9回・第10回 市民公開セミナー

わたしの病気って骨盤臓器脱?!

【骨盤臓器脱を克服しよう!】

2015年9月5日(土) @高槻市立文化会館

2015年10月31日(土) @AP大阪駅前梅田1丁目

参加者募集

2015年3月に開催しました市民公開セミナーでは、立ち見や一部の方にはお断りをせざるを得ない状況でした。そしてこのたび、下記の通り2回に分けて**高槻市と梅田にて市民公開セミナー【骨盤臓器脱を克服しよう!】**を開催いたします(日にちと場所が違いますのでご注意ください)。

竹山政美先生による最新の腹腔鏡下メッシュ手術治療法の説明のほか、アイリッシュハーブ奏者 Tomoko さんの演奏、そして勉強会でもおなじみの管理栄養士 村田智恵先生による「女性の体と健康」のお話(9/5)、健康運動指導士の辻野和美先生の骨盤底筋運動(10/31)もお楽しみいただきます。もう一度メッシュ手術治療法について学びたい、会員同士の交流を図りたい他、ぜひぜひご参加ください。

記

第9回・第10回 市民公開セミナー

わたしの病気って骨盤臓器脱?!【骨盤臓器脱を克服しよう!】

■第9回 高槻市:2015年9月5日(土)

定員:先着120名

会場:高槻現代劇場(高槻市立文化会館)

305号室

高槻市野見町2-33

TEL:072-671-1061

※阪急高槻市駅から徒歩5分

JR高槻駅から徒歩12分

■第10回 梅田:2015年10月31日(土)

定員:先着80名

会場:AP大阪駅前梅田1丁目 A室

大阪市北区梅田1-12-12

東京建物梅田ビル地下1F(旧渡辺リクルートビル)

TEL:06-6343-5109

※JR大阪駅中央南口から徒歩2分



《 共通項目 》

時間:13:00開場 13:30~16:00(予定)

参加費:500円(資料代)

以上

勉強会や市民公開セミナーに参加希望の方は、下記までご連絡ください。

ひまわり会事務局 TEL:06-6599-9802 (10時~18時・土日祝日休み)

※ 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。