

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

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、穏やかな新春をお迎えのことと存じます。昨年はひまわり会にご協力・ご参加いただき有難うございました。

ひまわり会は骨盤臓器脱で悩んでおられる方々に、治る病気であることを知っていただき一人でも多くの方にひまわりの様に明るく前向きな生活でQOL(生活の質)を上げていただきたいと思います。

今年も無料電話相談・病院内での相談・市民公開セミナー・ひまわり会員の術後の勉強会等計画しておりますのでぜひご利用くださいませ。

今年も宜しくお願い致します。

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9、10回 ひまわり会 市民公開講座 開催報告
- ・第11回 ひまわり会 勉強会 開催報告
- ・第27回 全国無料電話相談報告
- ・元患者の体験談 Part11「夢を追いかけ、つかんだ笑顔」

次回の市民公開セミナーは3月12日(土)です！

ひまわり会では、会員以外の方々にも病気を正しく理解していただきたいとの思いから、年2回公開セミナーを開催しています。今回は2016年3月12日(土)に大阪・梅田にて開催いたします。今回は、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が昨年秋に渡欧され最新のセミナーに参加されたお話をはじめ、初登場！ 鋤田知子先生の女性医師ならではのお話などがあります。会員の皆さまもぜひご参加ください。

第11回ひまわり会 市民公開セミナー

日時:2016年3月12日(土) 13:00開場・受付開始 13:30~16:00(予定)

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

※商業施設「イーマ」隣、旧渡辺リクルートビル

TEL:06-6343-5109

参加費:500円 (当日受付でお支払いください)

<お申し込みは、下記 ひまわり会事務局まで>

TEL・FAXもしくは、info@urogyne-himawari.jp へ お名前・ご連絡先・参加人数をお知らせください。

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://gogouurogyne.net/>

第9、10回 ひまわり会 市民公開講座 開催報告

ひまわり会では年2回、市民公開講座を開催しておりますが、今回初めて高槻と梅田の2箇所で開催いたしました。高槻会場は54名、梅田会場では75名の方が参加され、どちらの会場でも熱心にメモを取られる方や積極的に質問される方が大勢いらっしゃいました。

セミナーは、第一東和会病院の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(LSC)の説明のほか、アイリッシュハープ奏者Tomokoさんの演奏、そして管理栄養士 村田智恵先生による「健康って？食べるって何？」(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)をお楽しみいただきました。今号では、主に各会場で公演された村田先生、辻野先生の講座についてレポートいたします。

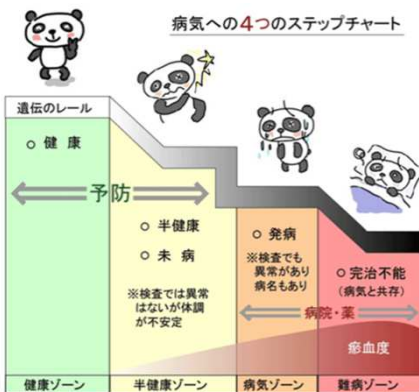
9/5 高槻会場

ひまわり会 稲垣会長の開会の挨拶の後、最新の腹腔鏡下メッシュ手術治療(LSC)を体験された園田眞智子さんのお話でスタート。最新の治療を体験されたとあって、お話の後に質問も出ました。



LSC体験者の園田眞智子さん

管理栄養士 村田智恵先生による「健康って？食べるって何？」



まず健康ってなんですか？病気になっていない状態のこと？自由に動けること？しかし、それだけで健康って言えるのでしょうか？

病気でなければ健康ですか？

現在、ほとんどの方が低レベルな健康状態にあると言われています。その低レベルな状態から脱出するには、1. 適度な運動、2. 食事、3. 休息が必要だと言われています。中でも食事は、生きる=食べることに繋がっています

では、ヒトは何を食べてきたのでしょうか？好きなものを好きなだけたべられるようになったのはここ最近(50年以内)で、それまでは季節によって山や海などで採取できるものを食していました。私たちヒトの遺伝子は飢餓に耐えうることには強くできています。健康を考え、何をどのように食べるかを考え生きていきましょう。

10/31 梅田会場



ひまわり会 稲垣隆子会長

ひまわり会 稲垣会長の開会の挨拶の後、骨盤臓器脱の手術を体験された福山章子さんのお話でスタート。症状の発症から手術に至るまで実体験に基づくお話は貴重でした。



骨盤臓器脱の手術体験者の福山章子さん

健康運動指導士の辻野和美先生による骨盤底筋運動
健康運動指導士でホリスティックヘルス研究会 代表の辻野先生が骨盤底にある筋肉を鍛える運動の一部を披露してくださいました。

その前に、骨盤底筋の位置や正しい骨盤の位置をキープするにはどのような角度か、などを骨盤の模型により分かりやすく示してくださいました。

そして座ったままでできる骨盤底筋運動。

吸って吐いてリラックスしてから、「ハイ、(骨盤底筋を)締めて！」という掛け声のもと、参加者の方々もそれぞれチャレンジ。

辻野先生曰く、常に運動をしなければ、ということでストレスになるのではなく、歯磨きをするように生活の中に取り込んで習慣化することが大切とのこと。

皆さん楽しみながら運動していらっしゃいました。



高槻・梅田会場ともいつも美しい歌声で感動させていただき、アイリッシュハープ奏者のTomokoさんの演奏も



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

ご質問と回答（高槻・梅田各会場で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。

Q:術前術後どのくらい通院しないといけませんか？
A:通常術前はMRIも含めた検査や術前検査などで3回、術後は
1ヶ月、3ヶ月、半年、1年、1年半、2年に1回定期検診に来院
いただきます。

Q:入院期間と費用はどのくらいですか？
A:保健の割合と症状によりますが、1割負担だと7,8万円、
入院期間は8日間です。

Q:腰痛コルセットは骨盤底筋に悪いですか？
A:あまりオススメはできませんが、腰痛が悪くなると困るので自分の状態に合わせて使用すれば良いで
すね。



質問に答える第一東和会病院の竹山政美先生と
鍼田知子先生、ひまわり会 稲垣会長
(高槻会場にて)

第11回 ひまわり会 勉強会 開催報告

定期的で開催しているひまわり会 会員向け勉強会。第11回は、昨年12月19日土曜日に小野薬品工業株式会社様の会議室をお借りして開催いたしました。当日は10名の方が参加されました。今回の講師は、管理栄養士 村田智恵先生と健康運動指導士の辻野和美先生。年の瀬ということもあり参加者は少なかったのですが、その分、先生方にいろいろな質問も行うことができました。次回開催日は未定ですが、会員の方にはご案内いたしますので、どうぞご参加ください。

管理栄養士 村田智恵先生による「栄養とは？」
栄養と栄養素の違いをかんがえたことがありますか？

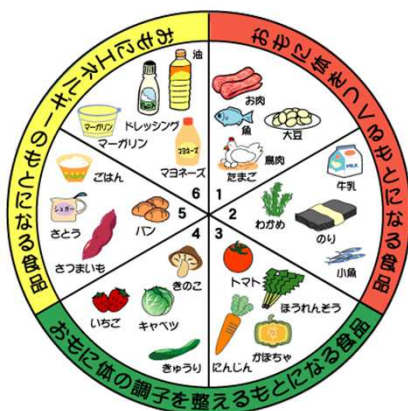
左図のように栄養とは、元気になるものであり、栄養を摂らない=生きていけないということです。

一方栄養素は、タンパク質や炭水化物、脂質といった体で燃えるもの(食べると体温が上がる)、ビタミンやミネラルのように燃えるのを助けるものに分かれます。栄養素が萌えて私たちヒトは生きています。

生きていくために必要な五大栄養素(糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル)をバランスよく食べて運動することが大切です。

農林水産省が出している「食事バランスガイド」

(http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/kakudaizu.html)や左図を参考にしてみてください。



余談ですが年齢とともに減っていくカルシウム。夜に牛乳を飲むのが良いとも言われますが、中性脂肪が増えるので、骨密度を上げるための最適な方法は歩くことです。



管理栄養士 村田智恵先生



健康運動指導士の辻野和美先生は、骨盤底筋と運動を分かりやすく講演してくださいました

第27回 全国無料電話相談報告

2015年10月26日(月)より全国11都道府県13か所にて開催しました<第27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10月26日(月)から29日(木)(いずれも13時30分から16時)まで行いました。今回は、読売新聞の全国版に掲載されたこともあり、合計51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。

竹山先生もご対応された第一東和会病院は、5日間で83件ものご相談があったそうです。さらに北海道の「明日の医療を考えるウロギネの会」では2日間だけだったにもかかわらず、16件の相談がありました。他の電話相談が混んでいるからと、九州や関東からの電話も4件もあったそうです。

次回は2月22日(月)からの予定です。

2015年度 ひまわり会 会員更新手続きのお願い

今年度(2016年4月1日～2017年3月31日)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2016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お願いいたします。

<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 元患者の体験談 Part 11

夢を追いかけて、つかんだ笑顔

主婦(59歳)

健康だと思っていましたが、30歳の頃、子供たちの運動会に参加したとき初めて尿漏れを感じました。「誰でもあるよ」。友人から聞いた言葉に一安心。

それから数年後、自分の健康も考え、残り少ない人生だから今しか出来ないことをしようと、夢だった乗馬に挑戦しました。しかし、それ以前より腰痛で苦しみ、コルセットを離せなかったことが、より悪い結果に繋がっていったのでしょうか。ある日の入浴時、ゆで玉子のようにつるつるとした感触のものが指に触れたのです。「子宮がん?!」「もうダメかも?!」様々な思いが駆け巡り、不安になり産婦人科の診察を受けました。結果、言われた言葉が・・・「こんなの普通です」。「いや、おかしい、おかしい、こんなの普通じゃないでしょ!」

今はセカンドオピニオン、サードオピニオンの時代です。子どもたちがネットでいろいろ検索し、竹山先生を探し出してくれました。海外で研究され、日本での第一人者。「この先生しかいない」と確信。

生まれ故郷の大阪の先生にますますひと安心。早速受診しました。

そして先生に「メッシュの手術を受ければ、また乗馬ができますか?」と聞くと、「大丈夫ですよ」と微笑みかけていただきました。

本当にホッとしました。手術は大成功だったのですが、竹山先生のお話では、私には隠れ『尿失禁』があるかもしれないとのこと

でした。術後3ヶ月でも信号を小走りで行くことができず、

手術から2年後に尿道スリング手術を受けました。

そして今では乗馬はもちろん、旅行、ウォーキングと

飛び跳ねています。今の健康と自信は竹山先生にいただいたものと心から感謝しております。

皆さまへ。色々とお悩みすぎず、我慢せず、これからも笑顔の人生でありますように!

