

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

2016年度 ひまわり会 はじまりです！

春爛漫、花便りに耳を傾け、心地よい香りとともに和まれたこと存じます。

これからは新緑の清々しさに目と心が癒されることでしょう。皆さまも戸外に出て自然の素晴らしさから「命の息吹」が与えられていることを体感されませんか？

今年度もセミナーや勉強会等ひまわり会の活動を行いますので、尿漏れ、骨盤臓器脱で悩まれている方は、ぜひご利用くださいませ。少しでもお悩みが開解消されることを願っております。どうぞよろしくお願いいたします。

※会員の方はぜひ今年度も更新のお手続きをよろしくお願いいたします(詳細下記)。

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11回 ひまわり会 市民公開講座 開催報告

・From…ひまわり会アドバイザー・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
新年度に寄せて「骨盤臓器脱治療アップデート」

・インフォメーション ひまわり会 会員向け 第12回 勉強会のお知らせ 他

2016年度 ひまわり会 会員更新手続きのお願い

会員更新の時期となってまいりました。

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する予定です。今年度もご継続いただける会員様は、下記への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、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。

<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

※会費につきましては、4月末日までにお手続きください。もし5月28日の勉強会(詳細後頁)に直接お持ちいただく方はご一報ください。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。すでにお振込の方はこちらで確認しておりますのでご安心ください。

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/>

第11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。今回は、3月12日(土)、52名の参加者を迎え大阪駅前の東京建物梅田ビルにて開催いたしました。今回も「常に不快感があった」「トイレが気になって退職した」「バス旅行が楽しめない」など深刻な悩みを持ち、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)の説明や秋に行かれたフランスでの研修についてお話いただきました。また、同じく第一東和会病院の鎌田知子先生による「オンナについて考える～女性として気をつけること、貴方は大丈夫??～」についてもお話いただきました。さらにアイリッシュハーブ奏者Tomokoさんの演奏もお楽しみいただき、盛況のもと終了いたしました。

終了後のアンケートでは、「人に相談できず一人で悩んでいましたが来て良かった」「最新の治療法が聴けて良かった」「先生方が明るくお話くださり病気のことが気にならなくなりました」などうれしい感想もいただきました。次回は、11月12日(土)同じ会場で行う予定です。

今号では、主に鎌田先生の講座・Q&Aについてレポートいたします。

セミナーは、ひまわり会 稲垣隆子会長の開会の挨拶の後、骨盤臓器脱手術を体験された岡井イトさんのお話でスタートしました。



骨盤臓器脱手術体験者の岡井イトさん

第一東和会病院の鎌田知子先生による「オンナについて考える～女性として気をつけること、貴方は大丈夫??～」



鎌田知子(くわたともこ)先生
大阪生まれ、九州育ちの巳年、さそり座、A型
2004年 久留米大学医学部医学科卒業後、2006年より熊本大学医学部附属病院泌尿器科学講座へ入局
2014年より大阪へ。
現在、第一東和会病院 ウロギネコロジーセンター在籍。
12年目の女性泌尿器科医。

出産や子育てを前提に作られた女性の体には、月経による血液の循環や妊娠による体内の変化、出産による出血や羊水排出による体液の循環など、様々な変化が起こります。そういった変化や体液の循環により女性の体はリセットされるとも考えられ、そのサイクルに女性ホルモンの分泌も関与し、女性らしさや母親らしさといったものも生まれてきます。

また、女性は痛みに強いと言われていますが、出産時のあの苦しみは女性しか味わうことができません。そして、それを乗り越える忍耐力や精神力が本能的に女性には備わっているため、その強さが生命力として男性に比べて長寿であるのかもしれませんが。

日本の人口は、約1億2,000万人。そのうち女性は約6,500万人で、男性よりも400万人ほど多い。日本人の平均寿命で女性は86歳！まさに長寿大国日本です。

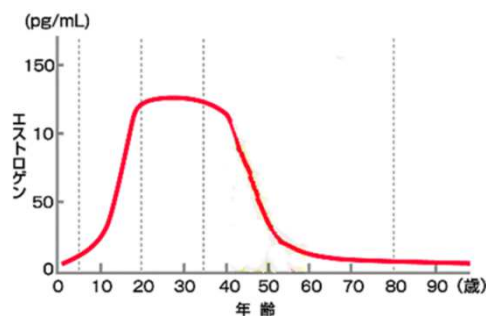
しかし、女性ホルモンは減り続け、50歳で閉経したとしても、女性にはあと平均余命まで約36年もあるのです。元気に楽しく過ごさなければ、損！ですよね。

2-21 日本人の平均寿命 (単位 年)

年次	男	女
昭和 50年	71.73	76.89
55	73.35	78.76
60	74.78	80.48
平成 2年	75.92	81.90
7	76.38	82.85
12	77.72	84.60
17	78.56	85.52
20	79.29	86.05
21	79.59	86.44
22	79.55	86.30
23	79.44	85.90
24	79.94	86.41
25	80.21	86.61

平均寿命とは0歳の平均余命。平成20、21、23～25年は簡易生命表による。
資料 厚生労働省大臣官房統計情報部 人口動態・保健社会統計課 「生命表」「簡易生命表」

年齢とともに減っていく女性ホルモン



では、女性を楽しむための3か条は・・・

運動(日光浴)をする、食生活を気をつける、サポートをうまく活用する、です。

運動(日光浴)

日常生活の中で出来る運動で手軽に楽しく行いましょう。骨盤底筋体操の効果は、腹圧性尿失禁>骨盤臓器脱30回~90回/回、最低3週間継続。腹圧性尿失禁は、体重の5%を減らすだけでも症状が軽くなると言われています。

食生活

大豆イソフラボンが女性ホルモンの代替物質になることはよく知られています。骨粗しょう症の予防、薄毛の改善に役立つ、更年期の症状を緩和してくれる、ガンリスクを下げる、と言われています。豆腐や納豆、味噌、などを意識して摂取しましょう。ただし、サプリメントでは過剰摂取が危惧されますので、容量を守ってください。

サポート各種

更年期・骨粗しょう症の程度がひどければ、薬剤が必要です。さらに骨盤臓器脱も出てきたものに関しては、治療が必要です。腹圧性尿失禁も重症であれば、手術が根治療法です。薬・病院を適切に利用し、症状にあった治療を受けることで、日常生活をより楽しく送ることが可能です。

ご質問と回答 (当日会場でいただいたご質問と回答を抜粋しています)

Q: 85歳ですが手術は高齢でも可能ですか？

A: 現在までで手術をされた最高齢は93歳です。麻酔が可能で寝たきり等であれば大丈夫です。

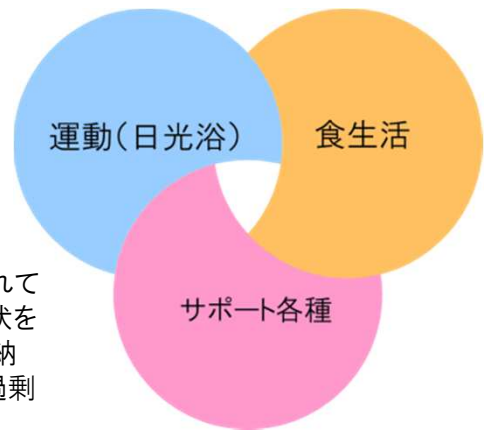
Q: 夜5回もトイレに行かなければいけないため熟睡できません。

A: 水分の摂りすぎではありませんか？以前は、血液がサラサラになるということで水の大量摂取を言われたことがあります、水を飲むことで血液がサラサラになることはありません。

病院では、排尿記録(3日間)を書いてもらって診察しています。

自分の体重×20cc位が理想で、40ccを超えると腎臓に負担がかかります。

女性を元気で楽しむための3か条



美しい歌声のTomokoさんのアイリッシュハーブの演奏も



From・・・

ひまわり会アドバイザー・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
新年度に寄せて「骨盤臓器脱治療アップデート」

骨盤臓器脱治療の経膈メッシュ手術、TVM 手術を日本に導入したのが2005年ですから既に10年の歳月が経過しました。その間、私が執刀させていただいた症例数は3,500例を超えましたが、幸い重大な合併症もなく、再発も少なく良い手術であることを確信するようになりました。ただし、当初考えていたより難しい手術で、特に教育が難しいことが難点です。不完全な手術を受けると再発したり、慢性的な痛みが残ったりするので、他施設で手術を受けた方の修復をたくさん引き受けた年でもありました。手術の方法も改善を重ねて、膀胱瘤であれば出血もなくほぼ30分で終えることができる術式TVMA2を確立し、90歳近いご高齢の方を含め、多くの患者さんにその恩恵にあずかっていただけるようになりました。ただこのTVM 手術は子宮脱のみの方や性交渉のある方には弱点がありました。そのような患者さんに朗報となったのが2年前から腹腔鏡下仙骨膈固定術(LSC)が保険診療で行うことができるようになったことです。私がこの手術を開始したのが2013年3月ですから3年が経過しました。約180人の患者さんにこの手術を受けていただきましたが、その骨盤底と膈の自然な仕上がりに驚いています。メッシュがずれることがないので早期の職場復帰が可能のため、若年の方にも受けていただきやすい手術です。疑問点を解決するために昨年10月にストラズブール(フランス)のIRCAD という教育機関でWattiez 教授のライブと講義を受けてきました。その結果、素晴らしい術式である日本式LSCを確立し金原出版から「LSC テクニック」という教科書を出版することができました。これからも適応を拡大してできるだけ多くの患者さんに喜んでいただける術式にしていくつもりです。



IRCADにてWattiez教授と

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12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年2、3回行っています。

今回は、尿モレと同じように悩みの相談が多い便について、第一東和会病院 外科医長 水谷真先生にお話いただきます。また、いつも楽しく為になる講演が好評な栄養士 村田先生にもお話いただきます。講演の後に質問コーナーも設けていますので、術前・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、下記事務局までTELもしくはFAX、E-mailにてご連絡ください。

日 時：2015年5月28日（土） 13:00～15:30

会 場：小野薬品工業株式会社 関西・北陸支店 会議室

大阪市中央区道修町2-1-5

TEL 06-6222-5644

最寄駅 地下鉄堺筋線、京阪「北浜駅」

6番出口南へ1ブロック下の道修町1交差点

参加費：500円 ※当日受付でお支払いください
プログラム

1. おしりの話

講師 第一東和会病院 外科医長 水谷真先生
＜プロフィール＞

1995年 香川医科大学（現・香川大学）を卒業し
滋賀医科大学第二外科に入局。

赤穂市民病院、草津総合病院、京都ルネス病院
にて勤務した後2010年 第一東和会病院に赴任。
現在、肛門外来にて診察中。

＜資格＞

日本外科学会専門医、麻酔標榜医、

日本内視鏡外科学会技術認定医

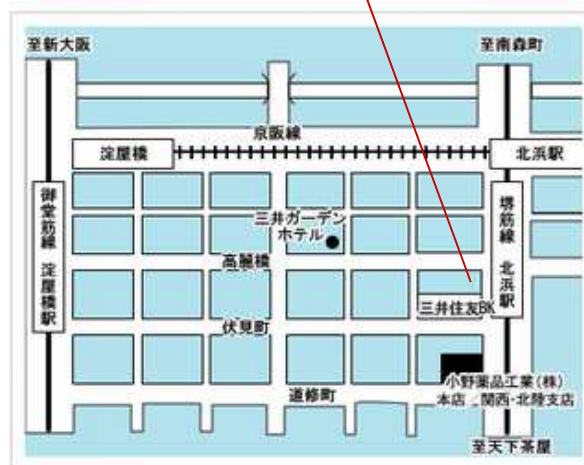
2. 私たちの体 Vol. 4 腸について

講師 医療法人聖志会 村田 智恵先生

3. Q & A

※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。

6番出口



2. 第29回 無料電話相談のお知らせ

今年度も年3回、骨盤臓器脱の無料電話相談キャンペーンを実施いたします。

次回は、6月20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。次回もよろしくお祈りします。

Topics

朝日放送（ABC）夕方のニュース番組「キャスト！」内【ググッとライフ】にて尿モレの特集があり、ひまわり会も撮影協力させていただきました。番組は、3月8日（火）オンエアになりました。

撮影の様子



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。