

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

まだまだ暑い毎日ですが、皆さま体調はいかがでしょう？

最近、海外ではテロ事件が相次いで勃発。さらにイギリスのEU離脱で世界経済にも影響が出ており、不穏な状況となっております。

しかし、そんな中でのリオデジャネイロオリンピック開催。選手たちの努力と競技の素晴らしさに声援を送り、感激に浸りたいと思っています。

残暑厳しき折、熱中症には十分ご注意ください。尿漏れがあるからと、水分摂取を控えられている方は特にご注意ください。まずは女性泌尿器科を受診され、医師の正しい診断を受けられることを願っております。

ひまわり会では、会員の方々に勉強会も行っています(詳細別ページ)。ぜひご参加ください。

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12回 ひまわり会 勉強会 開催報告
- ・Topics 稲垣会長 ラジオ出演
- ・インフォメーション ひまわり会 会員向け 第13回 勉強会のお知らせ 他



第31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しております。次回は、9月5日(月)よりひまわり会および全国の医療機関で実施する予定です。術前術後の不安など気になることがありましたら、何なりとご相談ください。よろしく申し上げます。

開催日時：2016年9月5日(月)～8日(木)

13:30～16:00

電話番号：090-7493-2200 もしくは 090-7340-2200

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 骨盤臓器脱(子宮脱)手術net <http://gogourogyne.net/>

第12回 ひまわり会 勉強会 開催報告

今回の会員向け勉強会は、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をいただきました。また、いつも楽しい語り口が好評な栄養士 村田先生にも「腸」についてお話いただきました。今回は、当日の内容を要約してレポートいたします。

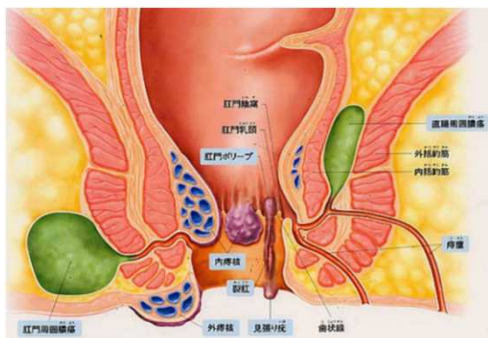
日 時:2015年5月28日(土) 13:00~15:30
 会 場:小野薬品工業株式会社 関西・北陸支店 会議室
 プログラム 1. おしりの話
 講師 第一東和会病院 外科医長 水谷真先生
 2. 私たちの体 Vol.4 腸について
 講師 医療法人聖志会 村田 智恵先生



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

1. 第一東和会病院の水谷真先生による「おしりの話」

本日は、「おしりについて」お話しします。おしりに関する体の仕事としては、大きく分けて1. 排便(肛門・直腸)、2. 排尿(尿道・膀胱)、生殖(膣・子宮)の2つに分けられ、1は肛門外科、2はウロギネ科が担当します。今回はおしりの中でも、肛門の病気についてお話しします。



肛門の病気には主に
 ①いぼ痔 (痔核)
 ②きれ痔 (裂肛)
 ③肛門ポリープ
 ④あな痔 (痔瘻:じろう)
 ⑤膿のたまり (肛門周囲膿瘍)、⑥直腸粘膜脱、⑦直腸脱
 があります。
 それぞれの症状や治療法は以下となります。

病名	症状	治療
いぼ痔	痛み、出血、脱出、不快感	ぬり薬：ステロイド含有軟膏 注射：ALTA療法 (ジオン注射) 手術：痔核結紮切除
きれ痔	痛み、出血、排便困難	ぬり薬：軟膏 手術：裂肛切除術
肛門ポリープ	脱出、不快感	手術：肛門ポリープ切除術
あな痔	痛み、排膿、不快感	手術：切開法 (lay open)、くりぬき法 (coring out) ゴムひも法 (Seton法: シートン法)
膿のたまり	痛み、腫れ	手術：切開排膿術→痔瘻手術
直腸粘膜脱	脱出、不快感	手術：結紮切除術 PPH (procedure for prolapse and hemorrhoids)
直腸脱	排便機能障害 (失禁、重度の便秘)	直腸脱手術は100種類以上あり、経肛門手術、経腹手術があるが、最も優れている手術方法はない

その他にも、脱腸(鼠径ヘルニア)があり、症状としては、痛みや足の付け根のふくらみがあります。治療方法は手術しかありません。現在では腹腔鏡下ヘルニア手術が主流で、少ない痛みで1泊2日の入院で手術できます。もし、痛み、出血、脱出などおしりでお悩みであれば、肛門外来へご相談されることをオススメいたします。

2. 村田智恵先生による「腸の話」

腸は、大腸と小腸です。その働きは、消化、吸収、免疫、ホルモンを作る、解毒、血液を造る、代謝UP、排泄することです。中でも主な働きは消化、吸収で、小腸と大腸の働きは以下の通りです。

<小腸>

十二指腸では、総胆管を通った胆液や膵管を通った膵液が出て、消化の働きをします。

空腸では、腸液が分泌され、回腸では、柔突起で養分が吸収されます。また、食物とともに飲み込まれた空気などの気体も、ここで吸収されるのです。

<大腸>

栄養分が吸収された後の食物が運ばれ水分を吸収します。この調整で下痢・便秘に関係するのです。



いつも楽しく、分かりやすい説明をしてくださる村田先生

腸は第二の脳

脳に存在し、精神を安定させる神経伝達物質、セロトニンの95%が腸で作られることを指摘されています。脳と腸は神経でつながっているため脳にしかないと思われているセロトニンは、腸にも存在するのです。

腸の状態が悪いと、セロトニンもスムーズに分泌されないことが判明しており、便秘や暴飲暴食による腸の疲労状態を改善することが、幸せかどうかを感じることに大きく関係している

セロトニンとは、脳内の神経伝達物質の1つで、セロトニンが、きちんと分泌されていると落ち着きや心地よさ、満足感などを感じることができるのです。

また、腸には、免疫と防御の働きがあります。免疫と防御は、外部からの有害物質を体外に追い出す機能です。食べ物も異物になるため、体内に摂り入れて良いか判断が必要になります。それが腸の役割です。病原菌等の有害物質から体を守る為に、腸には1000種類以上、1000兆個以上もの腸内細菌が棲息して強い免疫組織を持っています。腸が強い免疫機能を果たしていれば、病気になる事はありません。さらに、直接的には解毒機能は肝臓になりますが、肝臓の負担を軽減させているのが腸なのです。体外からの有害物質は、はじめに腸が免疫機能でブロックし、ブロックできなかったものに限って肝臓に送られて解毒処理されるのです。

このように腸の働きは、非常に重要な要素を担っています。そのため腸を活発に動かすことが大切です。そこで、きちんと食べて腸を動かし、腸内にたまった便を出す必要があります。規則正しい生活を送り、よく歩くことをオススメします。



Topics 稲垣会長 ラジオ出演

6月17日(金)、稲垣会長がラジオ関西の「寺谷一紀のまいど！まいど！」に出演いたしました。

当日は、ひまわり会について紹介させていただくとともに、骨盤臓器脱や尿漏れの病気について、そして電話相談の開催日程についてお話しさせていただきました。

「初めてのラジオ出演で緊張した！」という稲垣会長でしたが、会長の弾丸トークで、メインパーソナリティの寺谷一紀さんはじめ出演者の方々も、ひまわり会、そして病気について知っていただいた様子。和気あいあいと進行し、無事終了しました。

ラジオ関西の「寺谷一紀のまいど！まいど！」

<http://www.jocr.jp/blog/maido.php>



オンエア中の稲垣会長



メインパーソナリティの寺谷一紀さん他、出演者の方々と

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13回 勉強会のお知らせ



ひまわり会では、前ページでもご紹介させていただきましたが、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、骨盤臓器脱の腹腔鏡の手術を受けるために一発奮起し、10kgのダイエットに成功された患者さんに「私が10kgダイエットできたワケ（仮称）」をお話しいたします。さらにいつも分かりやすく楽しいお話しをしてくださる村田先生にも「肝臓」について講演いただきます。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。

＜開催概要＞

日 時：2016年9月10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ブロック下る
「道修町1」交差点角

参加費：500円

※当日受付でお支払いください

プログラム

1. 私が10kgダイエットできたワケ（仮称）
講師 梅垣カズエさん
2. 私たちの体 Vol. 5 肝臓について
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。



2. ひまわり会 秋の市民公開セミナー

今秋もひまわり会主催の市民公開セミナーを下記の通り実施いたします。今回は、京都と大阪の2か所で開催いたします。ご興味のある方はぜひご参加ください。

＜京都＞

日 時：2016年10月15日（土） 13:30～16:00（13時受付開始）

会 場：メルパルク京都

京都市下京区東洞院通七条下ル東塩小路町676番13

TEL 075-352-7444（代）

＜大阪＞

日 時：2016年11月12日（土） 13:30～16:00（13時受付開始）

会 場：AP大阪駅前梅田1丁目

大阪市北区梅田1-12-12 東京建物梅田ビル地下1F

TEL 06-6343-5109

※詳細はホームページでご確認ください。

勉強会・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

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