

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

寒中お見舞い申し上げます

2017年の新しい年を皆様お迎えされたことと存じます。

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。

骨盤臓器脱・尿もれで悩んでいらっしゃる方は今年一年の計の目標として「まずは専門医を受診してみよう！」と重い腰を上げて一歩前へ進まれますか？

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是非ご利用くださいませ。

今年も宜しくお願いいたします。

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13回 ひまわり会 勉強会 開催報告
- ・第12、13回 ひまわり会 市民公開講座 開催報告
- ・インフォメーション ひまわり会 会員向け 第14回 勉強会のお知らせ 他



第32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、2月20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。詳しくはホームページをご覧ください。

開催日時：2017年2月20日（月）～23日（木）
13：30～16：00

電話番号：090-7493-2200 もしくは 090-7340-2200

2017年度 ひまわり会 会員更新手続きについて

ひまわり会の会員期間は4月1日から3月末となっております。次号の「ひまわり会ニュース」にて詳細はお知らせいたしますが、ぜひ来年度も更新賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。来年度も皆様には当会の会報や勉強会・イベント等のお知らせをお送りする予定です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

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13回 ひまわり会 勉強会 開催報告

今回の会員向け勉強会は、腹腔鏡下メッシュ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梅垣カツエさんに、なぜダイエットに成功されたのか秘策をお話いただきました。また、栄養士の村田先生には「肝臓」について講演いただきました。今回は、講演内容を要約してレポートします。

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

プログラム 1. 私が10Kgダイエットできたワケ

講師 ひまわり会会員 梅垣カツエさん

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



ハツラツとした印象の梅垣カツエさん
年齢よりもずっと若く見えます

1. 私が10Kgダイエットできたワケ 梅垣カツエさん

私は老人ホームで食事の準備等をしている管理栄養士です。ホームでいろいろ体験する中で、年齢を重ねても下の始末は自分でしたいと思っておりました。そんなときに骨盤臓器脱に罹患し、腹腔鏡下メッシュ手術を受けたいと思ったのです。

しかし、手術を受けるにあたって竹山先生から「体重を10Kg減したら腹腔鏡下の手術ができる」と聞き、半年で達成する！と決意しました。それから毎朝夕の体重測定はもちろん、目標値をきちんと決めて、行動計画も立てました。そして食欲を抑制されている耳つぼダイエットにもチャレンジ。さらに薬剤師にも相談し、栄養の偏りが無いような食事を心がけました。

結果、見事半年で10Kg 減に成功！手術も受け、今は膝の痛みもなくなり、洋服を選ぶのが楽しいです。

2. 肝臓について 医療法人聖志会 村田 智恵先生

肝臓は人体内最大の実質臓器で、主さは成人で1.2~1.5kg、体重の約2%を締めます。肝臓は約30%で生命維持が可能であるため、正常肝であれば理論的に70%までの切除に耐え、肝切除や生体肝移植の理論的根拠になっています。

肝臓の構造

約50万個の肝細胞が集まって、直径約1ミリぐらいの長さが1.2~2ミリぐらいの多角柱形の肝小葉ができ、肝小葉が50万個ぐらい集まって一つの大きな肝臓ができています。



肝臓の働き

栄養素代謝、解毒作用、胆汁生成・排泄、ホルモン代謝、ビリルビン代謝で、いわゆる体内の監視装置つき(感染予防)巨大工場と言えるでしょう。

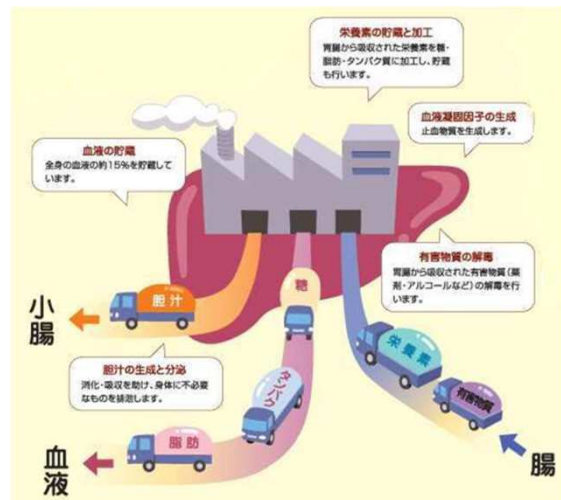
人体内最大の実質臓器で、主さは成人で1.2~1.5kg、体重の約2%を締めます。肝臓は約30%で生命維持が可能であるため、正常肝であれば理論的に70%までの切除に耐え、肝切除や生体肝移植の理論的根拠になっています。

肝臓の予防

予防の第一は「生活習慣の改善」です。ストレスをためない、過食をしない、無理なダイエットをしない、アルコールを飲みすぎないを心がけましょう。

食事で注意すること

1. 適正なエネルギー量で、バランスのとれた食事をとりましょう。
2. 吸収の良い良質のタンパク質を充分にとるようにしましょう。
3. 適度にビタミンを補給しましょう。



肝臓は沈黙の臓器
生活習慣を改善し、バランスのとれた食事をとることを心がけましょう！

第12、13回 ひまわり会 市民公開講座 開催報告

2016年10月15日、11月12日、第12回・第13回 市民公開セミナー「不安な生活にさようなら【骨盤臓器脱を正しく知って、克服しよう！】」を開催いたしました。今回は、大阪会場で講演していただいた医療法人聖志会 村田智恵先生の内容を要約してレポートいたします。

- 京都会場 2016年10月15日(土) 会場:メルパルク京都
 - 大阪会場 2016年11月12日(土) 会場:AP大阪駅前梅田1丁目
- プログラム

1. 腹腔鏡下メッシュ手術治療法最新情報
女性理学療法士による女性骨盤底リハビリ外来開設
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 竹山政美先生
2. おしりのはなし
健康って？食べるって何？
第一東和会病院 外科 水谷真先生(京都会場)
医療法人聖志会 村田 智恵先生(大阪会場)

病気でなければ健康か？

健康には度合(グレード)が存在する!

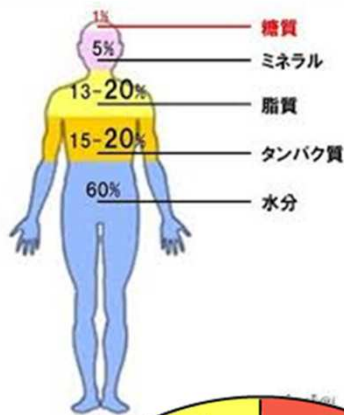


健康って？食べるって何？

寿命が延びている昨今ですが、病気でなければ健康なのでしょうか？左の表のように健康の度合いが低いと病気になる率が高くなります。病気になると寿命が延びても楽しく生活することができませんよね。「食」と言う字を見てみると、「人」が「良」になると書いて「食」となっています。つまり、「人」の身体を調子の「良」い状態に保つには「食」が大切だ！…って以前コマーシャルにもありました。人も生物です。エネルギーを補給し続けなければ生きてはいけません。

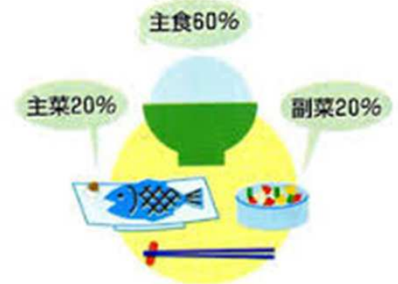
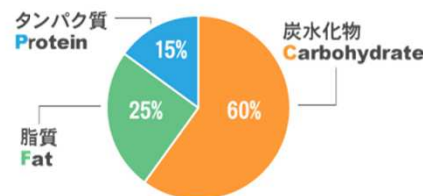
体内の栄養素は1%の糖質、5%のミネラル、13~20%の脂質、15~20%のたんぱく質そして60%の水分で校正されています。

体内の栄養素

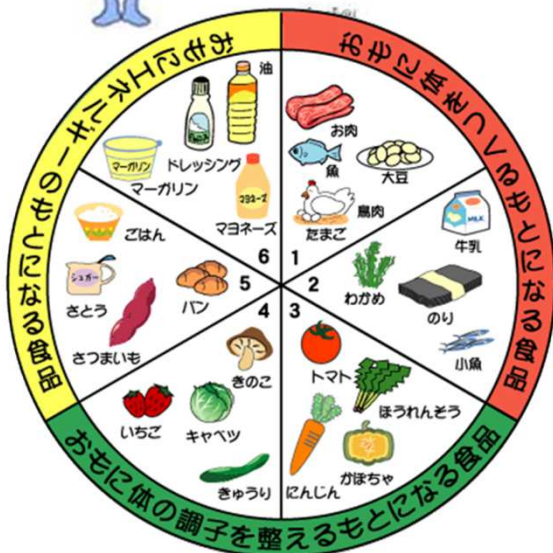


バランスのとれた食事をとろうと良く言われますが、バランスのとれた…というのはどのようなことを言うのでしょうか？

PFCバランス (三大栄養素のバランス) の目安



上記のようにごはんのような主食60%、肉や魚のような主菜20%、副菜20%が理想です。また、左図の黄、赤、緑色の食品をバランスよくとることが大切です。



※当日は、上記の村田先生の講演のほかに、骨盤臓器脱を克服した体験者の話や第一東和会病院 女性泌尿器科・ウロギネコロジーセンター 竹山政美先生による「腹腔鏡下メッシュ手術治療法最新情報」、女性理学療法士による「女性骨盤底リハビリ外来開設について」、さらに第一東和会病院 外科 水谷真先生によるおしりのはなし(京都会場)をおうかがい

いたしました。そして講演の合間にアイリッシュハーブ演奏のTomokoさんの美しい歌声も披露していただきました。参加者の皆さんと一緒に合唱するなど楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。



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14回 勉強会のお知らせ



ひまわり会では、会員向けの勉強会を年2, 3回行っています。
今回は、全ページでご紹介いたしました医療法人聖志会 村田 智恵先生に濃厚流動食について講演いただきます。また実際に濃厚流動食の試食もさせていただきます。
さらに第一東和会病院 女性泌尿器科・ウロギネコロジーセンターの鎌田知子先生に骨盤臓器脱の病気について詳しく教えていただきます。
セミナー最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：2017年1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 春の市民公開セミナー

今年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。今回も前回好評につき、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：2017年2月25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：2017年3月25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。