

# 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毎日ですがお変わりございませんでしょうか？

このたびの九州での豪雨および台風被害に遭われた方々に心からご冥福をお祈り申し上げます。

さて、今年5月に「改訂2版 女性泌尿器科へ行こう！」が刊行されました(下記参照)。

ひまわり会も活動状況やアドバイス・元患者の体験談等載せてます。腹腔鏡下手術(LSC手術)内容も詳しく記載されてますのでより分かりやすくなっているかと思えます。

一人で悩まないで、少しでも悩みを軽く次への明るい一歩となる事を願っております。

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16回 ひまわり会 勉強会 開催報告

・インフォメーション 11月25日開催・会員向け 第17回 勉強会のお知らせ

10月7日開催・ひまわり会市民公開セミナーのお知らせ 他

## ひまわり会共著 【改訂2版 女性泌尿器科へ行こう！】 メディカ出版より2017年5月刊行

ひまわり会では、2011年12月に「女性泌尿器科へ行こう！」を刊行いたしました。医学書としては好評な売れ行きでほぼ完売しました。

そして、このたび新しい手術法も加わったこともあり、第一東和会病院女性泌尿器科・ウロギネコロジセンター長 竹山政美先生、カルスサッポロ時計台記念病院女性総合診療センター長 藤井美穂先生とひまわり会の共著で【改訂2版 女性泌尿器科へ行こう！】を2017年5月に刊行いたしました。

ぜひ本書も骨盤臓器脱、尿もれにお悩みの方の一助になればと願っております。



※お問合せは、メディカ出版(0120-276-591)まで  
Amazon 他 でも販売中です。

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16回 ひまわり会 勉強会 開催報告

今回のひまわり会会員向けの勉強会では、第一東和会病院の加藤稚佳子先生が「更年期以降の女性の悩み」について、外科の千野佳秀先生が「脱腸ってなに？」についてそれぞれ講演してくださいました。今回のひまわり会ニュースでは、加藤先生の講演内容を一部要約してレポートいたします。

<勉強会概要>

日 時:2017年5月27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. 更年期以降の女性の悩み  
           講師 第一東和会病院 女性泌尿器科 加藤稚佳子先生  
 2. 脱腸ってなに?  
           講師 第一東和会病院 外科 千野佳秀先生

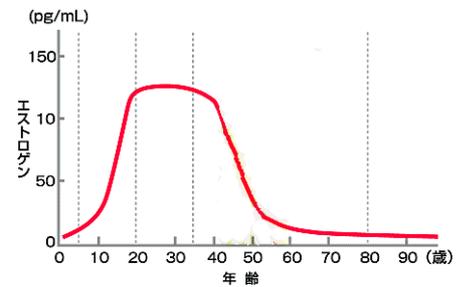


笑顔が素敵な加藤稚佳子先生

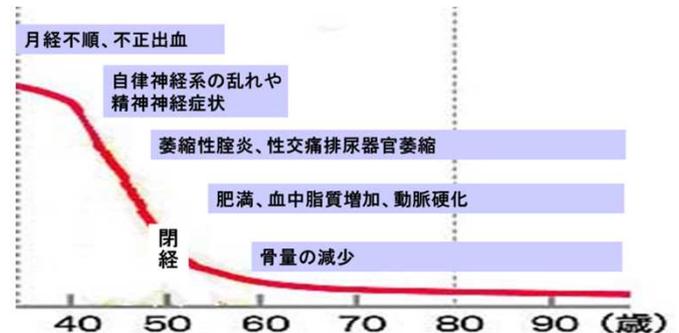
1. 女性ホルモンって？

女性ホルモンって良く聞きますが、その働きは以下のようなものがあります。

- ・中枢神経(脳、脳下垂体)  
 脳・・・細胞の機能を維持する  
 体温・・・体温調節中枢に働きかけて 基礎体温を2層にする
  - ・心臓、血管  
 循環器、脂質代謝・・・心臓や血管の病気にかかりにくくする
  - ・乳腺  
 乳房・・・乳房を発達させふっくらとした形を保つ
  - ・皮膚、毛・・・コラーゲンを増し、はりのある肌をつくる
  - ・骨・・・骨代謝にかかわって、骨を強く保つ
  - ・生殖器・・・妊娠出産にむけて器官を成熟させ、全体に働きかける
- しかし40半ば以降、女性ホルモンの1つであるエストロゲンは、急激に分泌が低下します。



そして、女性ホルモンが少なくなってくると、右図のように月経不順であったり、自律神経系の乱れ、さらには肥満、血中脂質増加、骨量も減少します。



さらに動脈硬化により心臓病・脳卒中の死亡数も閉経前後に急激に上昇するのです。

2. チェックしてみましょう！

では、セルフケアシートでチェックしてみましょう！

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

自己採点してみましょう！

0～25点	上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
26～50点	食事、運動などに注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
51～65点	医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
66～80点	長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう
81～100点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

### 3. 治療法は？

#### HRT(Hormone Replacement Therapy)

ホルモン・リプレースメント・セラピーは、減少した女性ホルモン(エストロゲン)を外から補充する療法です。卵巣からのエストロゲンの分泌の減少を補充して埋め合わせすることで、更年期というホルモンバランスが崩れていく時期の心身を整えていきます。

#### 大豆イソフラボン摂取

大豆イソフラボンは、大豆の胚芽に含まれている成分でポリフェノールの一種です。大豆イソフラボンは女性ホルモンと似たような働きをすることから、更年期障害に効果があるとされ、更年期特有の症状であるほてりやのぼせが改善されるのです。更年期だけでなく、ホルモンバランスが崩れがちな女性にも効果があります。

#### プラセンタ療法

自律神経、内分泌調整作用や基礎代謝向上、抗炎症調整作用、強肝、解毒作用、活性酸素除去、血行促進作用等があります。

#### 漢方療法

更年期症状のあらわれ方の強さには、それぞれの方の体質や考え方の違い、さらに現在の環境のストレス度の違いなどが関わっていると考えられています。漢方療法は複数の生薬を含むため1剤で幅広い対応が可能といわれています。

### 4. 新語：閉経関連性器尿路症候群(Genitourinary Syndrome of Menopause-GSM-)とは？

女性は更年期以降、エストロゲンレベルが低下すると、膣、外陰部、および膀胱のような身体の特定の領域の変化につながる可能性があります。それらは閉経のGSMと呼ばれる一連の性器および泌尿器症状につながるようになります。これらは、閉経後の女性の約半分に影響を及ぼすと考えられています。GSMは新しい用語で、2014年にISSWSH(国際女性学会)およびNAMS(北アメリカの更年期障害協会)で提唱されました。

#### 症状

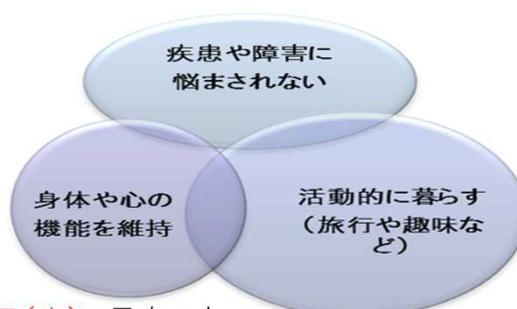
生殖器領域の乾燥、灼熱感、刺激や性行為中の膣の潤滑不良、性交による不快感または痛み、性機能障害尿意切迫、痛みを伴う排尿、または再発性尿路感染症(UTI)などがあります。

#### 治療法

女性の個々の状況に依存しますが、例えば、膣の乾燥により性行為中に痛みを感じている場合は、潤滑剤、モイスチャライザー、または低用量膣エストロゲン治療を選択します。泌尿器系の問題がある場合は、骨盤底筋体操を試みるのもよいでしょう。

心身ともに健康で、  
Aging Well(上手に老いる！)を  
目指しましょう！

Rowe, J.W. et al: Gerontologist  
37(4):433.1997[L20120307119]より改変



「脱腸ってなに？」を講演してくださった  
千野先生(左)と竹山先生

次回の勉強会は2017年11月25日(土)の予定です。  
詳しくは裏表紙をご覧ください。

## 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. 無料電話相談キャンペーン開催報告

6月12日(月)から15日(木)まで無料電話相談キャンペーンを開催しました。今回も各地の医療機関にご協力いただき、11都道府県15カ所にて実施しました。ひまわり会には4日間で69件ものご相談があり、対応者が常に相談を受けている状態でした。次回は9月11日(月)から開催を予定しています。

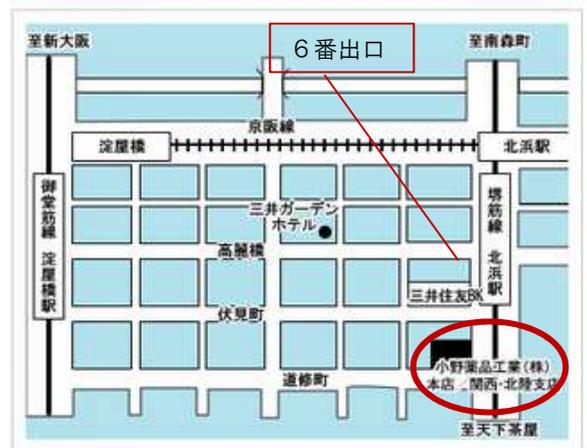


### 2. ひまわり会 会員向け 第17回 勉強会のお知らせ

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、村田先生の「身体のおはなし」(仮称)とノルディックウォーキング(講師未定)です。またセミナーの最後には質問コーナーも設けていますので、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11月25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)



### 3. ひまわり会 市民公開セミナーのお知らせ

下記の通り、市民公開セミナーを実施いたします。今回は第一東和会病院 女性泌尿器科 竹山政美先生の「骨盤臓器脱について」と加藤稚佳子先生による「子宮筋腫について」の講演を予定しています。また、Tomokoさんによるアイリッシュハーブ演奏もあります。ぜひご参加ください。

#### ■開催概要

日時：2017年10月7日(土) 13:30～16:00(予定)  
会場：AP大阪駅前梅田1丁目 APホールⅡ  
大阪市北区梅田1-12-12  
東京建物梅田ビル地下2F(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約2分  
定員：先着80名  
参加費：500円(当日受付でお支払いください)



※詳細はホームページでご確認ください。

商業施設「E-ma」の隣のビルですが「E-ma」とは地下で繋がっていません



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。