

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

2018年度 ひまわり会スタートしました

あちらこちらから花便りと香りが届いています。梅から桜、芝桜に藤へと鶯の鳴き声とともに季節も移行しています。今年の冬はひときわ寒さが厳しかっただけに、春を体感すると何となく気持ちも「わくわく」しますね。

ひまわり会も昨年同様、今年も電話相談や院内相談、市民公開セミナー、勉強会等と充実させていきたいと思っております。今年度も引き続きよろしく願いいたします。

季節の変わり目のこの時期、どうかお身体を大切に。

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17回 ひまわり会主催 市民公開セミナー【お悩み解決！骨盤臓器脱】開催報告
- ・インフォメーション 5月19日(土) 開催・会員向け 第18回 勉強会のお知らせ
9月29日(土) 開催・ひまわり会市民公開セミナーのお知らせ 他

2018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月末日となっております。

ぜひ今年度も更新賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。今年度も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。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、会費の納金を持ちましてお手続きを完了とさせていただき、新たに2018年度として4月1日付けで更新させていただきます。(すでにお振込みやセミナーでお支払いいただいた方は結構です)どうぞよろしくお願い申し上げます。

<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19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。

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17回 ひまわり会主催 市民公開セミナー 【お悩み解決！骨盤臓器脱】開催報告

2018年3月24日(土)、大阪・梅田の「AP大阪駅前梅田1丁目 APホールⅡ」にて、第17回 ひまわり会主催市民公開セミナー【お悩み解決！骨盤臓器脱】を開催いたしました。

今回は、遠くは三重県や島根県からのご参加を含め約50人で開催。皆さん熱心にメモを取られるなど有意義なセミナーとなりました。骨盤臓器脱について、体験者のお話、骨盤臓器脱の治療について、骨盤底筋体操、そして何でもQ&Aと、充実した内容となりました。

今回のひまわり会ニュースでは、講演内容を要約してレポートいたします。

13:30～ 開始・ひまわり会 稲垣隆子会長 挨拶

稲垣会長が開会の挨拶を行い、セミナー開始。今回は三重県、島根県といった遠方からのご参加者を含め約50名の方々のご参加をいただきました。

ひまわり会 稲垣隆子会長



13:40～ 骨盤臓器脱について

医療法人東和会 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 センター長 竹山 政美先生が骨盤臓器脱について講演くださいました。

ウロギネコロジーって？

泌尿器科(urology)と婦人科(gynecology)の境界領域で、泌尿器科から見れば女性泌尿器科(Female urology)、婦人科から見れば泌尿婦人科ウロギネコロジー(Urogynecology)。女性泌尿器科で診察するのは、女性の骨盤底の障害による病気、女性の尿失禁、骨盤臓器脱(子宮脱、膀胱瘤など)間質性膀胱炎、そしてそれらの病気によるQOL(生活の質)に関わる疾患など。

女性泌尿器科のキーワードは骨盤底のハンモック

女性の骨盤底のハンモック「骨盤底筋」は、強靱で独特の弾力を持った組織。しかし、妊娠、出産などによって傷つきながら長い年月体重を支え続け、中年以降に症状が出てきます。そして、腹圧性尿失禁、過活動膀胱(OAB)、骨盤臓器脱(子宮脱、膀胱瘤)、頻尿残尿感などの症状が出てくるのです。

骨盤臓器脱って？

骨盤内臓器(子宮、膀胱尿道、直腸、小腸)などが腔から脱出する状態を言います。しかし、骨盤内臓器(子宮など)は悪くないのです。骨盤内臓器は、腔管により間接的に骨盤内に保たれている。骨盤臓器脱は、臓器自体の損傷ではなく、腔管を支持している靭帯や筋膜、筋肉の損傷、脆弱化により起こるもので、腔管の支持が弱ければ腔管が外に押し出され骨盤臓器脱となる。

生涯罹患率は欧米の調査で11.1%。日本で換算すると、40歳以上の女性人口で換算すると350万人の方が罹患していると考えられます。さらに骨盤臓器脱患者さんの40%は尿失禁も併発しているというデータも。組織そのものが傷んでいるため、29～40%が、3年以内に再発するともいわれています。

骨盤臓器脱の原因は？

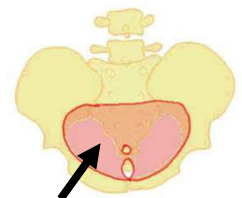
妊娠や出産、骨盤内臓器が支えきれなくなる肥満、女性ホルモンが低下し組織が弱くなる更年期、そして加齢。骨盤臓器脱を招きやすい要因は、出産経験、排便時に力むことが多い便秘症、体を締め付ける下着や腰痛予防のコルセットをつける、さらに持病としてぜんそくや慢性のせきがあることが考えられます。

骨盤臓器脱になると？

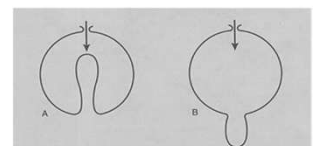
膀胱の働きが悪くなり、症状が進むと腎機能が悪くなります。そのため、骨盤臓器脱や今まであった腹圧性の尿漏れが無くなった、尿の勢いが弱くなったり出にくくなったなど気になる症状があれば女性泌尿器科へ受診することをお勧めします。



竹山政美先生



骨盤底のハンモック
「骨盤底筋」



靴下が裏返ったイメージ



正常



子宮脱

14:15～ 体験者のお話

ひまわり会 会員の芝池恵美子さんが骨盤臓器脱体験者としてのお話を聞かせてくださいました。



芝池恵美子さん

14:45～ 骨盤臓器脱の治療について

医療法人東和会 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 鎌田知子先生が骨盤臓器脱の手術法など治療法について講演くださいました。



鎌田知子先生

骨盤臓器脱の外科的治療

骨盤臓器脱に罹り重度になると自然に治るということはありません。そこで、外科的治療となるのですが、下記の治療法があります。

＜腔式手術＞ 前腔壁形成術、腔式子宮全摘出術、後腔壁形成術、Manchester手術、
腔上端・仙棘靱帯固定、Inmon法（腸骨尾骨筋膜固定術）、McCall法（仙骨子宮靱帯固定術）、
TVM手術（Tensionfree vaginal mesh）

＜経腹式手術＞腹式仙骨靱帯固定術

＜腹腔鏡下手術＞LSC手術（腹腔鏡下仙骨靱帯固定術）

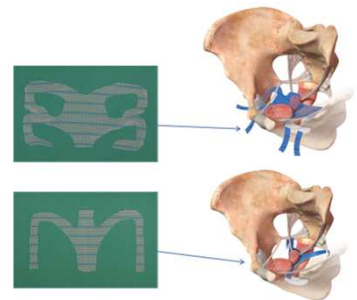
＜腔閉鎖術＞Le Fort手術

上記の中で再発の少ないメッシュを用いたTVM手術とLSC手術についてご説明します。

TVM手術

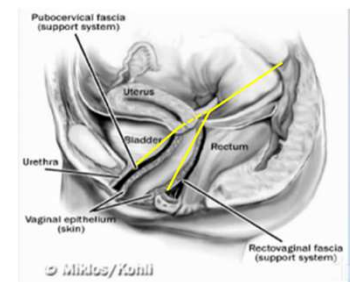
フランスで開始され、日本では2005年に始まったTVM手術。ポリプロピレンメッシュを用いて、臓側筋膜を置き換え、腔壁だけでなく腔管の支持も補強する術式。メッシュ本体が前後腔壁自体の補強となります。ほとんどすべての骨盤臓器脱を治療でき、合成メッシュを用いて組織を支持するため、支持は強力で再発もきわめて少ないことが期待され、ほとんどの場合、子宮温存が可能です。

TVMは「面で支持」

**LSC手術**

2014年4月から保険適用となったLSC手術。腹部4カ所のポートから操作をします。腔の前壁と後壁にメッシュを挿入し仙骨前面に固定します。こちらもほとんどすべての骨盤臓器脱を治療でき、ほとんどの場合、子宮温存が可能です。

LSCは仙骨全面に固定（黄色線）

**TVM手術とLSC手術の長所、短所**

TVM手術：年齢が75歳以上で性交渉があまりない方

長所：手術時間が短い（30分～1時間30分）
再発が少ない

短所：術後の性交痛が出現することがある
約3ヶ月は比較的安静が必要

LSC手術：年齢が70歳以下の方あるいは性交渉のある方

長所：再発が少ない 術後の痛みが少ない
術後の性交痛の出現がほとんどない
術後1週間で日常生活に戻る

短所：手術時間が長い（2時間～3時間）
肥満の方には手術が難しい

骨盤臓器脱手術を受けようと思っている方に

多くの施設でメッシュ手術が行われるようになっていますが、施設による手術の質は違うことを知ることが重要です（毎週のように他施設の術後のリペアをしています）。さらに術者が経験した手術の数を尋ねてください（「今まで何例の手術をされましたか？」「日本骨盤臓器脱手術学会の会員になっていますか？」）そして、セカンドオピニオンも活用して慎重に術者を選びましょう。

15:10～ 骨盤底筋体操

医療法人東和会 第一東和会病院 女性骨盤底リハビリ外来スタッフの方がご自宅でできる骨盤底筋体操のやり方についてご説明くださいました。



15:30～ 何でもQ&A

参加者の方々からの質問に竹山先生、鎌田先生、女性骨盤底リハビリ外来スタッフ、そしてひまわり会会員がお答えしました(主なものをピックアップしています)。

Q1:入院まで何回くらい受診しなくてはなりませんか？

A1:診察と検査で最低2回くらい必要です。

Q2:入院は何日くらいで費用はどのくらい？

A2:8日間で保険にもよりますが10～15万円くらいです。

Q3:麻酔は？

A3:全身麻酔ですが、浅いものです。

Q4:術後はどのくらい通院しないといけませんか？

A4:1、3、6か月、1、2、3、4、5年までフォローします。

**16:00 閉会**

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いたします

6月4日(月)から7日(木)まで無料電話相談キャンペーンを開催します。今回も各地の医療機関にご協力いただき実施(予定)いたします。お悩みがあり相談したい、ご家族やご友人の方が悩んでいるなどありましたら期間中にぜひご相談ください。

開催日:2018年6月4日(月)～7(木) 13:30～16:00

ご相談連絡先:TEL 090-7493-2200 もしくは
TEL 090-7340-2200

※医療機関へのご相談はひまわり会のホームページ「お知らせ」欄をご覧ください。
urogyne-himawari.jp/

**2. ひまわり会会員向け 第18回 勉強会開催のお知らせ**

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5/19(土)開催予定です。詳細は別紙をご確認ください。

3. ひまわり会 市民公開セミナーのお知らせ

今号で特集いたしました市民公開セミナーですが、今年度も市民公開セミナーを開催いたします。次回は9月29日(土)、場所は前回同様「AP大阪駅前梅田1丁目」です。前回行きたかったが行けなかった方、ご家族やご友人が悩んでいる方、ぜひこの機会にご参加ください。詳細は8月ごろに決定する予定です。

■開催概要

日時:2018年9月29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

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。