

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

謹賀新年

ひまわり会の皆さまにおかれましては新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。
旧年中はひまわり会の活動にご支援・ご協力を賜りましたことを心より厚く御礼申し上げます。
本年も「無料電話相談の開催」「市民公開セミナー開催」「ひまわり会会員向け(術後の)勉強会実施」「第一東和会病院内での患者様のご相談」など、微力ではございますが元患者である私たちひまわり会の幹部スタッフが、同じ悩みを体験した者として実施させていただく予定です。
ひとりでも多くの方のお悩み軽減していただき、明るい生活が送れますことを願っております。
今年もどうぞよろ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18回 市民公開講座 開催報告
- ・ 第19回 勉強会 開催報告
- ・ インフォメーション 無料電話相談キャンペーンのお知らせ
第19回 市民公開セミナーのお知らせ 他



ひまわり会が設定した記念日をご存知ですか？

9月9日は骨盤臓器脱克服の日、2月20日は尿もれ克服の日

日本記念日協会認定

ひまわり会では、尿もれ・骨盤臓器脱に関する認識を高めてもらうことを目的に日本記念日協会に下記2つの記念日を申請し制定しました。記念日に合わせて電話相談キャンペーンや市民公開セミナーを実施しています。

骨盤臓器脱克服の日(9/9)

骨盤臓器脱の英語表記が「Pelvic Organ Prolapse」で、その頭文字からPOPと略されPOPと909の形が似ていることから決定しました。

尿もれ克服の日(2/20)

2と20で「尿(2)も(too=2)れ(0)」と読む語呂合わせで設定いたしました。

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18回 市民公開セミナー 【骨盤臓器脱って治る病気なんです！】 開催報告

2018年9月29日(土)、AP大阪駅前梅田1丁目APホールⅡにて第18回 ひまわり会主催市民公開セミナー【骨盤臓器脱って治る病気なんです！】を開催いたしました。当日は近畿圏を中心に45名の参加があり、皆さん真剣に耳を傾け、さらに質問コーナーでは時間切れとなるほどの盛況でした。

今回は、市民公開セミナーで出された主な質問事項についてレポートいたします。

- プログラム
1. 骨盤臓器脱ってどんな病気？治療法は？
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. 体験者の話 福山章子さん
 3. ご家庭でできる骨盤底筋体操
第一東和会病院 骨盤底リハビリテーション外来 理学療法士
 4. Q&A



冒頭あいさつに立った
ひまわり会 稲垣隆子会長



第一東和会病院
竹山政美先生

Q&A

Q: 病状がどの程度進行した場合に手術を考えた方が良いですか？

A: 個人差もありますが、生活に支障が出てきたと感じたときにお考えになったら良いでしょう。

Q: 診察を受ける時間はいつが良いでしょうか。

A: 症状にもよりますが、午前中だと脱の状態がマシなときが多いので、午後からの方が良いでしょう。

Q: 最新の手術法であるLSC(腹腔鏡下腔仙骨固定術)は、どのような人でも手術していただけるのでしょうか？

A: 太っている方は脂肪が多く、適応が難しいです。BMI数値が25くらいまでの方にLSCをお薦めしています。

※BMIの計算方法 体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

例えば60kg、160cmの方だと $60 \div (1.6 \times 1.6)$ となるので23.4となります。
標準値は右の表をご参照ください。

BMI数値	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上 25未満	普通体重
25以上 30未満	肥満(1度)
30以上 35未満	肥満(2度)
35以上 40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

日本肥満学会 参考

Q: LSC手術について、子宮体がんのリスクを考慮して体部を摘出する方が
良いとのことでしたが、摘出した場合、女性ホルモンに影響はありますか。

A: 女性ホルモンは卵巣で作られているので体部を摘出しても女性ホルモンへの影響はありません。

Q: 母は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なければ大丈夫です。

Q: 術前術後どのくらい通院しないといけませんか？

A: 通常術前はMRIも含めた検査や術前検査などで3回、
術後は1ヶ月、3ヶ月、半年、1年、1年半、2年に1回定期検診に来院いただきます。

Q: 入院期間と費用はどのくらいですか？

A: 保健の割合と症状によりますが、1割負担だと7,8万円、入院期間は8日間です。

Q: コルセットは骨盤底筋に悪いですか？

A: あまりススメはできませんが、症状が悪化すると困るので自分の状態に合わせて使用すれば良いでしょう。



ご自分の経験を話して
くださった福山章子さん



理学療法士の廣瀬さん

第19回 ひまわり会主催 勉強会 開催報告

2018年12月15日(土)、小野薬品工業株式会社さんの本店会議室をお借りし、第19回 ひまわり会主催の勉強会を行いました。当日は10名の参加があり、皆さん真剣に体操に取り組まれている姿が印象的でした。今回は、勉強会の様子を要約してレポートいたします。

プログラム 1. 貴女は今何処にいますか？～ライフサイクルを考える～ 講師 村田 智恵先生
2. 健康体操 講師 吉井由美子さん
3. なんでも質問コーナー

1. 貴女は今何処にいますか？～ライフサイクルを考える～ 講師 村田智恵先生

皆さんは今人生のどのあたりにいらっしゃいますか。また、今の現在の食事の嗜好・量はいかがでしょうか。体の組成は変わってきていますが、そのことを実感されていますか。実感するためのバロメーターの一つとして体重を継続して測ってみましょう。痩せたければ、朝・夕測ってください。難しいようでしたら1日1回は測りましょう。そして、それを必ず記録(右下「体重表」参照)して増減の流れを残してください。記録をつける=自分で自分の体を見る習慣をつけてください。



村田智恵先生

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

自分のことに関心を持ち、今後のことを考える上で、現在ACPという考え方が生まれています。

ACPとは、患者さん本人と家族が医療者や介護提供者などと一緒に、現在の病気だけでなく、医師決定能力が低下する場合に備えて、あらかじめ終末期を含めた今後の医療や介護について話し合うことや、意思決定ができなくなったときに備えて、本人に代わって意思決定をする人を決めておくプロセスを意味しています。

また、病気のあるなしにかかわらず、いつかは理性的判断ができなくなることがあることを想定し、自分自身の終末期には、このようにして欲しいと希望を述べておく書類のことを「リビング・ウィル」や「事前指示書」と言います。

自分の人生を決められる皆さんの、今だからこそ考えて欲しいACPとリビングウィルや事前指示書。この機会に一度振り返り、考えてみるのはいかがでしょうか。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1月																															
2月																															
3月																															
4月																															
5月																															
6月																															
7月																															
8月																															
9月																															
10月																															
11月																															
12月																															

月を縦軸、日を横軸に取り、日々の体重を書き込む「体重表」

2. 健康体操 講師 吉井由美子さん

続いてはご自宅のある茨木市で講師をされている吉井由美子さんに健康体操を教えていただきました。

現在、私たちの日常生活は大変便利になっていますが、その恩恵にあずかりすぎると、体が弱ってしまいます。また、スマートフォン等の普及により変な姿勢がクセ付いたりするのも最近の傾向だと吉井さんはおっしゃいます。

あなたは後ろ姿に自信がありますか？

姿勢が悪いと、実年齢より上に見られがち。コートにマフラーなど重ね着をする今の季節は特に要注意です。キレイな後ろ姿を目指すエクササイズの方法の一例をご紹介します。自宅にあるフェイスタオルを使用します。一度トライしてみてください。

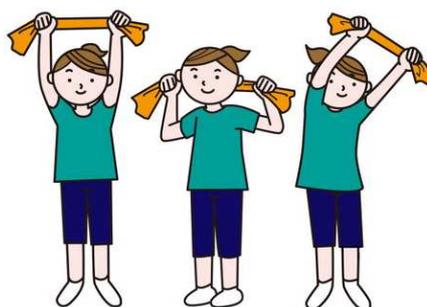
①タオルを肩幅よりやや広く、引っ張りながら持ちます。

②タオルを張ったまま頭の後ろに引き下げます。

①②を繰り返し10～20回を2～3セットが目安。

<ストレッチ>

タオルを張って持ち、体を横に倒し、体側を伸ばして30秒キープ。



ひまわり会会員さんたちも挑戦してみました

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. 無料電話相談キャンペーンを開催いたします

2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いたします。尿漏れ、骨盤臓器脱の症状で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何なりと期間中にぜひご相談ください。

私たちひまわり会会員の幹部スタッフがお応えいたします。

開催日：2019年2月4日(月)～7日(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 第19回 市民公開セミナーのお知らせ

今年度も春の市民公開セミナーを開催いたします。

3月9日(土)、場所は前回同様「AP大阪駅前梅田1丁目」です。今回は【骨盤臓器脱の予防と最新治療】と題し、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の竹山政美先生と鍬田知子先生に、「骨盤臓器脱ってどんな病気?」「最新の治療法は?」「予防法ってあるの?」などお話いただきます。さらにご家庭でできる骨盤底筋体操について骨盤底リハビリテーション外来の理学療法士さんに実践を交えてお話しいたします。ぜひこの機会にご参加ください。

■開催概要

日時：2019年3月9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5分

定員：先着80名

参加費：500円

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



3. ひまわり会会員向け 第20回 勉強会開催のお知らせ

ひまわり会では、今号レポートさせていただきましたように会員向けの勉強会を年2, 3回行っています。次回は5/25(土)開催予定です。詳細は後日改めてお知らせいたします。

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。