

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

暑中お見舞い申し上げます

平年より遅めの梅雨明けとともに厳しい暑さがやってまいりましたが、お変わりございませんでしょうか。熱中症が気になるこの季節のなりました。

家の中に居ても水分補給は大切ですね。しかし、「尿もれ」が気になるのと水分を控えていらっしゃるいませんか？

悩まれてられる方は、まずは勇気をもって女性泌尿器科へ受診してください。気になることや経験者に聞いてみたいことなど、無料電話相談も市民公開セミナーも予定しておりますのでご利用ください。

皆様の明るい生活が送られることを願っております。

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20回 ひまわり会勉強会 開催報告
 - 1. 最後まで口から食べる 講師 村田智恵先生
 - 2. 中高年女性の痛みとの付き合い方 講師 第一東和会病院 麻酔科 牛山郁子先生
- ・ インフォメーション 第20回 勉強会のお知らせ 他

2019年度 ひまわり会 会員更新手続きについて 大切なお知らせ

今一度お振込み済みの方はご確認ください！

前号で、ひまわり会の会員更新のお手続きについてお知らせし、一部会員様からお振込みをいただきました。

こちらで確認しておりますが、おひとりの方が、**イモガキタ**さんというお名前でお振込みされておりました。しかし、そのようなお名前の方がいらっしゃらず、事務局として困っております。

そこで、お振込みいただいた方は、**再度お振込みいただいたときのお名前をご確認**いただき、もし、思い当たる方がいらっしゃったら、下記、事務局までお知らせくださいますようお願い申し上げます。今号は2018年度の会員の皆さまにお送りしておりますが、次号からはお振込みいただいた方のみのお送りになりますのでご了承くださいませ。

なにとぞよろしくお願いいたします。

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20回 ひまわり会 勉強会 開催報告

2019年5月25日(土)、大阪市道修町の小野薬品工業株式会社の会議室をお借りして、第20回 ひまわり会 勉強会を開催いたしました。勉強会の内容についてレポートいたします。

プログラム

1. 最後まで口から食べる
講師 村田智恵先生
2. 中高年女性の痛みとの付き合い方
講師 第一東和会病院 麻酔科 牛山郁子先生
3. Q&A

1. 最後まで口から食べる 講師 村田智恵先生

「食べる=生きる」

人間は生きるために食べているのですが、匂いや色、音や音楽、温度、その場に居る周囲の人、雰囲気などなど...

その時も一緒に食べているのです。

今まで食べたもので一番おいしかったものは？

今まで食べたもので一番感動したものは何でしょうか？

そして...最後に何が食べたいですか？



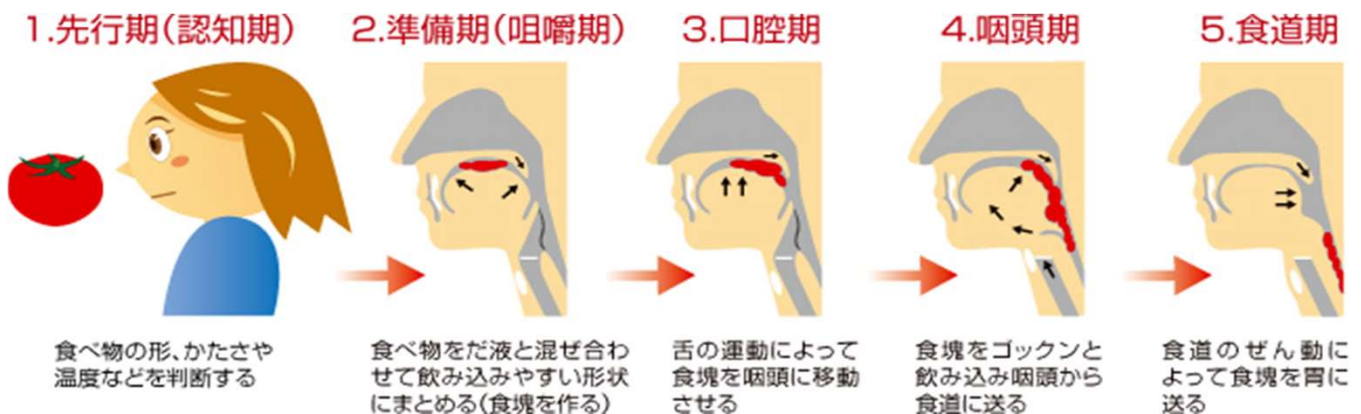
ひまわり会 稲垣会長のあいさつからスタート!



第一東和会病院の竹山先生もいろいろアドバイスくださいました。

身体的に「食べる」を考えてみましょう。

人間は、ものを食べると以下ようになります。人間だけが、空気と食べ物が交差するんです。

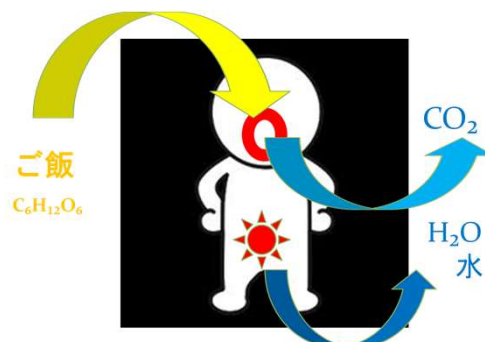


次に、普通にコップの水を一口飲んでください。普通に飲めますよね。

では、口に水を含み、上を向いて、口をあけて水を飲んでみてください。飲めますか？ 飲みにくいんですよね。でも、これは実は、寝たきりの方が飲食をする場合の食事の体制と同じなのです。だから誤嚥しやすいんです。

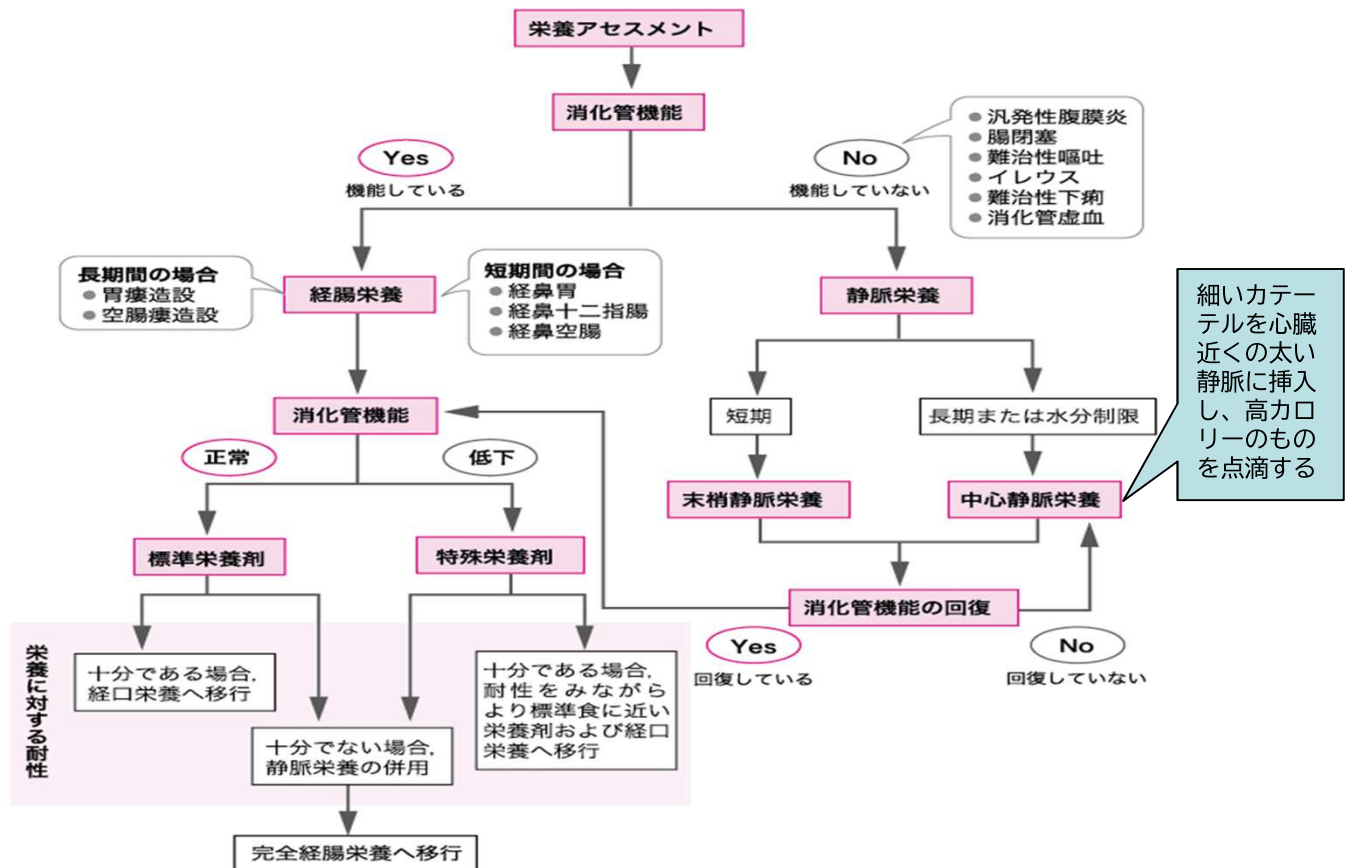
ここで、先に質問した「食べる」=「生きる」の関係を考えてみましょう。

口から食事(固形物)を摂るときに、口を開け、一緒に酸素も取り込んでいます。そして、体の中をめぐって、二酸化炭素や水分を体外に排出させ、循環させています。だから人は食べないと酸素を燃やして、二酸化炭素や水分を排出できないのです。だから、呼吸ができない、つまり生きることができないということになるのです。



村田智恵先生

もし、口から食べられなくなったら、以下のように移行していきます。どこで何を選ぶかによって先が決まるのです。一日でも長く口から食べられるように、今からのどを鍛えておきましょう!



2. 中高年女性の痛みとの付き合い方

講師 第一東和会病院 麻酔科 牛山郁子先生

年齢とともにあちこちが痛くなってきます。今回は、第一東和会病院 麻酔科の牛山郁子先生が、主に腰痛についていろいろ教えてくださいました。腰痛は、ずっと痛みがあるときは危険信号なので、すぐに病院へ。ぎっくり腰は、前かがみになっているときに危険。1~2日安静にしてよいが、そのあとは痛くても通常の生活を送った方が治りが早いそうです。ただし、痛み止めは定期的にくちんと飲むこと、とのこと。また、間違った「物の取り方」を実践したり、さらに正しい姿勢の取り方や腰痛予防や猫背予防など様々な要望法についても実践しながら教えてくださいました。参加者も楽しんで行い、日々の生活の中に取り入れたいなどの声がありました。



分かりやすく説明してくださった牛山郁子先生

低いところから物を持ち上げるには、荷物を体に近づけ、足を開き、膝を曲げる。そして体幹を起し、ゆっくりと持ち上げる。



参加者もやってみました!

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. ひまわり会主催 第20回 市民公開セミナー開催のお知らせ

ひまわり会主催の市民公開セミナーを下記の通り開催いたします。尿漏れ、骨盤臓器脱でお悩みのお友達他お誘いの上、お気軽にご参加ください。

記

日 時:2019年9月14日(土) 13:30~16:00(13:00受付開始)

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

内容(予定)

- ・骨盤臓器脱の予防と最新治療
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
- ・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 理学療法士
- ・腰痛予防について
講師は決まり次第ホームページにてお知らせいたします。

以上



2. ひまわり会 第39回 電話相談キャンペーンのお知らせ

9月30日(月)から10月3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。術後の相談をしたい、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。また、ご協力いただいています医療機関も質問を受け付けていますのでご相談してみてください。

開催日:2019年9月30日(月)~10月3日(木) 13:30~16:00

ご相談連絡先:TEL 090-7493-2200 もしくは

TEL 090-7340-2200



3. ひまわり会主催 第21回 勉強会のお知らせ

ひまわり会主催の勉強会を下記の通り開催いたします。どうぞご参加ください。

記

日 時:2019年11月30日(土) 13:00~15:30(12:30受付開始)

会 場:小野薬品工業株式会社 本店 会議室

大阪市中央区道修町2-1-5 TEL 06-6222-5644

※詳細は決まり次第ホームページに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やお問合せは、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。

ホームページ <http://urogyne-himawari.jp/>