

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

あけましておめでとうございます

令和に入っの初めての新年を心新たにお迎えされていることと思います。

今年も昨年同様ひまわり会の活動をより充実し、皆さまのお役に立つ会にしたいと思っています。皆さまの口に出にくい悩み事を元経験者である私たちが不安や心配事をおうかがいし、少しでも心豊かな生活が送れますようにアドバイスしていきたいと思っています。

ご自身がお悩みの方はもちろん、ご家族・友人・知人の方がお悩みの方もどうぞ気軽にひまわり会をご活用ください。

皆さまのより良き新たな一年をお迎えになられることを願って…。

今年も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20回 ひまわり会勉強会 開催レポート 便秘の予防と対策 講師 村田智恵先生
- ・【新連載】やってみよう!骨盤底筋体操 Part I
- ・インフォメーション

ひまわり会 会員更新についてのお知らせ

ひまわり会の年度は、4月1日から翌年の3月31日までとなっています。

そのため、2019年度は2020年3月31日までが期限です。2020年度の会員の更新は改めて次号このひまわり会ニュースにてお知らせいたします。

引き続きよろしくお願いいたします。

ひまわり会主催 第21回 勉強会のお知らせ

今号でもレポートしましたひまわり会主催の勉強会を下記の通り開催いたします。毎回ためになる情報を講師の方々にお話していただきます。また、ひまわり会幹部スタッフも参加し、少人数ですのでいろいろな相談もできますよ。どうぞご参加ください。

記

日 時:2020年5月16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

大阪府中央区道修町2-1-5 TEL 06-6222-5644

※詳細はひまわり会会員の方にはお葉書をお送りします。また、ホームページにてお知らせいたします。

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21回 ひまわり会 勉強会 開催報告

2019年11月30日(土)、大阪市道修町の小野薬品工業株式会社様の会議室をお借りして、20人ほどの参加者を迎え、第21回 ひまわり会 勉強会を開催いたしました。今回は、村田智恵先生にお話いただいた「便秘の予防と対策」についてレポートいたします。

プログラム

1. 便秘の予防と対策 講師 村田 智恵先生
2. 骨盤底筋体操の指導と治療データの解説
講師 第一東和会病院 理学療法士 廣瀬 藍里さん
3. なんでも質問コーナー

便秘の予防と対策 講師 村田智恵先生

そもそも便秘って？

2017年10月の日本消化器病学会関連研究会 慢性便秘の診断・治療研究会の『慢性便秘症診療ガイドライン2017』では、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」を言います。

また、「3日以上便が出てない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」(日本内科学会)、「排便が数日に1回程度に減少し、

排便間隔不規則で便の水分含有量が低下している状態(硬便)を指す」(消化器病学会)そうです。

加齢による蠕動(ぜんどう)運動(腸の運動)の変化や、環境の変化(運動量の減少、併存疾患、処方薬、食事量の変化、精神状態の変化など)が便秘症を増やす要因で、超高齢化に伴って深刻な慢性便秘症が増えています。

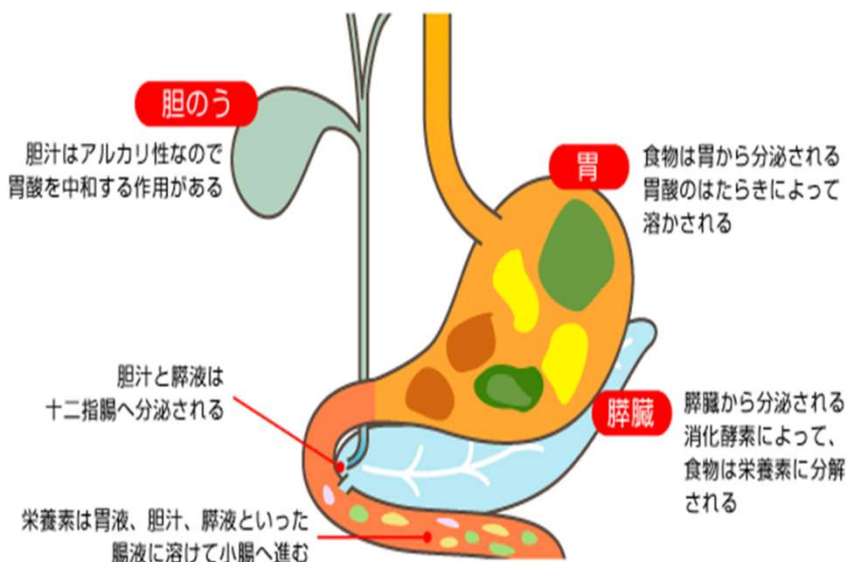
便秘の原因は？

食物繊維の少ない食事や偏食やダイエット、そして尿漏れの症状がある人に多い、水分摂取不足、ストレス、高齢による腸の運動や筋力の低下、さらに消化器系の疾患(大腸がん・クローン病・過敏性腸症候群など)による腸の狭窄(狭くなること)・閉塞(ふさがってしまうこと)や蠕動運動の障害など、糖尿病・甲状腺機能低下症など

の内科系疾患、神経系疾患(自律神経失調症・脊椎損傷・パーキンソン病など)による蠕動運動(腸の運動)の麻痺、内服薬による副作用など病気が起因となることもあるそうです。

食べてから便になるまで

私たちが食べたものは、胃や小腸で消化され、水分を多く含むドロドロの液状で大腸に入ります。そこでゆっくりと水分が吸収されることで固形化し、次第に便の形になって肛門へ送られます。



腸の動きは、自律神経によって支配されています。私たちが食事をして、胃に物が入ると、その刺激をきっかけに大腸の蠕動(便を外に出そうとする)運動が始まります。

そして、大腸の中のS字結腸に届いた便は、次に直腸へ送られます。すると、便が直腸の壁に押し付けられ、その刺激によって、肛門にある内肛門括約筋が緩みます。

同時に、大脳に「便がきた」というサインが伝わり、大脳が「便を出しなさい」という指示を出します。排便する準備ができると、内肛門括約筋の外側にある外肛門括約筋が緩み、排便します。これが、便意が起こって排便するまでの仕組みです。



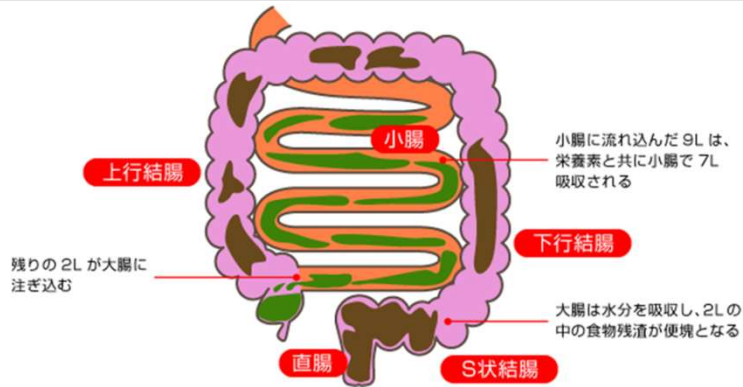
ひまわり会 稲垣会長のあいさつからスタート!



20人ほどの方が参加くださいました



村田智恵先生



健康な人の便は、80%が水分で、残る20%のうち3分の1が食べカス、3分の1が生きた腸内細菌、3分の1がはがれた腸粘膜です。わずか1g(乾燥ベース)の便に、約1兆個の腸内細菌が含まれています。

あなたの便の状態は？

便の形は大腸を移動する時間と関係している

腸の中を早く流れると
下痢になる

腸の中をゆっくり進むと
固い便になる

便秘に効果的な食生活

便をスムーズに排出するために必要なものは以下の3つです。

- ・食物繊維
- ・プロバイオティクス+プレバイオティクス
- ・マグネシウム

便秘予防の食事の調理ポイントとしては

1.発酵食品を取り入れる

酒粕、塩麴、醤油麴、かつお節、みそ、しょう油など味付けに発酵食品を利用し、毎食取り入れるようにする。

2.食物繊維が補える食材を利用する

野菜やきのこ類、海藻類、こんにゃく類などを使ったおかずを毎食1〜2皿ずつ取り入れるようにします。また野菜にはオリゴ糖も含まれているので、野菜のおかずを取り入れることで善玉菌のエサが補えます。

3.加熱した野菜を取り入れる

生野菜からも食物繊維は補えますが、1度に沢山は食べられないので、味噌汁や和え物、煮物など加熱調理し、野菜のカサを減らして食物繊維を補うようにします。

便秘にならないためには・・・

- ・水分補給をしっかりと行う
- ・乳酸菌、食物繊維が入った食べ物をとる
- ・適度な運動を心がける
- ・生活のリズムを整え、決まった時間にトイレに行くようにする

排便時の座位姿勢

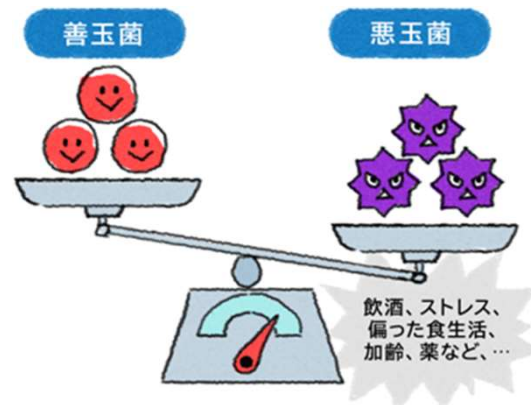
新聞・雑誌を読む時の様な直立姿勢はふさわしくなく、直腸肛門角が開くよう少し前傾姿勢で、ロダンの彫刻「考える人」の様な姿勢が良いです。更に、腹筋に力が入りやすいように踵を少し上げたり、脇腹を両手で押さたりして腹圧を与える方法もあります。

腸はリズムを大切にする臓器である

便秘の第一原因はリズムが乱れてしまったこと。つまり、不規則な生活を続けると腸のリズムが乱れ、働きが弱まってしまうのです。食事や就寝、起床の時間を一定にそろえることが必要です。また、日常的にストレスを感じている人も、自律神経のバランスが乱れやすくなり、腸の働きが鈍くなってしまうことが多いので注意。ストレスをためず、心身ともに規則正しい生活を送ることが、便秘解消の第一歩なのです。

非常に遅い (約 100 時間)	1	コロコロ便	
	2	硬い便	
	3	やや硬い便	
	4	普通便	
	5	やや軟らかい便	
	6	泥状便	
	7	水様便	
非常に早い (約 10 時間)			

「便」は漢字で、「便り(たより)」と書く通り、「健康の良い“お便り”」



新連載

やってみよう！ 骨盤底筋体操 Part 1
アドバイス 第一東和会病院 理学療法士 廣瀬 藍里さん

骨盤底筋体操をやる前に重要なコト！

- ✓骨盤底筋体操はどこを動かしているか意識することが大切
- ✓体操するときには骨盤底筋以外はリラックスして行いましょう
- ✓家や電車・バスでもどこでもできるため、毎日行うことが重要

力の入れ方

<ご自身がわかりやすい、やりやすい方法で>

- ・おしっこを我慢するように
- ・膣を締める
- ・膣を喉の奥の方に引き上げる
- ・肛門を締める（おならを我慢する）

注意点

- ・お腹やおしり、太ももに力が入らないように骨盤底筋だけを意識して体操してみましょう。
- ・呼吸を止めないように普段の呼吸をしましょう難しければ、数を数えながら行ってみましょう。

座った姿勢でやってみよう！



10秒キープしてみましょう

10秒力を入れる
10秒休憩する

を1セットで行います

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21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：2020年3月20日（金・祝） 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

※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 以上



2. ひまわり会 第40回 電話相談キャンペーンのお知らせ

2020年2月17日（月）から20日（木）まで無料電話相談キャンペーンを開催します。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。

TEL 090-7493-2200もしくは090-7340-2200<期間中はかなり混み合います。ご了承ください>

受付時間：13:30～16:00

※いずれも詳細が決まり次第ホームページにてご案内いたします。
尿漏れ、骨盤臓器脱、ひまわり会で検索していただくと上位に出てきます。

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/>