

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

まだまだ新型コロナウイルス感染症の終息が見えませんが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。感染症の拡大で世界的に打撃を受け、余談を許さず、ステイホームでじっと我慢していたところに、梅雨前線が居座り局地的な大豪雨のため甚大な被害をもたらしました。

災害に合われた方々には心よりお見舞い申し上げます。

これらも地球温暖化の影響なのでしょうか。環境悪化を食い止めるため、7月からレジ袋が有料となりました。少しずつ「エコ」に取り組むことで一人ひとりが問題意識を持ち、大きな成果につながることを願っております。

さて、ひまわり会の活動ですが、今年はじめの2月の電話相談後、新型コロナウイルス感染症の影響で、3月の市民公開セミナーが延期になりましたが、ようやく先日(7月13日から16日まで)、電話相談を再開できました。その反響は大きく、1日2人体制で行っていましたが、相談件数が多く、ずっとご相談を受けさせていただいていたのですが、お電話をいただいたにもかかわらず、繋がりにくいもしくは繋がらなかった方々がいらしたようです。本当に申し訳なく思っています。

9月26日(土)には延期になっておりました市民公開セミナーを開催する予定にしておりますので、どうぞご参加くださいませ。

不快な想いをされている皆さまの心の中のモヤモヤが解消して、ひまわりの花の方に晴ればれとした気持ちにな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

- ・7月13日(月)～16日(木)の電話相談キャンペーンの結果報告
第一東和会病院 ウロギネコロジーセンター センター長 竹山政美先生よりメッセージ
- ・やってみよう! 骨盤底筋体操 Part3
- ・インフォメーション
第20回 市民公開セミナー【骨盤臓器脱を克服してもとの笑顔を取り戻そう!】
9月26日(土)開催のお知らせ

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/>

<骨盤臓器脱 ひまわり会で検索>

※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/>

ひまわり会では、コロナ感染症の拡大により活動を自粛しておりましたが、2020年7月13日(月)から16日(木)まで14都道府県15ヶ所の医療機関の協力を得て【第41回 骨盤臓器脱 無料電話相談キャンペーン】を実施いたしました。

今回のひまわり会ニュースでは、ご相談いただいた方の集計をもとにレポートさせていただきます。

【第41回 骨盤臓器脱 無料電話相談キャンペーン】

実施日時:2020年7月13日(月)~16日(木) 13:30~16:00

※期間中携帯電話2台で実施

<総 評>

ひまわり会 会長 稲垣隆子

今回も全国からご相談をいただきました。その中のおひとりはマレーシア在住の方でこのコロナ感染症のために一時帰国されている方でした。

1日2人態勢で実施しましたが、ずっとご相談を受けている状態でした。きっと電話をかけ続けているにもかかわらず繋がらなかった方も多いのではと推察いたします。申し訳ございませんでした。



今回103件のご相談を受けまして、当初私たちが電話相談を始めたころと少し違ってきていると感じました。当初は、骨盤臓器脱という病気のことが認知されていなかったのですが、最近は病気であることは分かっているらしく、診察や手術前の不安感を訴える方が多いように感じます。治療した体験者の話を聞きたい、相談したいという方が多いようです。また、実際に診察してもらっているけど、本当に今の診察でよいのかという不安を訴えられることもありました。インターネットの普及などにより情報過多になっていることもあるのか、生の声を聞きたいのではないかと感じます。そして、いろいろお話をしていくと皆さんお声が明るくなり、ご相談を受けている私たちも、電話相談をやってよかったと感じます。

電話相談キャンペーンは年3回実施しますので、ぜひご利用ください。詳細は決まり次第ホームページにアップいたします。おひとりでもお悩みが少なることを願っています。

<集計データ> ※一部詳細不明

相談件数:103件

●年齢

80代~	16人
70代	63人
60代	16人
50代	3人
40代	1人
~39歳	2人

●お悩み

骨盤臓器脱	86人
尿漏れ	17人

●お住まい

北海道	1人
東北	山形県2人、宮城県2人、青森県1人
関東	埼玉県18人、東京都16人、神奈川県11人、千葉県8人、茨城県4人、群馬県2人、栃木県1人、
中部	山梨県3人、富山県1人
関西	大阪府9人、兵庫県5人、京都府4人、滋賀県1人
四国	愛媛県3人
九州	福岡県3人、宮崎県2人、大分県1人
その他	マレーシア1人



●お悩みなどの一部抜粋

- ・病気の場所が場所だけに病院に行きたくないの自分で治す方法はありませんか。
- ・子宮がん検診で見つかったのですがどのような病院に行けばよいですか。
- ・8月に手術予定なのですが、手術は大丈夫でしたでしょうか。
- ・針治療や漢方薬を飲んでみてもダメでした。逆に悪くなったような気がするのですが。
- ・泌尿器科を受診してペッサリーを装着してもらったがずれてくる。
- ・コロナが怖くて病院に行けていないのだがこの先のことを考えると不安。
- ・最近尿が細くなっている感じがする。
- ・近くの産婦人科に受診したら、子宮脱で子宮を取らないといけないといわれたのですが。
- ・出産のときに吸引され、50代で子宮を取った。今かなり困っているのですが。
- ・結構真面目に骨盤底筋体操をやっている。また近所のサーキットトレーニングにも言っているのに良くならない。

- ・全く誰にも相談できず悩んでいた。今日電話で話して安心した。
- ・3年前から体操しているが立っていたら出てくる感じがする。しかし、夫の介護中で入院できない。
- ・手術直前なのですが、心得てありますか。
- ・70代後半ですが手術できますか。
- ・コロナで自宅にすることが多く太ってしまった。手術できますか。
- ・心臓に持病があるが手術は可能でしょうか。
- ・違和感があるので受診したが大したことないと言われたのですが気持ちが悪い。どうしたものでしょうか。

コロナウイルスに負けないウロギネコロジーセンターとひまわり会を！

ひまわり会 理事

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



新型コロナウイルスの蔓延は日本の社会を物心両面で大きく揺さぶっています。骨盤臓器脱や尿もれの患者さんも例外ではなく影響を受けているでしょう。ひまわり会の活動も満足に行えていません。3月に予定していました市民公開セミナーも延期に追い込まれ、人知れず困っている方に正しい情報をお届けする貴重な機会が失われてしまいました。私のウロギネセンターでも、感染が怖いので手術をキャンセルする方も少なくなく、病院に受診するのも怖いのか、4月、5月には新規に受診される患者さんほほいなくなりました。緊急事態宣言が解除され、ようやく患者さんも徐々にではありますが私たちの診察室に戻って来られましたが、コロナ第2波の到来で先行きは未だ不透明です。

この状況の中「不要不急の用で外出をしないでください!」とよく言われますが、私は「不要不急の」という形容詞があまり好きではありません。直接、命に関わらない、緊急性のない、といった微妙な言い回しですが、それぞれの人にとっては非常に大切な不要不急がある、という気がするのです。私が専門としている骨盤臓器脱がまさにこの「不要不急の」病気だと思うのですが、患者さんは程度の差こそあれ、生活の質が低下して、ストレスを感じておられ、この病気が治った時に初めてその大きかったストレスに気づいて、そのストレスがなくなったことで、満面の笑みを浮かべて診察室に来られます。この笑顔の「ありがとうございました」の言葉をいただく時が私の至福の瞬間なのです。不要不急の病気が実は患者さんの心を蝕んでいたのですね。

第一東和会病院では万全の新型コロナウイルス対策を講じて診療を行っています。骨盤臓器脱や各種尿もれにお困りの方はぜひ受診していただきたいと思います。毎週火曜から金曜までウロギネセンターが行っている電話相談もご利用ください。また9月には延期されていた「市民公開セミナー」を十分なソーシャルディスタンスの元に開催する予定です。是非ご参加ください。

連載3回目！

やってみよう！ 骨盤底筋体操 Part3

アドバイス 第一東和会病院 理学療法士 廣瀬 藍里さん

前号のひまわり会ニュースでは骨盤底筋体操のコツをお伝えしました。今号では骨盤底筋も鍛えられるウォーキングについてお伝えします。

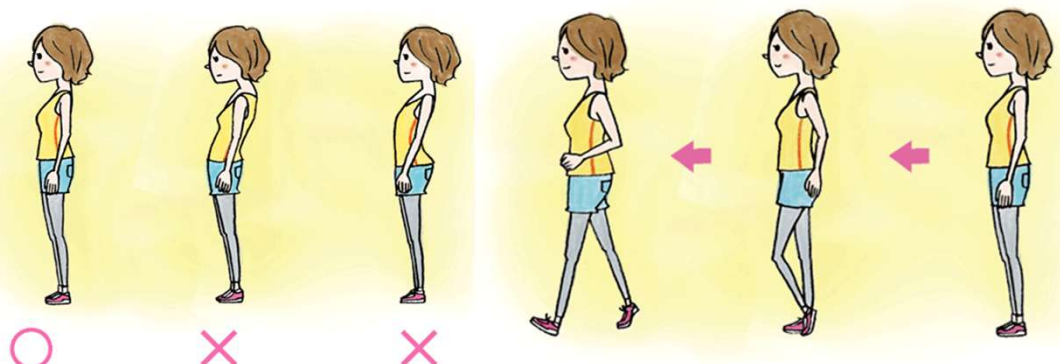
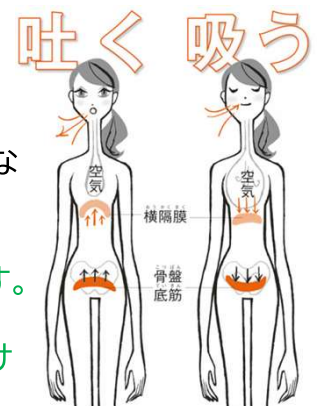
頭が前に移動する

背中が丸くなる

骨盤が後傾する

本来は、呼吸とともに骨盤底筋は動いてます。しかし、加齢等が原因で姿勢に変化があり、左図のような姿勢ではインナーマッスルは使えません。

骨盤底筋を鍛えるにはウォーキングもかなり有効です。しかし、歩くときの姿勢が重要です。また、大腿で30分程度をメドに早く歩くことを心がけてください。



ひまわり会 インフォメーション

第20回 市民公開セミナー 【骨盤臓器脱を克服してもとの笑顔を取り戻そう!】 9月26日(土)開催のお知らせ

今年3月に新型コロナウイルス感染症の影響で延期をしておりました、第20回 市民公開セミナー【骨盤臓器脱を克服してもとの笑顔を取り戻そう!】を下記の通り開催いたします。
今回は1テーブルに1人掛けとし、定員を40名とさせていただきます。また、セミナー当日は検温し、換気を行うなど新型コロナウイルス感染予防を実施いたします。
参加ご希望の方は下記ひまわり会事務局までご連絡ください。

記

日 時:2020年9月26日(土)

定 員:先着40名(3人掛けテーブルに1人着席)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

時 間:13:00開場 13:30~16:00(予定)

参加費:500円(資料代)

持ち物:筆記具、バスタオル1枚(骨盤底筋体操で使います)

※ご参加の方は必ずマスクを着用ください。

会 場:AP大阪駅前梅田1丁目 APホールⅠ

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(別紙参照)

< プログラム(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 竹山政美先生
- ・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 廣瀬 藍里さん 他
- ・体験者の話
- ・Q&A 他 ※プログラム等は予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

<申し込み方法>

下記いずれかの方法でお申し込みください。

ひまわり会事務局 電話06-6599-9802・FAX06-6599-9803

E-mail info@urogyne-himawari.jp

※お名前、ご住所、電話番号、参加人数をご記入の上お送りください>

※お電話にてご連絡をいただく際、外出している場合がございます。その際は必ずお名前とご連絡先を留守番電話に入れてください。折り返しご連絡いたします。

以上

※市民公開セミナーの内容は、事情により変更になる場合があります。ご了承ください。

ホームページでもご案内しております。

<http://urogyne-himawari.jp/>

インターネットで、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。

その他お問合せは、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。

