

# 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。

2005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 株式会社BASE 〒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

## 2023年 あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、皆さまは何か目標を持たれましたでしょうか。この一年を元気で健やかに過ごしていただくために、何か健康習慣を始めてみられませんか。

ひまわり会理事の竹山政美医師は、尿漏れ・骨盤臓器脱の予防にはウォーキングが良いと言われています。歩幅をいつもより少し広くし、お腹をへこませ、臍や肛門を持ち上げるよう意識して大腿でサッササッサと歩く。このような歩き方で行うのが良いそうです。

私事ですが、6年前に脊柱管狭窄症・すべり症を発症し、腰や左臀部、左脚の傷みと痺れで歩行困難となり松葉づえ生活を余儀なくされました。何とか回復していたのですが、昨年、右側の臀部や右脚に少し痛みと痺れを感じ、右脚をかばって歩行していたら今度は左膝痛となってしまいました。整形外科で「毎日15～20分ウォーキングをしましょう」と言われていたことと以前竹山医師がおっしゃっていた言葉を思い出し、ウォーキングを実践してみました。すると、過活動膀胱で尿漏れ症状も徐々に改善されてきました。今年も続けていきたいと思っています。ぜひ、皆さまも何か健康目標を持ち一歩前に進んでみられませんか。

ひまわり会でも何かお手伝いできれば嬉しく思います。

今年も無料の電話相談キャンペーンや市民公開セミナーを行いますので、ぜひご利用ください。

2023年もよろしく願いいたします。



ひまわり会 会長 稲垣隆子

## 今号のひまわり会ニュース

- ひまわり会顧問 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長 竹山政美先生 新年のご挨拶
- TOPICS ひまわり会が記事協力させていただきました!
- 第25回 市民公開セミナー【コロナ禍でもガマンしないで!骨盤臓器脱～最新治療～】開催報告
- ひまわり会 インフォメーション

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/>

## 新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症も第7波が収まってきたと思えばすぐに第8波の感染が増加し、まだまだ先が見通せない日々です。私の周囲にもコロナウイルスに罹患の方がちらほらと見受けられるようになりましたが症状も軽い方がほとんどで、以前からの感冒と変わらない印象です。個人的には医療逼迫を来さないために早い時期に感染症を第5類に格下げしてほしいものです。

ひまわり会の活動はコロナウイルスのため、第一東和会病院ウロギネ外来でのボランティア活動が2年以上できない状態が続いています。外来ボランティアの会員さんに背中を押されて治療に前向きになれた患者さんも多くおられたので、今年こそ活動が再開されるようになれば良いと切望しています。

ボランティア活動のもう一方の柱である骨盤臓器脱全国無料電話相談キャンペーンには毎回多くの相談が寄せられ、毎日電話が鳴りっぱなしの盛況でした。この病気で困りの方が如何に多いことかと毎回驚かされます。今年も3回開催する予定にしています。

もう一点、ひまわり会主催で開催しています市民公開セミナーですが、感染予防に注意し、入場者を制限しながら、年2回のペースで開催してきました。今回は4月8日に開催の予定ですが、そろそろ入場者数を絞らずに開催できるようになっていると良いのですが。

第一東和会病院の私の外来にも毎週新規患者さんが多く受診されていて、手術待ちが半年を超えてしまいました。骨盤底筋訓練やサポート下着なども活用しながら出来る限り患者さんのQOL(生活の質)向上に努めていきたいと思っています。

今年が皆様にとって素晴らしい一年になりますように祈念し新年のご挨拶とさせていただきます。

令和5年元旦



ひまわり会顧問  
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長 竹山政美

## TOPICS

### ひまわり会が記事協力させていただきました！

女性の排尿障害や骨盤臓器脱の唯一の患者会である「ひまわり会」には、時々取材協力のご依頼をいただきます。以前ご紹介したNHKの「あさイチ」もその一つでしたが、今回は雑誌「女性のひろば」と読売新聞(東京本社)よりご依頼いただき、協力させていただきました。尿漏れや骨盤臓器脱でお悩みの方々に少しでもお役に立てられれば幸いです。



●女性のひろば(2023年1月号Vol.527)  
発行:日本共産党中央委員会

「知っていますか?骨盤臓器脱 最新治療と手術・予防法」とし、10ページにわたり特集記事が掲載されました。

●読売新聞(東京本社版)  
(2022年11月26日夕刊)  
「からだCafé」内

中高年女性に多い「骨盤臓器脱」として特集生まれ、竹山先生とひまわり会会員のインタビュー記事が掲載されました。

## 第25回 市民公開セミナー 【コロナ禍でもガマンしないで!骨盤臓器脱～最新治療～】 2022年10月15日(土)開催ご報告

まだ新型コロナウイルス感染症の感染数が増えている中、特効薬が待たれる昨今です。そのような中、2022年10月15日(土)、AP大阪駅前 APホールⅡにて第25回 市民公開セミナー【コロナ禍でもガマンしないで!骨盤臓器脱～最新治療～】を開催いたしました。今号では、セミナーの様子とアンケートの中でどのような症状に悩んでいるかをレポートします。

当日は感染症対策を行いつつ、68名の方々にご参加いただきました。

まず、ひまわり会稲垣 隆子会長より挨拶を行い、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 政美先生による「骨盤臓器脱ってどんな病気?最新治療法は?」の講演。そして、骨盤臓器脱の体験談として嶋田ひとみさんに語っていただきました。さらに「ご家庭でできる骨盤底筋体操」として医療法人東和会 第一東和会病院 女性骨盤底リハビリテーション外来 廣瀬 藍里さんにレクチャーいただきました。最後に竹山先生と廣瀬さん、ひまわり会会員による何でもQ&Aを行い、和気あいあいの中、終了いたしました。



### <どのような症状に悩んでいますか?(アンケートより)>

- ・旅行
- ・排便のとき
- ・外に出ていないので今はありません
- ・旅行など不安で楽しめません
- ・トイレが近い
- ・夜間の尿量が多いように思います
- ・生活の中で臓器が出ているかどうか気になる
- ・立ち仕事のときの不快感
- ・リングを入れているか、排便時いきむとリングが飛び出しそうで手で押さえているが、不快感が強い
- ・バス旅行は無理だと思っています
- ・介護中のため手術の再発率が高いと言われた
- ・性交渉
- ・膣の周りの皮膚がかぶれて痛い
- ・重い荷物をもつ
- ・長時間立っていること
- ・夕方からつらい
- ・咳をするときに気になる
- ・精神的・肉体的に不快感がある
- ・ペッサリーを使用していますがあまりよくないようで不安
- ・くしゃみをしたときや朝一番のときの尿漏れが辛い
- ・ペッサリーの着脱
- ・ペッサリーを入れていると尿漏れは少ないが、尿が出にくい。逆に入れていると尿漏れがひどい
- ・排尿困難
- ・入浴のとき、手に触れるので洗い方がよく分からない



体験談をお話して下さる  
嶋田ひとみさん



骨盤底筋体操のコーナーでは皆さんにその場で実践していただきました。

## &lt;セミナーの感想(アンケートより)&gt;

- ・気になっている方がこんないらっしゃることに驚きました
- ・非常にわかりやすかったです
- ・参考にあることが多くありがたかった
- ・手術法などいろいろな治療があって安心しました

・母のために参加しましたが私も便失禁があり参考になりました。また、母は食事など一人でやっていますので、(尿漏れや骨盤臓器脱を?)そばで見ているかわいそうになります。

- ・ネットでの情報しかわからなかったのが、直接話が聞いてよかった
- ・周りに同病の人がいないので、できれば同病同士で話をしたい

・全く知らない病気のことを分かりやすく聞くことができてためになりました。

・1か月くらい前に臓器脱に気づき、びっくりしました。間もなくNHKでやっているのを見たのと、新聞でこの催しを知れて良かった。しかし、悩まれている人が多いのに驚きました

・たくさんの方々が悩まれていることがわかって心強かったです。

などたくさんのご意見ご感想をいただきました。次回は下記の通り開催予定ですので、気になる方はぜひご参加ください。

## ひまわり会 インフォメーション

## 第26回 市民公開講座開催のお知らせ

日時:2023年4月8日(土)13:00開場 13:30~16:00(予定)

定員:先着60名(予定:新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により変動あり)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

参加費:500円(資料代)当日徴収させていただきます。

持ち物:筆記具、バスタオル1枚(骨盤底筋体操で使用します)

会場:AP大阪駅前 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)

※日時は変更する場合があります。詳しくはひまわり会ホームページをご覧ください。

(プログラムの詳細は決まり次第アップいたします)

その他、ご不明な点やお申込み方法は、下記ひまわり会事務局までご連絡ください。

以上

最新の情報は下記、ひまわり会ホームページまで…

[urogyne-himawari.jp](http://urogyne-himawari.jp)

【ひまわり会 尿もれ 骨盤臓器脱】で検索すると上位に出てきます。

## お知らせとお詫び

ひまわり会事務局では、新型コロナウイルス感染症対策のためリモートワークを行っています。そのためお問い合わせのお電話やメールにすぐに対応できない場合があります。必ず折り返しご連絡いたしますので少しお待ちください。また、昨今の電話相談キャンペーン時には、いつも以上に電話が込み合い、「全く電話が繋がらない」などのお叱りをお受けすることが多々ございます。ひまわり会ボランティアスタッフ全員精一杯ご対応しておりますのでどうかご了承のほどよろしくお願いいたします。

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>でも受け付けしています。