

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

QOL(生活の質)を下げずに病気を回復しましょう!!

皆さまいかがお過ごしでしょうか。今夏の猛暑で体調を崩されていませんか。

新型コロナウイルス第7波の感染症のみならず、ウクライナ・ロシア問題や急速な物価上昇など不安定な社会情勢が続いております。

徐々に日常が取り戻されつつありますが、手洗い・マスク脱着等自己予防で注意しながら、1日も早く「コロナウイルス」の声が聞こえなくなる日を願っています。

また、外出の規制緩和で旅行も少しずつ出来るようになって来ましたが、尿もれ・骨盤臓器脱の症状で外出することがおっくうになっていらっしゃるいませんか？

ひまわり会主催の無料電話相談や市民公開セミナーに参加して少しでも前向きになれることを願っています。



ひまわり会 会長 稲垣隆子

今号のひまわり会ニュース

○第一東和会病院 市民公開講座

【ご存知ですか!? 骨盤臓器脱 ~最新の治療をお教えします~】開催ご報告

○ひまわり会 顧問の竹山政美先生が『Best Doctors』に選ばれました!

○連載9回目 やってみよう! 骨盤底筋体操

○インフォメーション ・第25回 市民公開講座開催のお知らせ

・【NHKあさイチ Vol.1 2022秋】にひまわり会が紹介されました!

ひまわり会って?

健保連・大阪中央病院で尿もれの治療をしたことがきっかけで知り合った患者たちが中心となり平成16(2004)年9月18日に発足いたしました。以降、骨盤臓器脱の元患者も加わり、ボランティア活動を行っています。外出時の心配も無く楽しい生活ができる、この治療後の喜びを一人でも多くの悩める女性達にお伝えすることで“ひまわり”のような笑顔を取り戻して欲しいと願っています。

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/>

第一東和会病院 市民公開講座
【ご存知ですか!? 骨盤臓器脱 ～最新の治療をお教えします～】
2022年10月1日（土）開催ご報告

10月1日（土）10時より、高槻市立生涯学習センター 多目的ホールにて、第一東和会病院主催の市民公開講座【ご存知ですか!? 骨盤臓器脱 ～最新の治療をお教えします～】が開催されました。当日は、ひまわり会顧問であり第一東和会病院 女性泌尿器科 ウロギネコロジーセンター長の竹山政美先生と渡邊成樹先生が講演されました。また、ひまわり会の芝池恵美子副会長も自身の体験などをお話しました。セミナー後も質疑応答が行われ、盛況のうち幕を閉じました。
※10月15日（土）、ひまわり会主催の市民公開講座の様子は次号にてご報告いたします。



まずは、竹山先生から「骨盤臓器脱の新しい治療法」のお話がありました。



芝池さんからはご自身が経験された病気のしんどさ、治療を受けるまで、そして治療を受けてからなどのお話がありました。



渡邊先生からは、他の施設と第一東和会病院に於ける手術の成功率の違いや、旧来の手術法と現在主流になっているメッシュ手術の術後の回復の違い、海外と日本のメッシュ手術の違い等、分かりやすく説明していただきました。



最後に参加者さんからの質問に竹山先生と渡邊先生が回答なさいました。

Q&Aより一部抜粋

Q:リングペッサリーを毎日自己着脱をして問題なく使用していますが、手術をした方が良いですか？

A:いずれ年を重ねると自分で自己着脱できなくなる日がきます。その時に手術をするより、今若い時に手術に踏み切られた方が良いと思います。

Q:腹筋運動を日々しておりますが、大丈夫でしょうか。

A:腹筋運動は自己流でやると大概腹圧がかかりすぎて骨盤臓器脱の症状を悪化させます。腹圧をかけすぎてしまう運動例えば、最近流行りの輪になってぐるぐる回るマシンの運動ですが、骨盤臓器脱の症状がある方にはおススメしません。通って悪化された方が数多く第一東和会に来られますよ。

ひまわり会 顧問の竹山政美先生が『Best Doctors』に選ばれました!



ひまわり会の顧問であり第一東和会病院 女性泌尿器科 ウロギネコロジーセンター長の竹山政美先生が、前回に続き“The Best Doctors in Japan 2022-2023”に選出されました。

ベストドクターズ社とは、病に苦しむ方々が最良の医療を受けられるようにとの願いから、ハーバード大学の医師が1989年に設立した機関です。アメリカに本社を置き、適切な治療やセカンドオピニオンの相談医師紹介などのサービスを行っています。

この日本版である“The Best Doctors in Japan”とは、医師に対して「自身または家族の治療を、自分以外の誰に委ねるか」という質問を行い、

同じ専門分野の他の医師の評価をアンケートすることで進められ、最終的に調査結果から一定以上の評価を得た医師のみが“Best Doctors in Japan”として認定されます。

現在、世界でベストドクターとして認定されている医師が約53,000名、そのうち約6,500名(2020年3月現在)が日本の医師です。

公式サイト:<https://bestdoctors.com/japan/>



連載9回目

やってみよう! 骨盤底筋体操

今号では、いつも骨盤底筋体操をご指導・アドバイスをいただいている第一東和会病院の廣瀬 藍里さんご自身についてお話を聞かせていただきました。

Q:廣瀬さんの所属は?

A:院内のリハビリテーション部・理学療法部門に所属しています。理学療法士って、耳にすることがあるかと思いますが、病気やけがで不自由になったお身体に対して、基本的な動作や日常生活で必要な活動(起き上がる、立つ、座る、歩く等)を改善するための訓練や指導を行います。

当院では各分野に特化した各種チーム(肩・肘関節班、膝関節班、骨盤底班、がんリハ班)により、専門医師と密に連携し専門的な知識と技術にもとづいた理学療法を実施しています。

Q:女性骨盤底リハビリテーションについて教えてください。

A:はい、この部門は、2016年7月に開設いたしました。女性泌尿器科・ウロギネコロジーセンターの専門医の指示の下、主に尿失禁、過活動膀胱、骨盤臓器脱の患者さまに対して専門の女性理学療法士2名がマンツーマンでリハビリテーションを行っています。

まず、患者さまの悩みを丁寧に聴き、骨盤底筋群がしっかりと収縮しているか確認した上で、1人ひとりに合わせた自主トレーニングや生活の指導を行っています。



ひまわり会 インフォメーション

第25回 市民公開講座開催のお知らせ

ひまわり会では、市民公開講座を年2回行っています。今回は下記の通り開催予定です。当日は、ひまわり会スタッフや第一東和会病院の竹山先生、理学療法士の廣瀬さんもお参加いただく予定です。直接ご相談したい方もぜひご参加ください。

記

日時:2022年10月15日(土)13:00開場 13:30~16:00(予定)

定員:先着50名(新型コロナ感染症予防のため3人掛けテーブルに2人着席)

※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

【NHKあさイチ Vol.1 2022秋】にひまわり会が紹介されています!

9月13日に発売されました、NHKの朝のテレビ番組「あさイチ」の各種特集をまとめた雑誌の第一号【NHKあさイチ Vol.1 2022秋】(主婦と生活社)に、昨年9月番組内特集【女性のおしっこの悩み】で取材・オンエアされた内容の一部が紹介されています。

その中で、ひまわり会および副会長の芝池恵美子さんのコメントが掲載されました。本屋さんなどでぜひ手に取ってみてください。

<内容>

・話題の放送回を特集!

【総力大特集】

・更年期、人間関係、夫、実家……日頃のモヤモヤ実践解消法 他

最新の情報は下記、ひまわり会ホームページまで…

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。