

# 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

## 暑中お見舞い申し上げます

例年以上に日差しが厳しい夏がやって来ました。

最近、記録的猛暑日と言われる日々が続いています。基準は、30℃以上35℃未満の日を真夏日、最高気温が35℃以上の日を猛暑日とされるようですが、体温以上の40℃近い気温が記録されることもあります。皆さま、どうぞ熱中症対策をしっかりとってお過ごしくださいね。

また、新型コロナウイルス感染症が第5類へと引き下げとなり、今夏はずっとガマンを強いられていた夏祭りが各地で開催されています。大変うれしいことではありますが、コロナ感染者が私の身近にもあちらこちらで耳にするようになりました。十分に注意をし、必要に応じてマスク着用や手洗いをし、予防していただきたいと思えます。

同時に、外出もしだいに多くなられた事と思われませんが、尿もれ・骨盤臓器脱で外に出るのが億劫になられてませんか？ 少しでも気になったら、まず思い切って女性専用の泌尿器科へ受診してみてください。

QOL（生活の質）も上がり、笑顔も増えて楽しい生活が待っていますよ！

ひまわり会では、今年も悩まれている方々のサポートを元患者としてさせていただきます。10月には、市民公開セミナーと無料電話相談を行いますので、ぜひこちらもご活用くださいませ。

ひまわりのような笑顔を取り戻しましょう！

ひまわり会 会長 稲垣隆子



## 今号のひまわり会ニュース

- ・第26回 市民公開セミナー【もう悩むのはやめて！骨盤臓器脱～最新治療～】開催ご報告
- ・ひまわり会主催 <第50回 尿漏れ・骨盤臓器脱 無料電話相談キャンペーン>開催報告
- ・インフォメーション
- ・ニュース

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 (株式会社BASE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26回 市民公開セミナー【もう悩むのはやめて!骨盤臓器脱～最新治療～】 2023年4月8日(土)開催ご報告

大阪・梅田のAP大阪駅前APホールⅡにて、第26回 市民公開セミナー【もう悩むのはやめて!骨盤臓器脱～最新治療～】を開催し、50名の参加者を迎えました。

### ■プログラム

- ・骨盤臓器脱ってどんな病気?最新治療法は?  
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 保科章子さん
- ・体験者の話 ひまわり会 芝池 恵美子さん
- ・Q&A 他



### ■アンケートより感想一部抜粋

- ・初めて参加しましたが大変勉強になりました。
- ・高槻から(このような動きが)どんどん広がるといいと願います。
- ・丁寧な説明でよく理解できました。
- ・骨盤臓器脱専門の病院があるとのこと安心できました。
- ・参考になりました。
- ・来てよかったです。
- ・外にポコッと膀胱が出ていて歩きにくい(ペッサリーを使用)。
- ・手術で完治、体操で改善できることを知り安心しました。
- ・また参加したいです。
- ・年齢だからとあきらめなくても良いと思いました。
- ・過ごしやすい日常が戻ってくるかと思いました。
- ・リハビリ外来を受診したいです。
- ・皆さんとお友達になりたいです。
- ・今から臓器脱にならないように運動していきたいと思いました。



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



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 保科章子さんの  
サポートにより骨盤底体操も行いました



ひまわり会 芝池恵美子さん

ひまわり会主催 <第50回 尿漏れ・骨盤臓器脱 無料電話相談キャンペーン>  
2023年6月12日月曜日より | 4都道府県 | 8箇所にて開催 ご報告

ひまわり会では、2023年6月12日～15日(13時半から16時まで)無料電話相談をお受けいたしました。結果をご報告いたします。

相談総数:95件

□年代

50歳代 3、 60歳代 11、 70歳代 59、 80歳以上 19、 不明3

## □主なご相談内容

- ・2か月前から子宮がはみ出ている。婦人科に行ったが常に出るようになったらリングを入れるしかないと言われた。
- ・2か月に1回リングを出して消毒してもらうが、毎度がん検診もセットでされる。
- ・昨年婦人科にて受診して骨盤臓器脱との診断。しかし大腸が臓器脱でリングは入らなかった。
- ・3年前よりリングを装着しているが、出血するので吸水パッドをつけているが仕方がないのか。
- ・10年前から病院に通院している。膀胱脱でリングを使用している。
- ・2、3年ほど前から子宮脱で排尿困難もある。しかし、経過観察といわれている。
- ・出産時4000グラムの大きな子供2人を出産。その際、膣口を切開。そのため30年前から臓器脱。
- ・婦人科に3か月ごとに通っており、面倒です。
- ・お風呂で臓器脱に気づく。婦人科受診。子宮脱か膀胱脱かわからない。
- ・リングを装着しているが、着脱が不快。
- ・6年前よりリングを装着。股関節が悪いので不快。
- ・3か月毎にリングを交換してもらっていたが、病院がなくなった。別の病院に行ったが、先生は手術ができないと言われた。
- ・膀胱瘤のためリングを15年使用している。しかし、尿漏れがひどい。
- ・糖尿病の持病があるので手術は無理だと言われた。
- ・手術をすることになっているが不安。
- ・リングを装着しているが、どんどんサイズが大きくなっている。
- ・子宮脱のようで子宮を取った方が良いと言われた。
- ・昨年婦人科に行って診察してもらったが2年後に来てくださいと言われたが不快。
- ・リングを装着しているが半年に1回入れ替えている。
- ・婦人科で異常ではないと言われたが、正しい病名など知らなかった。
- ・良いと思われる病院を6、7軒回ったが良い結果になっていない。
- ・子宮脱だが、中身が出てくるだけなので心配ないと医師より言われた。
- ・婦人科で診察してもらったが大丈夫と言われた。しかし、排尿が困難で、膣から出ているものを抑えながら排尿している。
- ・リングを装着しているが、排便できず困っている。
- ・10年前に婦人科で診察してもらい子宮脱と言われた。しかし、尿が近く今は30分から1時間に1回くらい行く
- ・サポート下着やリングを試したがイヤで受診もしなくなっている。
- ・25年前に子宮体がん。5年前から尿漏れがひどい。放射線治療の関係で手術ができないのではないのか。
- ・7年前子宮脱で手術した。しかし、また出てきた感じで病院に行くとメッシュがはみ出てきていて切ってもらった



## □相談を受けられた先生よりご感想

「一昨年から新聞で見かけて迷っていて、今回3度目の新聞記事を見て勇気を出して電話できました」という方も何名かおられました。繰り返し啓蒙活動をすることが、POP(骨盤臓器脱)で困っておられる方の受診を後押しし、治療につながることを身をもって体感させていただきました。

## □ひまわり会メンバーより感想

- ・ご相談は関西、関東が多く、年代は71～80歳で全体の62%で59人でした。また、骨盤臓器脱のご相談が圧倒的に多く、尿漏れと両方悩んでいらっしゃる方もいました。
- ・皆さん長い間悩まれていて驚いた。
- ・もっと病気を知ってもらわないといけない。
- ・以前に比べてリングを装着している方からの相談が増えている。ただし、正しく装着している方は少ない。また、リングは一時的な処置なので、一生装着し続けられないといけない。そのため、具合が悪くなったり、受診するのが年齢とともに行けなくなったり、億劫になったりする方が増えていると感じる。
- ・あまりにも相談されている方の病気に対する知識が不足していること、先生も知識不足や正確に伝えきれないと感じる。
- ・子宮頸がんの検診のときに骨盤臓器脱だと言ってくれた医師がいた、との情報があったが、同じように婦人科検診の時に医師が言ってくれたら、早めに気づき悩むことは少なるのではと感じた。
- ・相談者の声音などから心のケアも大事なのではと感じた。



## ひまわり会 インフォメーション (予告なしに変更になる場合があります。ご了承ください。)

### 第27回 市民公開セミナー開催のお知らせ

日時:2023年10月21日(土)13:00開場 13:30~16:00(予定)

定員:先着60名(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)

TEL:06-6343-5109

※JR大阪駅中央南口から徒歩約5分

●お申込みは下記、ひまわり会事務局までお電話かメール、FAXをお送りください。

### 第51回 尿漏れ・骨盤臓器脱 無料電話相談キャンペーンのお知らせ

全国共通 ひまわり会 ※ひまわり会メンバー(病気経験者)が対応いたします。

開催日:2023年10月23日(月)~26日(木)13:30~16:00

連絡先:090-7493-2200、090-7340-2200

※上記の他に全国の協力医療機関でも実施いたします。

## ニュース

ひまわり会 竹山政美顧問が発表された記事が、ICS (international continence society, 国際尿禁制学会)の雑誌『Continence』に掲載されました。

さらに、9月10日に開催されるAPUGA (Asia-Pacific urogynecology association, アジア太平洋ウロギネコロジー学会)2023のミーティングにinvited speakerとして正式に招待されたとのこと。



## 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、引き続き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。