

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



2025年 新年あけましておめでとうございます

皆さまにおかれましては穏やかなお正月をお迎えのことと存じます。

昨年は元旦から石川県能登地方に大規模な地震が発生し、さらに9月には豪雨に見舞われ甚大な被害をもたらされました。災害で亡くなられた方々・被災された方々のご心痛ご苦労は如何ばかりかと思ひ心からお見舞い申し上げます。

また、昨夏は記録的な酷暑日が続き、環境汚染による地球への影響がいよいよ危険な領域に来ているのではと恐怖を覚えます。

一方、今年の漢字で「金」が選ばれたように、昨夏のパリオリンピック・パラリンピックでの選手たちの活躍と金メダルのラッシュには驚かされました。さらにメジャーリーグのドジャースに所属する大谷翔平選手の超人的な大活躍に歓喜し勇気づけられました。

ひまわり会も昨年20周年を迎え、記念のイベントセミナーを開催しました。今年度から気持ち新たに活動を続けたいと思っています。また、電話相談やイベントをお手伝いして下さる方がお二人も入って下さることになり心強く思っています。

皆さまのご不安・ご心配事など共感しつつ、少しでも前を向き、一歩前進され、ひまわりの花のような明るい笑顔で生活されますようにと願っております。

今年も宜しく願いいたします。



ひまわり会 会長 稲垣 隆子

INDEX

- ・新年のご挨拶 竹山政美顧問
- ・20周年記念セミナー開催報告
- ・インフォメーション
- ・新シリーズスタート!
- わたし、尿もれのオペを受けました!
- ・TOPICS 2月20日 尿もれ克服の日

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/>

皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年9月には設立20周年のイベントを行い、いくつかの新聞にもその活動が取り上げられました。何よりもひまわり会のボランティア活動が20年も続いたことを私は顧問として誇りに思います。

途中コロナウイルス蔓延の影響を受けて、ウロギネ外来での相談ボランティアができなくなりましたが、年3回の無料電話相談キャンペーンでの電話相談と年2回の市民公開セミナーの開催を通じて、多くの骨盤臓器脱や尿もれにお困りの方に新しく正しい情報をお伝えしてきました。ボランティアの方々の熱意は今も変わらず多くの患者さんが良い治療に辿り着いていると確信しています。今年も多くの幸せをもたらす「ひまわり会」でありたいものです。

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



2024年9月13日(金)、20周年を記念したセミナーを開催いたしました。

ひまわり会は、平成16(2004)年9月18日健保連・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発足いたしました。

そして、昨年(2024年)、発足から20年を迎えたのを記念して「20周年記念セミナー」を開催いたしました。当日は、80名の参加者および3社の新聞社の方もご参加いただきました。

また、9月9日から12日(13時半から16時)に電話相談キャンペーンも実施し、96件のご相談を受けさせていただきました。

今号では、20周年記念セミナーの様子をレポートいたします。

20周年 記念セミナー概要

- 開催日時 2024年9月13日(金) 12時半開場 13時開演
場所 株式会社リファレンス 大阪駅前第4ビル貸会議室
内容
1. ひまわり会 稲垣会長挨拶
ひまわり会 20年の歩みとこれから
 2. 経験者体験談 林昭子さん
 3. 講演 第一東和会病院 竹山政美先生
 4. 竹山先生と岐阜赤十字病院 三輪先生対談
女性泌尿器科の設立と歩み・現在
世界における女性泌尿器科・治療 など
 5. 日本製初のメッシュ
株式会社河野製作所 岩立力さん
 6. 骨盤底体操 理学療法士 廣瀬藍里さん
 7. 質問コーナー



岐阜赤十字病院の三輪先生も竹山先生と女性泌尿器科の原状などについてお話お話ししてくださいました。



林さんの実体験のお話には、ご自身のことと重なるのか、しきりにうなずいてくださる方がいらっしゃいました。



岩立さんのお話では、日本の技術力の高さを感じることができました。



理学療法士の廣瀬さんをご自宅でもできる骨盤底体操をレクチャーくださいました。

質問コーナーで出た質問とその回答について一部ご紹介いたします。

Q1 子宮体癌手術後20年です。尿回数が多く、尿量はふつうです。

⇒尿の回数と時間、量を記録して一日尿量を測ってください。

体重50キロぐらいの人で1000CCから1200CCが正常です。

Q2 尿漏れが体操で治りますか？手術が必要ですか？どんな検査をしますか？

⇒尿漏れの種類(切迫性/腹圧性/混合型によっても変わるが)を行います。まず問診で検査の前に何が原因の尿漏れかを調べます。

体操を希望される場合は基本的に専門の理学療法士から正しく体操を習っていただきます。3ヶ月して治らなければ腹圧性尿失禁

の場合は手術したほうが良いです。検査そのものは膀胱の機能の検査、尿道のぐらつきの検査などです。

Q3 娘が出産後コルセットしていますがやめたほうが良いのですか？

⇒おなかを締めるためのコルセットは良くないが、骨盤を締めるためのものなら問題ないです。

Q4 子宮脱の手術を受けました(30歳のころ)。子宮の一部をカットされてしまっている。その時の医師に「十年たったら絶対に再発する」と言われた。再発したが忙しく20年以上過ぎました。ひざの関節の手術を近々予定してます。今日説明を受けた手術を受けることはできますか？

⇒ひざの関節の手術を受けた後でも全然OKですよ。

Q5 骨盤臓器脱ですが、だんだんひどくなっています。早く手術をしたほうが良いですか？

⇒先ほど説明した通り、膀胱が下がってくると腎臓が悪くなったりします。また、ほっといても治らないので、早く治して楽しい生活ができる期間が長いほうがいいと思います。

Q6 母(81歳)はワーファリンを飲んでます。最短で手術はいつできますか？

⇒ワーファリン飲んでても手術はできます。早くて11月の末から12月にかけてできます(9月当時)。

Q7 うつ病と女性泌尿器科の病気はどう関係がありますか？

⇒難しい質問ですが、この病気は心にも影響があるのでしっかり治す必要があると思われます。

Q8 尿漏れの電気治療は有効ですか？

⇒人それぞれ様々な尿漏れのステージとタイプがあるので、いろんな方法を試してみるのには良いことだと思います。うちの病院にもいろんな機械があります。一度診察に来てください。

Q9 尿漏れ以外に大便が漏れるのも同じこと？

⇒泌尿器科ではなく肛門科の先生に相談してください。

Q10 手術は術後痛みますか？怖いです。おしっこに問題が出ますか？

⇒術後2日くらいまでは痛むが、思ったほどではなかったという方がほとんど。快適な生活を手に入れるためにはある程度思い切りも必要。おしっこも普通に出るようになる方が多いです。

Q11 尿道におできができて下着に擦れて血が出ることがあります。治療ができないと言われたが自然治癒しますか？

⇒自然に治ることはないが、簡単な手術で治ります。

Q12 夜中に下腹部が差し込んでトイレに行くのですが、尿は出ない。水を飲むと出る。

これは水分不足ですか？年に一度くらいなります。

⇒そんなに気にしなくていいと思います。

Q13 呼吸器が悪いので全身麻酔での手術ができませんが、骨盤臓器脱の手術はできますか？

⇒TVM(経膈メッシュ)手術はTVMは脊椎麻酔でできます。

今回のセミナーの議事録をひまわり会のホームページで公開しています。ぜひご覧ください。

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。)

今年も年2回の市民公開セミナーと年3回の電話相談キャンペーンを実施する予定です。

2025年第1回目 電話相談キャンペーン

日時 2025年3月24日(月)～27日(木) 13:30～16:00

電話番号 090-7493-2200 および 090-7340-2200

2025年 第1回目 市民公開セミナー

日時 2025年3月29日(土) 13時開場 13時半開演

場所 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)

※詳細は決定次第ホームページにてお知らせいたします。



新シリーズ スタート!

Part I わたし、尿もれのオペを受けました!

ひまわり会の会員さんのAさんが、尿もれの手術を第一東和会病院で受けられました。会員さんの方々にも手術に対する情報をAさんのレポートとして少しお伝えいたします。

2024年12月0日

個室はいっぱいだったので3人部屋に入りました。入院中DVDが観たいのでWi-Fiの繋がる部屋(1日330円)を選択。

同室はHさん58歳とMさん62歳。お二人は同じ病気ではなく、別の疾患で入院されていたのですが、すぐに意気投合しておしゃべりに花が咲きました。

ただ、案の定「静かにお話ししてください」と看護師さんから注意されてしまいました(反省)。

明日の手術におけて、足に着圧ストッキングを履いたり、麻酔科の先生からは明日の手術に関することや薬剤師さんからはお薬の話など忙しい日を過ごしました。

また、点滴は手の甲からだったのですが、これは少々痛い(泣)

主治医の竹山先生が病室に寄ってくださり明日の手術についてお話ししました。「がんばりましょう!」とお声がけしてくださり気持ち前向きになりました。

夕食はさわらがメインのメニューでした。インゲンとレンコンの煮物も副食につき、完食したのですが、少し物足りなかったです。

血圧を測ってもらうと134/78で、私としては普通なんだけど、なんとなく頭が痛い。

熱はないのでやっぱり緊張しているようだ。

22時消灯。電気を消されて慌てて歯磨き洗顔をする。眠れそうにないので、入眠剤をもらって飲んだがまだまだ眠くならない……(泣)

その上、明日の朝まで絶食!!! 飴もダメですって!! 当たり前かな……



つづく……<次回は「ひまわり会ニュース」春号(4/1号)です>

TOPICS

2月20日 尿もれ克服の日

尿もれを克服した人たちで結成した元患者の団体「ひまわり会」が、尿もれに関する認識を高めてもらうことを目的に制定。日付は2と20で「尿(2)も(英語でtoo=ツー=2)れ(0)」と読む語呂合わせから。日本記念日協会(所在:長野県佐久市)より認定を受けました。

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、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>でも受け付けています。