

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

2026年 あけましておめでとうございます

新しい年を迎えて、ご親族やご友人が集まる1月「睦び月」。「初日の出」は、日本では豊作や幸福をもたらす「年神様(としがみさま)」が訪れるおめでたい瞬間とされ、お迎えして拝むようになったと言われています。

思い起こせば、去年は「EXPO2025大阪・関西万博」が開催されました。当初の心配を他所に入場者は2500万人を超えて黒字となったと報道されました。また、公式キャラクター「ミャク ミャク」も見慣れてくると愛くるしくなりましたよね。我家では折紙で折り飾っています。

また、ノーベル生理学・医学賞に大阪大学特任教授・栄誉教授の坂口志文氏が、化学賞に京都大学京都大学理事・副学長の北川進氏がダブル受賞され、その快挙に沸きました。坂口氏の研究は自己免疫疾患・アレルギーの予防・がん治療へ期待され、北川氏が開発された「金属有機構造体(MOF)」は、環境や産業などの多分野での応用が期待されています。ともに関西出身のお二人のため勝手に身近に感じています。

さらに、日本初女性首相となられた高市早苗さんも関西出身で決意表明でおっしゃった「働いて働いて働いて働いて働いてまいります」の言葉が2025年の流行語大賞に選ばれました。働き過ぎてお身体壊されないようにと願うのみです。

皆さまも今年は何か目標に向かって動いてみられませんか。先ずはその前に悩んでいらっしゃる尿もれ・骨盤臓器脱をすっきりとされては如何でしょうか。命を失うような病気ではないのですが、心の中で誰にも言えなくて悶々と悩まれてましたら先ずは無料電話相談か市民公開セミナーに参加して第一歩を踏み出してみましょ。ひまわり会は、今年も微力ですが私達の体験を通して活動させていただく予定です。今年も宜しくお願いいたします。



ひまわり会 会長 稲垣 隆子

INDEX

- ・ 竹山政美先生より新年のご挨拶
- ・ 第31回 市民公開セミナー開催報告

- ・ Vol.2 わたしのLSC(腹腔鏡下仙骨膣固定術)手術記
- ・ 骨盤底筋プチアドバイス 他

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/>

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

ひまわり会の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと存じます。ひまわり会も設立されて既に20年を超えました。顧問として、これまでの皆様の活動に心より敬意を表しますとともに、本年も皆様が安心して交流できる場として、ひまわり会がますます発展されることを願っております。

さて、昨年新型コロナウイルス感染症が消長を繰り返し、骨盤臓器脱や尿失禁の外来診察や手術の予定に影響を与えてきました。にもかかわらず恒例の骨盤臓器脱全国無料電話相談キャンペーンには多くの相談が寄せられ、春と秋に開催しました市民公開セミナーでは満席近い盛会のうちに多くの患者様に最新の情報をお届けすることができました。

感染症に負けることなく、今年もできるだけ多くのお困りの皆様に正しい情報を届けていただけたら嬉しく思います。皆様の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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

※竹山先生の写真は医療新聞様より転載させていただきました



2025年11月8日 第31回 市民公開セミナー開催報告

すこしづつ秋風が吹き始めた11月8日、大阪梅田にて第31回 市民公開セミナー【まだ、尿漏れ・骨盤臓器脱で悩んでいませんか?】を開催いたしました。当日は70名ものご参加をいただきました。

今回のひまわり会ニュースでは、当日いただいたアンケートからお声の一部をご紹介します。

2. 生活の中で一番困ることは何ですか？

旅行に行きにくい。

パットなしでは外出ができない。

常にトイレを探している。

特に冬場は30分もたないことがある。

バス旅行に行きづらくなってきた。

水を使用したときに急に尿意がおき尿漏れがおきる。

残尿感がある。

尿が出にくい。

買い物に行くときに困る。

トイレに間に合わなくなることが増えた。

トイレの回数が増えている。

急いで小走りしたときに思いがけず漏れる。

日常的に下垂感がある。

夜中に何度もトイレに行かないといけないうこと。

外出先でパッドを交換できないのが気持ち悪い。

尿漏れや骨盤臓器脱になるのではいつも不安です。

コンサートの時に困る。

水分を取らないように我慢しないといけないうのがつらい。

走ったり、ジャンプしたときに尿が漏れる。

朝起きてトイレにいくまでに漏れる。

夜間トイレに行くときや日中でもトイレのことを考えると間に合わないことがある。

幼稚園での仕事、トイレになかなか行けないので困る。また、子どもを抱っこするときに漏れる。

7~8年前LSC手術を受けたが、風邪をひいたとき、咳をすると漏れるようになった。



3. 今後のセミナーで取り上げてほしい内容があればご記入ください。

尿漏れの治療方法を知りたい。

お薬をどのくらい(期間)を飲んで効果がない場合手術になるのか知りたい。

住まいの近くのクリニックを知りたい。

デリケートケアのことをもっと聞きたい。

4. 本日のセミナーのご感想、ご要望がございましたら記入してください。

骨盤底筋体操は行いたいと思います。

高齢になると尿失禁は誰でもなるとのことだったので予防したいと思います。

知らないこともあり勉強になりました。

参加できて気持ちを前に向けることができました。

本当に勉強になりました。ありがとうございました。

誰かに聞きたいけれど、どこに行けば良いのか分からず困っていました。

病気について聞けるところがあることに安心した。

骨盤底筋体操を知りたいと参加しました。写真も交えて説明して下さりよく分かりました。

声が小さかったのもう少し大きな声で話して欲しい。

診察を受けたい。

個人で悩むことが多かったのですが、皆さんのお話がきけて良かった。

Vol.2 わたしのLSC(腹腔鏡下仙骨膣固定術)手術記 入院から手術へ

前号からスタートしました新シリーズ「わたしのLSC(腹腔鏡下仙骨膣固定術)手術記」。
ひまわり会会員のBさんが骨盤臓器脱の手術を受けられたことを細かくまとめてくださいました。
今回はいよいよ入院し手術を受けるまでレポートいたします。

2025.3.31 14時【入院】

第一東和会病院に入院。入院日当日の食事は夕食のみ。そしてお風呂はしばらく入れないので自宅で朝から風呂に入って、しっかりとお昼ご飯を食べてから入院した。大部屋を希望したが、満床で個室に入れていただく。やる事も無いのでパジャマに着替え荷物を広げていろいろ用事を行う。その後、麻酔科医から手術前の問診を受けた。22時に翌日の手術に向けて下剤と睡眠導入剤を服用。スポーツドリンクのような紙パックのドリンクも服用。



入院当日の夕食

今回の個室料金(差額ベッド代1日当たり6,600円)は病院都合なので不要とのことで一安心。せっかくイヤホンを持ってきたが、個室なので使わなくて済んだ。Wi-Fiは別途料金がかかるので希望せず。入院してから歯磨きセットを持ってくるのを忘れたことに気付く。外出は不可なので病院の売店で買うしかなかった(徒歩三分の所にセブンイレブンがあるのに)。結婚指輪を外してくるのを忘れた。小銭入れに入れた。

2025.4.1【手術(9時15分〜)当日】

朝もスポーツドリンクのようなものを服用。今日は終日食事なし。血圧測定、検温、点滴の針を左手甲に挿入(結構痛い)。浣腸を受ける。3分我慢してから排便し、便が水状態になったら、トイレで呼び出しボタンを押して看護師さんに見てチェックしてもらう。一発でオッケーが出て、手術室へ歩いて移動。手術室に入る直前には竹山先生から別室で「今回は子宮頸管だけでなく、直腸も下がっている」との話聞く。その後手術室へ移動。全身麻酔で約3時間半の手術であった。



手術後はストレッチャーで病室に戻ってきた。しかしその時は意識が無なかった。部屋のベッドに移る時に名前を呼ばれて初めて起こされた。血栓ができるのを防止する為か、両足にフットポンプが装着され、導尿の管、点滴の管、心電図測定用のシールが両胸につけられ、酸素濃度を測るための物も指に。色々と機械、装置につながれている。

病室に戻って意識がはっきりしてから水分摂取がOKになった。病室で眠っていた時に一度と、目が覚めてから一度、竹山先生が様子を見に来てくださった。その際「手術時間は3時間半で、全て自分がやりました」と仰っておられた。点滴の針が手の甲に刺さっている為ずっと痛い。何故かお腹が張って、下痢の時の様な痛みを感じる。後でわかったが、LSC手術の場合は腹腔鏡の視野を確保する為に炭酸ガスを腹部に入れるとの事でその影響であったかも。

麻酔が醒めるにつれて、痛みが増してくる。例えていうならひどい下痢の時の痛みの様な感じ。それに加えて何故か腰が痛いので、痛み止めの座薬を入れていただく。時間と共に徐々に痛みが収まり、座薬は一度で済んだ。

次号は手術翌日から様子をレポートします。お楽しみに！

骨盤底筋プチアドバイス

Q・骨盤底筋体操をがんばっていますが、骨盤底に力が入っているか分かりにくいです。

A・バスタオルを丸めてまたがってやってみたり、いろいろな姿勢でやってみることをオススメします！



INFORMATION

2026年上半期 ひまわり会 活動予定

<第32回 市民公開セミナー>

開催予定日：2026年7月4日(土) 13:00開場 13:30～16:00(予定)

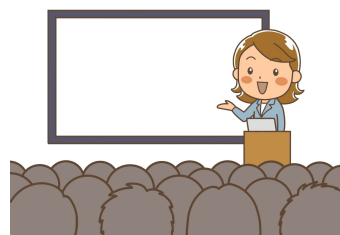
定員：先着80名

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

プログラム(予定)

- ・尿漏れ・骨盤臓器脱最新治療について
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



上記の他に電話相談キャンペーンも実施予定です。
詳細はホームページのお知らせコーナーをご参照ください。

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。

協援：社会医療法人東和会 第一東和会病院

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>でも受け付けしています。