

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。

平成17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 +Plus. 〒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

寒中お見舞い申し上げます

2018年、こころ新たに皆さま新年をお迎えされたことと存じます。

昨年はひまわり会にご協力・ご参加いただき有難うございました。ひまわり会活動で多くの方々のお話をお伺いする事が出来、少しでも一歩前進され喜ばれたお話をお聞きすると本当に嬉しく思います。

まだまだご自身の中で躊躇してられる方々もいらっしゃる事と思われまふ。今年もひまわり会は困って悩まれてる方のお話をお聞きして自分達の体験を通して、新しい世界を広げていくて欲しいと願っておりますので今年もどうぞ宜しくお願い致します。

ひまわり会 会長 稲垣隆子

■今号のひまわり会ニュースの内容

・第17回 ひまわり会 勉強会 開催報告

・インフォメーション 5月19日(土) 開催・会員向け 第18回 勉強会のお知らせ

3月24日(土) 開催・ひまわり会市民公開セミナーのお知らせ 他

ひまわり会共著 【改訂2版 女性泌尿器科へ行こう!】 2017年5月刊行 メディカ出版より

ひまわり会では、2011年12月に「女性泌尿器科へ行こう!」を刊行いたしました。医学書としては好評な売れ行きでほぼ完売しました。

そして、このたび新しい手術法も加わったこともあり、第一東和会病院女性泌尿器科・ウロギネコロジセンターセンター長 竹山政美先生、カルスサッポロ時計台記念病院女性総合診療センター長 藤井美穂先生とひまわり会の共著で【改訂2版 女性泌尿器科へ行こう!】を2017年5月に刊行いたしました。

ぜひ本書も骨盤臓器脱、尿もれにお悩みの方の一助になればと願っております。



※お問合せは、メディカ出版(0120-276-591)まで
Amazon 他 でも販売中です。

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17回 ひまわり会 勉強会 開催報告

今回のひまわり会会員向けの勉強会では、医療法人聖志会 村田 智恵先生が「認知症予防のお話し」を、日本ノルディックフィットネス協会公認インストラクター 上田展弘さんが「ノルディックウォーキングで健康寿命を延ばそう！」を、それぞれ講演してくださいました。当日は20名の参加者があり、講師に積極的に質問するなど皆さん和気あいあいと学んでいらっしゃいました。

勉強会は年2、3回実施いたしますので、ぜひご参加ください。

今回のひまわり会ニュースでは、講演内容を一部要約してレポートいたします。

<第17回 勉強会概要>

日時:2017年11月25日(土) 13:00~15:30

会場:小野薬品工業株式会社 関西・北陸支店 会議室

プログラム 1. 認知症予防のお話し

講師 医療法人聖志会 村田 智恵先生

2. ノルディックウォーキングで健康寿命を延ばそう!

講師 JNFA日本ノルディックフィットネス協会公認

NWアドバンスインストラクター 上田展弘さん



いつも分かりやすくお話くださる村田先生

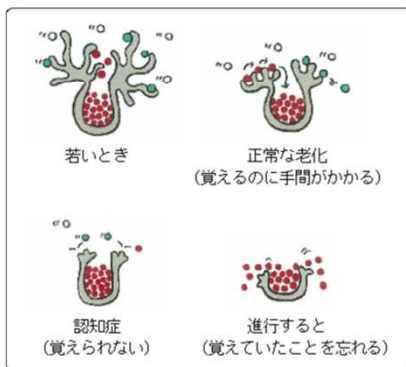
第一部. 認知症予防のお話し ~自分のこれからの生活を守るための認知症対策~

認知症は誰でもなる病気です。75歳の集団の中には12人のうち1人が、85歳の集団になると3人に1人が認知症だと言われています。

では、物忘れと健忘の違いは何でしょうか？
右の表を見てください。周りトラブルになることが多くなると認知症になっていると言えるかもしれません。

また、認知症は進行性の病気です。「忘れる」ではなく、「覚えられない」というのが特長です。

老化による物忘れ		認知症の物忘れ	
一部の物忘れ	物忘れ	全体	全体の物忘れ
体験したことは忘れない	体験	体験	体験したことも忘れる
物忘れを自覚している	自覚	自覚	忘れたことを自覚していない
刺激があると思いつく	想起	自覚	刺激を与えても思い出せない
生活に支障がない	日常生活	日常生活	日常生活に混乱をきたす
極めて徐々に進行	進行	進行	進行性である
見当識がある	見当識	見当識	見当識がない

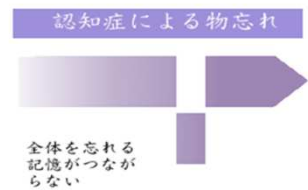


●大切な情報
●関心のある情報
○無駄な情報



・体験の一部を忘れる
・ヒントがあれば思い出せる

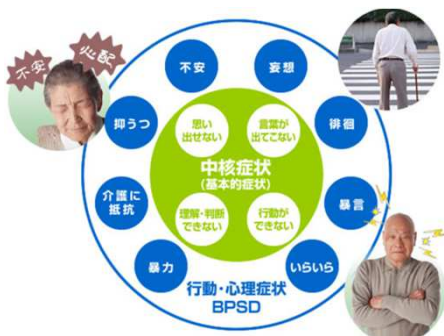
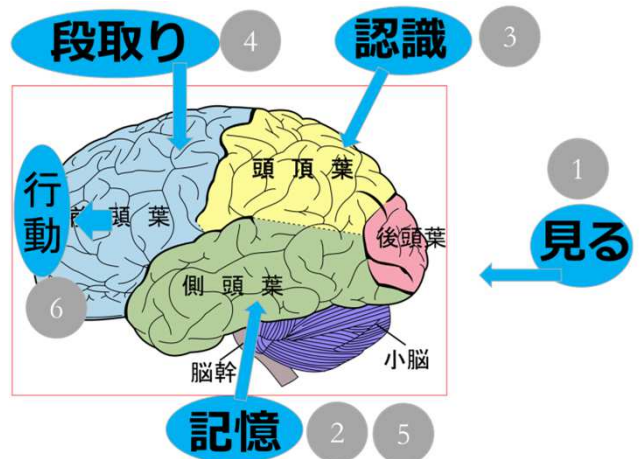
eg) 食事の献立を忘れる
外出先であった人を忘れる



・体験の全体を忘れる
・ヒントがあっても思い出せない

eg) 食事したこと自体を忘れる
外出したこと自体を忘れる

認知症は記憶を司る側頭葉の病気です。
見る①→覚えられない②→認識ができない③→段取りができない④→記憶していない⑤となります。
そして不安になったり、いらいらしたりして問題行動が起こるのです。



アルツハイマー病治療薬

認知症は1つの病気です。早期診断・早期治療が大切です。日常生活の中で、相談相手を持って安心できる生活を送るのが良いでしょう。昔は大家族の中で生活していたので安心でしたが、最近の独居が認知症にとって大きな問題だと言われるケースも。早期診断がいたら薬の服用で進行を抑えられることもあります。

生活習慣病から認知症になるケースもありますので規則正しい生活とバランスの良い食事をこころがけましょう。また、好奇心を持って新しいことにチャレンジすることも重要です。

一般名	ドネペジル	ガランタミン	リバスチグミン	メマンチン
作用機序	アセチルコリンエステラーゼ阻害 ニコチン受容体刺激			NMDA受容体拮抗
適応症	軽症～高等度のアルツハイマー病	軽症～中等度のアルツハイマー病	軽症～中等度のアルツハイマー病	中等～高度のアルツハイマー病
剤形	錠剤/細粒/OD錠/ゼリー	錠剤/OD錠/内用液	貼付剤	錠剤
用法・用量	1日1回、初回3mg/日から開始、1～2週後に5mg/日に増量 高度患者には5mg投与後4週後に10mgまで	1日2回、初回8mg/日から開始、4週後に16mgに増量、4週後に24mg/日まで増量可	1日1回、4.5mg/日から開始、4週ごとに4.5mgずつ増量 維持用量18mg/日	1日1回、初回5mg/日から開始 1週ごとに5mgずつ増量 維持用量20mg/日

図5



第二部. ノルディックウォーキングで健康寿命を延ばそう！

皆さんはノルディックウォーキングってご存知ですか？もともとは1930年代フィンランドでクロスカントリースキー選手の夏場のトレーニングとして始めたことがきっかけでした。日本においては、当初はスポーツとして入って来ましたが現在はリハビリとしても取り入れられ下記のような特徴があり人気が高まっています。

- **エネルギー消費量がアップ！**
2本のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べるとエネルギー消費量が平均10～20%もアップします。
- **足や膝の負担が軽減**
ポールを使うことで足腰のストレスが和らぎ、常に三点指示で体を支えているので坂道が滑りやすい場所でも安心して運動ができます。
- **健康維持に効果抜群**
続けることで心肺機能の強化や血液循環が活発化し、生活習慣病予防の効果も期待できます。また、最近では認知症予防にも注目されています。
- **春夏秋冬いろいろなシーンが楽しめる**
家族や仲間と会話しながら楽しめ、公園や草原、森林やビーチ、雪原など季節や場所を選ばず春夏秋冬様々なシーンで楽しめます。

しかし、初心者の方はインストラクターの指導を仰いで使い方をしっかりマスターしてから始めた方が良いでしょう。各地で体験会を行っていますので、ぜひ一度ご参加ください。



ポールの正しい持ち方などを指導してくださった上田さん

ひまわり会 インフォメーション ＜今後の活動予定とお知らせ＞

1. 無料電話相談キャンペーン開催いたします

2月19日(月)から22日(木)まで無料電話相談キャンペーンを開催します。今回も各地の医療機関にご協力いただき、11都道府県15カ所にて実施(予定)いたします。お悩みがあり相談したい、ご家族やご友人の方が悩んでいるなどありましたら期間中にぜひご相談ください。

開催日:2018年2月19日(月)~22(木) 13:30~16:00
ご相談連絡先:TEL 090-7493-2200 もしくは
TEL 090-7340-2200

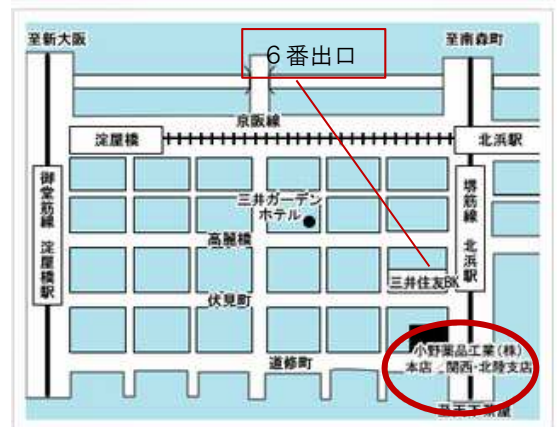


2. ひまわり会 会員向け 第18回 勉強会のお知らせ

ひまわり会では、会員向けの勉強会を年2、3回行っています。今回は、村田先生の「脳トレ」(仮称)と「正しいインソールの選び方」(仮称)についてのお話しです。またセミナーには、第一東和会病院の竹山政美先生にもお越しいただき、質問コーナーも設けていますので、術後で不安な事柄など何なりとご質問ください。

■開催概要

日時:2018年5月19日(土)
13:00~15:30
会場:小野薬品工業株式会社 関西・北陸支店 会議室
大阪市中央区道修町2-1-5
TEL 06-6222-5644
最寄駅 地下鉄堺筋線、京阪「北浜駅」
6番出口南へ1ブロック下る
「道修町1」交差点角
参加費:500円 (当日受付でお支払いください)



3. ひまわり会 市民公開セミナーのお知らせ

下記の通り、市民公開セミナーを実施いたします。今回は第一東和会病院 女性泌尿器科 竹山政美先生の「骨盤臓器脱について」(予定)と同病院 鋸田知子先生の「骨盤臓器脱手術について」(予定)さらに骨盤底筋体操について講演いただきます。お悩みの方はぜひご参加ください。

■開催概要

日時:2018年3月24日(土) 13:30~16:00(予定)
会場:AP大阪駅前梅田1丁目 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2分
定員:先着80名
参加費:500円(当日受付でお支払いください)



※詳細はホームページでご確認ください。商業施設「E-ma」の隣のビルですが「E-ma」とは地下で繋がっていません

勉強会・市民公開セミナーに参加希望の方は、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。
お名前、ご連絡先、参加人数を明記の上、お送りください。