

# 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

## 残暑お見舞い申し上げます

まだまだ厳しい猛暑が続いておりますが、お変わりございませんでしょうか？

今夏は地震・豪雨と続き、自然の恐ろしさを知らされました。被災地では懸命な復旧作業が続けられていますが、被災された皆様には心からお見舞い申し上げます。

異常な暑さの昨今ですが「尿もれしやすいので…」と水分を控えられていませんか？ 熱中症予防の為に水分・塩分は気を付けて摂取するようにしてください。

『尿もれ』対策には、まず受診されて、不安を取り除いてみてください。ひまわり会は市民公開セミナー・勉強会を予定してますので、是非ご参加ください。お待ちしております。

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18回 ひまわり会主催 勉強会 開催報告
- ・ インフォメーション 無料電話相談キャンペーンのお知らせ  
第18回 市民公開セミナーのお知らせ 他



## ひまわり会が設定した記念日をご存知ですか？

9月9日は骨盤臓器脱克服の日、2月20日は尿もれ克服の日

日本記念日協会認定

ひまわり会では、尿もれ・骨盤臓器脱に関する認識を高めてもらうことを目的に日本記念日協会に下記2つの記念日を申請し制定しました。記念日に合わせて電話相談キャンペーンや市民公開セミナーを実施しています。

### 骨盤臓器脱克服の日(9/9)

骨盤臓器脱の英語表記が「Pelvic Organ Prolapse」で、その頭文字からPOPと略されPOPと909の形が似ていることから決定しました。

### 尿もれ克服の日(2/20)

2と20で「尿(2)も(too=2)れ(0)」と読む語呂合わせで設定いたしました。

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18回 ひまわり会主催 勉強会 開催報告

2018年5月19日(土)、小野薬品工業株式会社さんの本店会議室をお借りし、第18回 ひまわり会主催の勉強会を行いました。当日は15名の参加があり、皆さん和気あいあいとした雰囲気楽しんでいらっやいました。今回は、勉強会の様子を要約してレポートいたします。

- プログラム: 1. 脳トレ実践編 講師 医療法人聖志会 村田 智恵先生  
 2. 靴のインソールについて 講師 上田鍼灸整骨院 院長 上田展弘さん  
 3. 過活動膀胱の新しい治療法 講師 第一東和会病院 鎌田知子先生  
 4. なんでも質問コーナー



冒頭あいさつに立った  
ひまわり会 稲垣隆子会長

### 1. 脳トレ実践編 講師 医療法人聖志会 村田 智恵先生



認知症の説明の後、村田先生がご用意いただいた資料を基に実際に脳トレを行いました。資料には「一人しりとり」、「ひらがな並び替え」、「単語の書き取り」、「同じ文字探し」、そして「きらきら星さん」などがあり挑戦したのですが、「難しいわ」「これ出来ないって大丈夫?!」など不安そうな言葉が出るほど結構難しいものでした。

村田智恵先生

### 2. 靴のインソールについて 講師 上田鍼灸整骨院 院長 上田展弘さん

前回の勉強会においてノルディックウォーキングについてお話してくださった上田さん。今回は、ウォーキングを行う際や日常で履く靴の選び方の大切さについてお話してくださいました。上田さんはご自身が運営なさっている上田鍼灸整骨院で靴のインソールの制作のアドバイスもされているそうです。



上田展弘さん

#### 「ピッタリ」靴のポイント

##### 長さ

中敷きを取り出せる靴でつま先に適度なゆとり(1.0~1.5cm)

##### つま先

自分のつま先の形に合った靴



##### 足幅

足に合った幅が広すぎない靴

##### 甲まわり

柔らかすぎず適度に堅く、なるべく隙間のない靴

##### かかと

柔らかすぎずしっかりしていて、なるべく隙間なくピッタリした靴

#### 足のつま先の形と靴の形

- ギリシャ型(人差し指が一番長い)の足の方は、「ラウンド」といって人差し指もしくは中指を頂点に対照的なカーブを描く靴を選んだ方が良い。
- スクウェア(指の長さがほとんど同じ)の足の方は指の長さが変わらず、四角い形になっている「スクウェア(フレンチ)」の靴を選んだほうが良い。
- エジプト型(親指が一番長い)の足の方は、「オブリーク」といって親指を頂点に小指に行くに従って短くなるカーブを描く靴を選んだほうが良い。



ギリシャ



スクウェア(方形型)



エジプト



ラウンド



スクウェア(フレンチ)



オブリーク

画像・内容

上田先生提供

オーソティックソサエティーより引用

(靴のイラスト以外)

## ヒールのある靴の選び方

履いて歩いた時に踵がバカバカしないもの

ヒールを履いて直立したときに踵がヒールの中央に乗って重心が安定しふらふらしないもの

つま先の方から1/3の親指の付け根で曲がるもの

画像・内容  
上田先生提供  
オーソティックサエティーより引用  
(靴のイラスト以外)



ストラップがあってしっかり足の甲を押さえられるもの

靴のカウンター(かかと部分あたり)がロングカウンターになっているもの

ヒールはピンヒールなど不安定なものではなく幅広くスクエアで安定感のあるもの。ウェッジソールもOK!

### 3. 過活動膀胱の新しい治療法 講師 第一東和会病院 鎌田知子先生

突然起こる、我慢の出来ないような強い尿意があり通常の尿意との相違の説明が困難なものを「過活動膀胱(overactive bladder syndrome: OAB)」といいます。

治療法としては、服薬が主ですが、薬が効かない難治性過活動膀胱の患者さんは長い間治療法がなく困っていらっしゃいました。

そんな中、2017年9月に日本で保険収載されたSNM(仙骨神経刺激療法: Sacral Neuromodulation)が良い効果を生み出しています。SNMIは、仙骨神経刺激システムを使用して、仙髄神経(仙骨神経叢)を電気的に刺激することによって、過活動膀胱や便失禁の症状改善を目的とした治療法です。体内に刺激装置を植込み、継続的に仙骨神経を刺激します。高額療養費制度も利用できます。



鎌田知子先生



#### 仙骨神経刺激システムの構成

##### ①リード

仙骨神経(S3)に留置する。位置ずれするリスクを低減するため、タインを設置している。

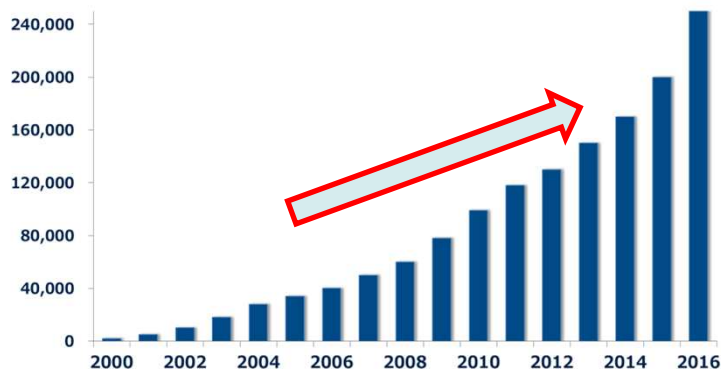
##### ②植込み型神経刺激装置

電気パルスを発生し、リードを通して電流が送信される。

##### ③医師用および患者用プログラマ

経皮的に刺激パラメータを設定する。患者は設定された範囲内で、刺激を調整することができる。

2016年末時点で25万人の排泄障害患者に仙骨神経刺激システムを施行しています。



※詳しいことをご存知になりたい方は、第一東和会病院の鎌田先生までお尋ねください。



## 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を開催いたします

9月3日(月)から6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実施いたします。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9月3日(月)～6(木) 13:30～16:00

ご相談連絡先：TEL 090-7493-2200 もしくは  
TEL 090-7340-2200

※医療機関へのご相談はひまわり会のホームページ「お知らせ」欄をご覧ください。

[urogyne-himawari.jp/](http://urogyne-himawari.jp/)



### 2. ひまわり会 第18回 市民公開セミナーのお知らせ

今年度も秋の市民公開セミナーを開催いたします。

9月29日(土)、場所は前回同様「AP大阪駅前梅田1丁目」です。今回は【骨盤臓器脱って治る病気なんです！】と題し、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 センター長の竹山政美先生に、骨盤臓器脱ってどんな病気？最新の治療法は？などお話をいただきます。さらにご家庭でできる骨盤底筋体操について骨盤底リハビリテーション外来の理学療法士さん実践を交えてお話しいただきます。

前回行きたかったのに行けなかった方、ご家族やご友人が悩んでいる方、ぜひこの機会にご参加ください。

#### ■開催概要

日時：2018年9月29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

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



### 3. ひまわり会会員向け 第19回 勉強会開催のお知らせ

ひまわり会では、今号レポートさせていただきましたように会員向けの勉強会を年2, 3回行っています。次回は12/15(土)開催予定です。詳細は後日改めてお知らせいたします。

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](mailto: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。