

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

2020年度 ひまわり会始まりです

皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

2月ごろから新型コロナウイルスが世界各地に感染拡大し、マーケットや経済は回らなくなっています。ひまわり会の活動も2月の電話相談キャンペーンは開催できませんでしたが、3月18日(水)の院内ボランティアと電話相談、そして3月20日(金・祝)の市民公開セミナーは感染拡大を防ぐために中止・延期となりました。相談ご希望の方やセミナー参加を予定されていた方々にはご迷惑をおかけいたしました。一日も早く終息して通常のひまわり会活動ができることを願っています。その節はぜひともご参加ください。お待ちしております。

また、今年度も引き続き更新もしくは新規ご入会もよろしくお願いいたします。
今年度もよろしくお願いいたします。

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

- ・【骨盤臓器脱予防】
【手術経験者に聞く、手術前・手術後に気を付けること】
- ・【連載】やってみよう!骨盤底筋体操 Part2
- ・インフォメーション

ひまわり会 会員更新についてのお願い

ひまわり会の会員期間は4月1日から3月末日となっております。

今年度も皆様には当会の会報(ひまわり会ニュース)や勉強会・イベント等のお知らせをお送りする予定です。ご継続いただける会員様は、下記へのお手続きをお願いいたします。会費の納金を持ちましてお手続きを完了とさせていただきます、新たに2020年度として4月1日付けて更新させていただきます(すでにお振込みやセミナーでお支払いいただいた方は結構です)。

<振込先> ゆうちょ銀行 記号 14320 番号 48233271

口座名: 稲垣 隆子(いながき たかこ)

※他金融機関からの振込の場合

店名 四三八(よんさんはち) 店番 438 普通預金 口座番号 4823327

・会費: 1,000円

※会費につきましては、**4月末日まで**にお手続きください。もし**5月16日の勉強会**(詳細後頁)に直接お持ちいただく方はご一報ください。5月1日付でお手続きがない場合は、自動的に退会となります。ご了承ください。

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/>

2020年3月20日(金・祝)に予定しておりました第21回市民公開セミナーは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で9月26日(土)に延期となりました。

そこで、今回のひまわり会ニュースでは、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 竹山政美先生に「骨盤臓器脱の予防」をお伺いしました。

また、手術経験者のひまわり会会員さんに「手術経験者に聞く、手術前、手術後に気を付けること」もお伺いし、レポートします。

骨盤臓器脱にならないために・・・

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 竹山政美先生

骨盤臓器脱は、生涯罹患率は11.1%と言われており、日本人の40歳以上の女性人口35,185,000人で換算すると約10%=350万人の方が苦しんでいると推定されます。また、骨盤臓器脱の患者さんの40%は尿失禁も併発しているというデータもあります。

骨盤臓器脱を招きやすい要因は、

- ・出産経験がある
- ・便秘傾向が強く、排便時に力むことが多い
- ・体を締め付ける下着や腰痛防止のコルセットを付けることが多い
- ・持病として喘息や慢性の咳がある などです。



骨盤臓器脱を放置すると、膀胱の働きが悪くなり、症状が進むと腎機能の悪化も引き起こします。

もし、今まであった腹圧性の尿漏れが無くなった、尿の勢いが弱くなったり出にくくなった。こんな症状があれば女性泌尿器科へ一度受診してみてください。

また、骨盤臓器脱にならないためには、常日頃から骨盤底筋を鍛える運動や上記のような骨盤臓器脱を招きやすい要因を避けてください。

骨盤臓器脱の手術経験者に聞く「手術前、手術後に気を付けること」

ひまわり会会員

実際に骨盤臓器脱で長年悩み、手術を受けられた会員の方々に手術前、手術後に気を付けることや心構えについてお伺いしました。

S.O.さん 66歳(手術時59歳)

病気を発症してからは、すごく不快な日々の連続で心まで暗くなってしまっていました。しかし、早くその不快感から解放されたい一心で、手術日が待ち遠しかったです。

当時は両親とも同居でしたので、入院中のお世話の段取り等は大変でしたが、ひまわり会と竹山政美先生共著の【女性泌尿器科へ行こう】を熟読し、その中に書かれている事を実践しました。例えば、太らない、股関節の動きをよくする運動をする等です。

術後は、幸い家族のヘルプもあり、大事にし過ぎと思うくらい1ヶ月間は家事もせず、習い事も休み、のんびり過ごしました。また、病院から受けた術後のアドバイス通り、重い物を持たない、家事は最低限、自転車を乗らないことを実践しました。

H.S.さん 62歳

手術後、自転車に乗らないことを絶対守って欲しいです。入院するときの持ち物で、柔軟剤入り洗濯洗剤(例:P&Gのボールド)がポンと入れるだけだったので便利でしたよ。

A.R.さん 61歳(手術時52歳)

私は当時忙しい日々を送っていました。その中で術前は、病院から言われていた通り、体重を増やさない、トイレで力まない、重たい物を持たないということに気を付けました。これは術後も同じです。しかし私の趣味がガーデニングだったので少しぐらいいいだろう、と思って庭に出てしまいしゃがんで草むしりをしてしまいました。これは良くなかったのではなかったかと今は反省しています。

M.S.さん 69歳

手術前は、皆さんと同じく体重を増やさないよう毎日体重計で管理していました。そして元気になったらやりたいことを考えていました。私の場合、仕事に復帰し、また陶芸を始めることでした。

手術後は、体重を増やさない、筋トレをやらない(腹圧がかかる運動)、重い物を持たない、有酸素運動(ウォーキング、水中ウォーキング、水泳など)をして体を整えました。

Y.Yさん 69歳(手術時62歳)

手術前は不安があると思いますが、ストレスをためないように。「まな板の鯉」との想いで臨んでくださいね。
術後は私の場合11日間の入院生活でした。ベッドでの安静後、抜糸が済むと、歩行とベッド上での軽い運動許可が出ました。筋力低下が心配だったので、足の上下運動やタオルを使った体操をしました。
退院後は先生から3ヶ月間やってはいけないことを伝えられますが、これは守ってください。後はゆっくりと過ごし、スローペースで骨盤底筋の体操はずっとやり続けてください。そして不安なことがあれば何でも先生や看護師さんに相談すると良いですよ。これからの人生を明るく過ごすのも悩んで過ごすのも自分次第ですものね。

E.S.さん 55歳**【手術前】**

- ・体重を増やさないように毎日裸になって体重を計測し、スマホのアプリを使って記録していました。
- ・術後に重たい物を持たずに済むように米、水、ビール、ペットボトル飲料、トイレトペーパーなどは事前に購入しておきました。もし、衣替えの時期に手術が重なるようなら入院前に布団や衣類、季節家電の入れ替えを済ませておくのもおすすめです。
- ・高額療養の「限度額適用認定証」を先に取得しました。退院時の窓口での支払いが自己負担限度額までとなるので助かりました。

【手術後】

- ・1時間家事をしたら横になるよう心掛けました。
 - ・療養期間を有効に過ごせるように新しいことにチャレンジしました(私の場合はパソコン教室に通いました)。
- また、手術にいくら掛かって、どんな準備・診察(検査)があつてどんなことに留意したかを完治まで記録に残しておく、後で人に教えてあげられますよ。

NEWS

稲垣会長が健康雑誌『健康365』の取材を受けられました。掲載号は5月号(3/16)発行で書店やインターネットで販売中です。ひまわり会ホームページでは掲載ページを読むことができます。尿漏れ、骨盤臓器脱、ひまわり会で検索してみてください。
「健康365」URL <https://365college.press/category/interview>

連載2回目！

やってみよう！ 骨盤底筋体操 Part2
アドバイス 第一東和会病院 理学療法士 廣瀬 藍里さん

前号のひまわり会ニュースでは座った姿勢でやってみましたね。
今号ではコツをお教えします。前回の骨盤底筋体操ができた方は挑戦してみましょう。

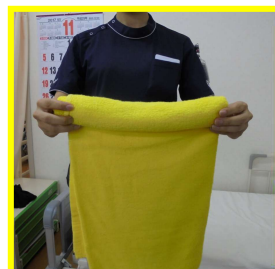
骨盤底筋を意識して、早く締めて、早く緩める

10秒間の間になるべく速くして、なるべく早く緩めましょう

しっかり最後まで緩めるようにしてください

骨盤底筋が動いているのを感じましたか？

骨盤底筋に力が入っているかわかりにくい場合は、丸めたバスタオルにまたがってやってみましょう。



どうしても難しかったら・・・

1. 膝の間でボールを挟み、つぶす
2. 腹式呼吸→息を吐ききる

骨盤底筋も一緒に収縮します



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. ひまわり会主催 第22回 勉強会のお知らせ

ひまわり会主催の勉強会を下記の通り開催いたします。
皆さまぜひご参加ください。
参加ご希望の方は下記ひまわり会事務局までご連絡ください。

記

日時:2019年5月16日(土)
13:00~15:30(12:30受付開始)
会場:小野薬品工業株式会社 本店 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

プログラム:

1. テーマ未定 講師:村田 智恵先生
 2. 骨盤底筋体操の指導と簡単体操(仮)
講師 第一東和会病院 理学療法士
 3. なんでも質問コーナー
※プログラムは予告なく変更する場合があります。
- 参加費:500円
※当日受付でお支払いください

以上

少人数で
和気あいあいと
やっています。
ぜひ参加してみ
てください!



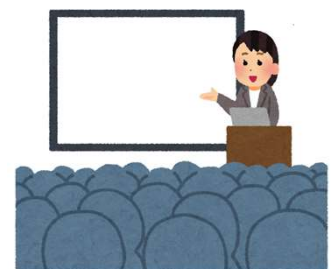
1. ひまわり会主催 第21回 市民公開セミナー開催延期について

3月20日(金・祝)に予定しておりました市民公開セミナーですが、新型コロナウイルスの影響で下記の通り延期となりました。ご参加ご希望の方はひまわり会事務局までご連絡ください。すでに参加ご希望をいただいております方はご連絡は結構です。不参加の場合のみご連絡ください。

記

日時:2020年9月26日(土) 13:30~16:00(13:00受付開始)
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
※JR大阪駅中央南口から徒歩約5分
定員:先着80名
参加費:500円

以上



※いずれも詳細が決まり次第ホームページにてご案内いたします。
インターネットで、尿漏れ、骨盤臓器脱、ひまわり会で検索していただくと上位に出てきます。
※また、事情により変更になる場合があります。ご了承ください。

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

ホームページ <http://urogyne-himawari.jp/>