

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

2021年 あけましておめでとうございます

皆さまお変わりございませんでしょうか。

昨年末は新型コロナウイルス感染者数が過去最多となってしまいました。桜が咲き始めたころから「三密」(密閉・密集・密接)を避けてステイホーム生活となり、少し落ち着いたと思ったら経済の疲弊。そのための政府の支援対策として「GO-TOキャンペーン」に旅行・買物・食事と見えないウイルスに注意しながら出かけるようになるも、第三波が押し寄せ感染拡大となってしまいました。

今年は何とかワクチンが承認されてマスク生活から脱したいものですね。

昨年のひまわり会は電話相談を3回実施し(2月、7月、11月)、市民公開セミナー(9月)を開催して悩んでられる方々のお力添えに少しはなれたのでは、と思っております。

今年も、ひまわり会は微力ながらも感染防止対策をして活動を続けたいと思っております。

皆さま良いお年をお迎えくださいませ。



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

- ・第一東和会病院 ウロギネコロジーセンター センター長 竹山政美先生よりメッセージ
- ・9月26日(土)第21回 市民公開セミナー

【骨盤臓器脱を克服してもとの笑顔を取り戻そう!】開催報告

7月13日(月)~16日(木)第43回 骨盤臓器脱 無料電話相談キャンペーン実施報告

- ・やってみよう! 骨盤底筋体操 Part4
- ・インフォメーション

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/>

<骨盤臓器脱 ひまわり会で検索>

※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/>

2021年 年頭のご挨拶

ひまわり会 理事

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

新年あけましておめでとうございます。

昨年の念頭には想像もできなかった新型コロナウイルスが世界中で猛威を奮い続けており、ようやくワクチンが使えるようになりそうです。とはいえ、楽観を許さない状況が続いています。

そのような中で、私は、今年は日本国内ではコロナ感染が収束すると信じています。そしてさらに、骨盤臓器脱や女性の尿失禁は生活の質に大きく関わる病気ですが、まずコロナ下で萎縮してしまった心の健康を取り戻し、その上でひまわり会の皆様と共に、これらの病気を克服する新しい一年にしたいと決意を新たにしています。



第21回 市民公開セミナー 【骨盤臓器脱を克服してもとの笑顔を取り戻そう！】 9月26日（土）開催報告

3月に開催予定だった市民公開セミナーですが、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、延期とさせていただきます。しかし、開催を望む声が多く、9月26日に開催させていただきます。ただし、新型コロナウイルス感染症対策として定員80人のところを政府の要請に従い、40人に限定し開催いたしました。

■開催概要

日 時：2020年9月26日（土） 13:00開場 13:30～16:00

定 員：先着40名

会 場：AP大阪駅前梅田1丁目 APホール

<プログラム>

・骨盤臓器脱の予防と最新治療

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

・体験者の話 ひまわり会 吉井由美子さん



当日は入室前に検温およびアルコール消毒を行い、3人掛けのテーブルに1人着席にて行いました。

竹山先生の講義には熱心にメモを取られている方も多くいらっしゃいました。骨盤底筋体操では、タオルを使って行う体操の仕方など丁寧にご説明いただきながら、実際に椅子に座って試してみました。皆さん、なかなか骨盤底筋の位置がわからず困っていたようですが、廣瀬講師が壇上で実際にやってくれたので、理解された方が多いようでした。



体験者のお話では、吉井さんが実体験をお話くださり、共感される方が多いのか、セミナー後にひまわり会会員への質問が相次ぎました。セミナーの最後の質問コーナーでは、ご自分の悩みから具体的にどうすれば良いかを竹山先生や廣瀬講師、ひまわり会会員へ尋ねられる場面も見受けられ、盛会のうちに終了しました。

※次回は2月13日（土）開催予定です。

第43回 骨盤臓器脱 無料電話相談キャンペーン実施報告

実施日時:2020年11月16日(月)~19日(木) 13:30~16:00

※期間中携帯電話2台で実施

相談件数:74件

<総 評>

今回もコロナ禍での電話相談を実施しました。やはり在宅の時間が長く、思い悩んでいらっしゃる方が多いようで、ひまわり会で受けた相談件数は74件でした。今回13都道府県15ヶ所にて相談を受けましたが、第一東和会病院 女性泌尿器科ウロギネコロジセンターでは、非常に多い105件もの相談を受けました。また、京都府立医科大学病院でも32件、倉敷成人病センターでは21件もの相談を受けました。

今回ひまわり会にいただいたいご相談の中で気になったことは、現在病院にかかっているが、診察への不安や気になること・術後の痛みなどのお悩みが31人もいらっしゃいました。気になることがありましたらお気軽にご相談ください。次回は来年2月の予定です。詳細はひまわり会ホームページをご覧ください。

<集計データ> ※一部詳細不明

相談件数:103件

●年齢

80代~ 19人
70代 32人
60代 14人
50代 3人
40代 2人
~39歳 1人

●お住まい

大阪府 21人
兵庫県 11人
近畿圏その他
(京都府4人、奈良県6人、和歌山県3人、滋賀県4人)
その他
(広島県4人、愛媛県6人、高知県2人、福井県1人、愛知県1人、福岡県1人、徳島県1人、東京都1人、静岡県1人)

●お悩み

骨盤臓器脱 51人
尿漏れ 11人
うち病院で治療中の方 31人



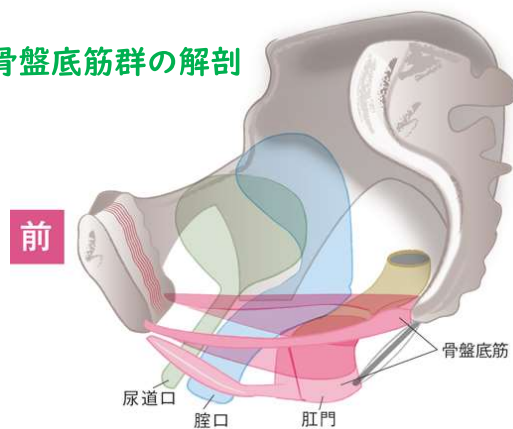
連載4回目

やってみよう! 骨盤底筋体操 Part4

アドバイス 第一東和会病院 理学療法士 廣瀬 藍里さん

今号では、9月に開催したセミナーの内容から「なぜ骨盤底筋を鍛えないといけないのかについて」ご説明します。

骨盤底筋群の解剖



骨盤底筋は三層の構造になっている

骨盤底筋群の役割

臓器の支持・脊柱の安定

靱帯や筋膜とともに臓器の支持

括約筋

尿道の閉鎖、排尿における抑制作用

性機能

性機能



上記のように骨盤底筋群は重要な役割があり、骨盤底筋群が緩むと①骨盤臓器脱(子宮、膀胱などの臓器が下垂する)、②尿漏れ、③便漏れ、ガス漏れなどが生じるのです。

ひまわり会 インフォメーション

第22回 市民公開セミナー 【今年こそ骨盤臓器脱を克服しよう】(仮題) 2月13日(土)開催のお知らせ

今年も下記の通り市民公開セミナーを開催いたします。
今回も前回同様1テーブルに1人掛けとし、定員を40名とさせていただきます。また、セミナー当日は検温し、換気を行うなどコロナウイルス感染予防を実施いたします。
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:2021年2月13日(土)

定 員:先着40名(3人掛けテーブルに1人着席)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

時 間:13:00開場 13:30~16:00(予定)

参加費:500円(資料代)

持ち物:筆記具、バスタオル1枚(骨盤底筋体操で使います)

※ご参加の方は必ずマスクを着用ください。

会 場:AP大阪駅前梅田1丁目 APホール I

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5分(別紙参照)

< プログラム(予定) >

・骨盤臓器脱の予防と最新治療

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 ※プログラム等は予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

<申し込み方法>

下記いずれかの方法でお申し込みください。

ひまわり会事務局 電話06-6599-9802・FAX06-6599-9803

E-mail info@urogyne-himawari.jp

※お名前、ご住所、電話番号、参加人数をご記入の上お送りください>

※お電話にてご連絡をいただく際、外出している場合がございます。その際は必ずお名前とご連絡先を留守番電話に入れてください。折り返しご連絡いたします。

以上

※市民公開セミナーの内容は、事情により変更になる場合があります。ご了承ください。

ホームページでもご案内しております。

<http://urogyne-himawari.jp/>

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。

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。

