

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年度 ひまわり会始まります！

皆さまお変わりございませんでしょうか。

昨年、桜の花が咲きはじめた頃に新型コロナウイルス感染症が広がり、社会全体が出口の見えないトンネルに入り込んでしまったような一年でした。

しかし、ようやくここにきてワクチン接種も始まり、収束する兆しが見え始めました。

当たり前の日常を取り戻せる日は必ずやってくると信じて、皆さま、体力が落ちないよう、また心が沈まないように工夫してくださいませ。

そして、骨盤臓器脱、尿もれの悩み事も一歩前に進め、明るい日々を過ごせることを願っております。

今年度もひまわり会をご継続いただける会員様、また先日のセミナーで新規入会していただいた方も今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

ひまわり会 会長 稲垣隆子



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2021年度として4月1日付けで更新させていただきます（すでにお振込みや2月のセミナーでお支払いいただいた方は結構です）。どうぞよろしくお願いいたします。

<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。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/>

<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/>

第22回 市民公開セミナー
【一人で悩まないで、骨盤臓器脱～病気と最新治療～】
2月13日(土) 開催報告

第22回 市民公開セミナーを2月13日に開催させていただきました。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。今回は、プログラムの中にありましたQ&Aの内容をレポートいたします。

■開催概要

日時:2021年2月13日(土) 13:00開場 13:30～16:00

会場:AP大阪駅前梅田1丁目 APホール

■当日のプログラム

- ・骨盤臓器脱予防でどんな病気?と最新治療法は?
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
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
- ※セミナー前日に新型コロナウイルス感染症濃厚接触者となり当日は欠席し、代わりに竹山先生が講演いたしました。
- ・体験者の話 ひまわり会 会員 芝池恵美子さん
- ・Q&A 他



ひまわり会 稲垣隆子会長



第一東和会病院
竹山政美先生



ひまわり会 芝池恵美子さん

<セミナー当日のQ&A>

Q:紹介状なしでも第一東和会病院は受診できますか?

A:選定療養費(※)は必要ですが、紹介状なしでも受診可能です。

選定療養費とは...

2016年4月の健康保険法改正により、200床以上の地域医療支援病院は、他の医療機関等からの紹介状を持たない初診の方から、選定療養費として診療費の他に5,000円以上の金額を徴収することが義務化されました。

ただ、かかりつけ医院で紹介状を書いてもらうにも料金は必要となります。

Q:骨盤底筋体操はどのくらいから始めるのが理想ですか?

A:妊婦は産後1か月後くらいからされるのは理想です。

Q:手術は保険がききますか?またどのくらいの料金ですか?

A:LSC手術もTVM手術も保険はききます。3割負担の方で10万円くらいです。

Q:メッシュ手術は違和感がありますか?

A:(体験者談)手術直後は少しお腹の中がごろごろする感じがありましたが、3か月を過ぎると全く感じなくなりました。

Q:リングを入れています、出血したりおりものがあつたりします。

A:出血されているということなので慢性膣炎を起こされていると考えられます。本来リングを入れると毎日自分で着脱しなくてはなりません。



今回も、新型コロナウイルス感染症対策として、検温・消毒を行い、3人掛けテーブルに1人着席とし行いました。

Q: 卵巣嚢腫の手術をしています、手術は可能ですか？

A: 問題ありません。

Q: 診察にはいつ行ってもよいのですか？

A: 下垂感が少しでもある場合は、朝の診察ではなく午後からの診察の方が正しく診察できる可能性が高いです。

Q: どのくらいの症例があれば専門医と言えますか？

A: 年間400～500症例があればいろいろな事態に対処できる「引き出し」を持っていると考えられますが、国内では弊社第一東和会病院か千葉の亀田総合病院、愛知の名鉄病院くらいです。実際にどのくらい症例を持たれているのかは確認した方が良いでしょう。

Q: どのくらいになったら受診したらよいですか？

A: この病気はQOL(生活の質)に関わる病気なので自分で不快感を感じたら一度受診してみたら良いと思います。

Q: メッシュ手術はアレルギーは出ませんか？

A: 今まで6800例ほどやっているがアレルギー反応はありませんでした。

Q: 緑内障だが、LSCは受けられますか？

A: まず院内の眼科で診察を受けてもらってから手術を受けていただきます。その際、頭を下にしない、手術時間を短くなど対処すると大丈夫です。

Q: LSC手術後は子宮頸がんの健診や手術は受けられますか？

A: 大丈夫です。



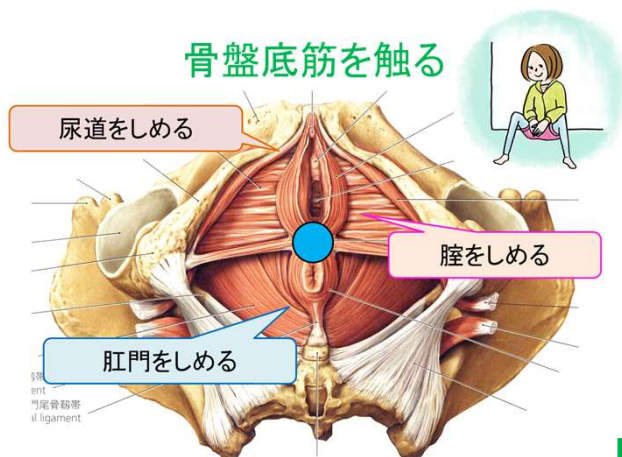
骨盤底筋体操の講義風景
皆さん真剣に取り組んでいらっしゃいました。
簡単なのでご自宅でもやってみる、というご意見も聞かれました。

連載5回目

やってみよう！ 骨盤底筋体操 Part 5 アドバイス 第一東和会病院 理学療法士 廣瀬 藍里さん

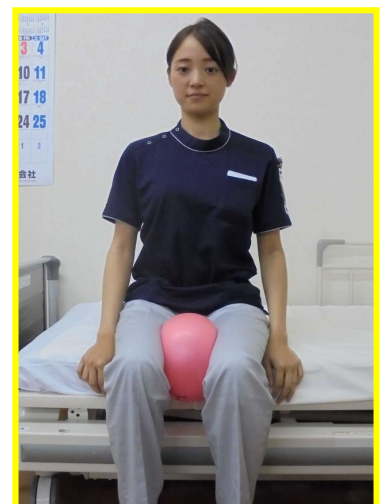
今号では、柔らかいボールを使った骨盤底筋の鍛え方をご紹介します。

まずは骨盤底筋を確認します。



1. 膝の間にボールを挟みます。
2. ボールをつぶしながら息を吐ききります。
その状態で10秒キープ
3. 10秒休憩
4. 上記を1セットとして行います。

骨盤底筋も一緒に
収縮します



注意: 全て腹式呼吸で行ってください。

ひまわり会 インフォメーション

今年度もひまわり会は、電話相談キャンペーンや市民公開セミナーの開催など活動してまいります。

電話相談キャンペーン 時期未定

電話相談キャンペーンは、例年6月・10月・2月ごろに開催いたします。次回は6月ごろに開催を予定しています。決まり次第ひまわり会ホームページにてお知らせいたしますので、診察に関する不安や術後についてなど、どんな小さなお悩みでも一度お電話でご相談ください。

第23回 市民公開セミナー 9月18日(土)開催のお知らせ

今年度も下記の通り市民公開セミナーを開催いたします。

9月の開催時の状態によりますが、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。また次号でもご案内いたします。

記

日 時:2021年9月18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)

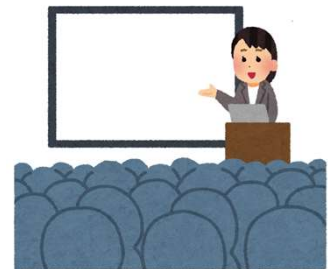
参加費:500円(資料代)

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)



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。

お知らせとお詫び

ひまわり会事務局では、新型コロナウイルス感染症対策のため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。