

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。

2005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 株式会社BASE 〒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

新型コロナウイルス感染症「第5波」が爆発的に拡大するなかで、第32回夏季オリンピック東京大会が、五輪史上初の無観客での開催から17日間の日程を終えて閉幕しましたね。これから開催されるパラリンピックも楽しみです。

一つの目的に向かい、未来に繋げる思いを込めたアスリートの躍動は、私を含め、多様な人々が感動を共有し、歓喜に溢れ感涙させられます。

猛暑の中にコロナ禍でもあり家にいらっしゃる事が多い折、尿もれ・骨盤臓器脱になられてる方は「まあ～いいか。」と我慢していらっしゃいませんか。

まずは無料電話相談やひまわり会セミナーに参加されてみませんか。治らない病気ではないので何とか改善すべき第一歩を踏み出してください。

元気になった元患者のひまわり会員が悩んでおられる方のアドバイスをさせていただきます。



ひまわり会 会長 稲垣隆子

ひまわり会 市民公開セミナー延期のお知らせ

ホームページでもお知らせしていますが、9月18日(土)に予定しておりました、ひまわり会主催の市民公開セミナーですが、新型コロナウイルス感染症の患者数の増加と大阪府の緊急事態宣言発令のため延期いたします。

詳細はあらためてホームページにてお知らせいたしますが、開催予定日時などは下記です。

開催予定日時:2021年10月9日(土)14時開場 14時30分開演(16時半終了予定)

※会場の都合上、開始時間も変更になります。ご注意ください。

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

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/>

コロナ禍において
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 竹山政美先生寄稿

今号のひまわり会ニュースでは、ひまわり会理事の第一東和会病院 竹山政美先生がコロナ禍の中、ひまわり会会員に向けてメッセージをくださいましたのでご紹介いたします。

ひまわり会に寄せて

2021年8月13日現在、新規PCR検査陽性の方が連日全国で15,000人を超え感染拡大が止まりません。ウロギネコロジセンターで診察している骨盤臓器脱や尿失禁などは直ちに命に関わる病気ではないので、2020年5月の最初の緊急事態宣言が発せられたときから、予想された通り、受診される新規患者さんの数が激減しました。また、ひまわり会が定期的開催している、骨盤臓器脱無料電話相談と市民公開セミナーも中止や延期に追い込まれました。困っておられる方に正しい情報を伝えるというひまわり会の活動も大きな影響を受けています。



これらの病気にかかっておられる方々は、それだけでなく観劇やスポーツなど楽しい生活ができないQOL(生活の質)の低下が問題ですが、コロナ下での自粛要請で外出もままならず、心身へのストレスは如何ばかりかと思いやられてなりません。せめて、ひまわり会が患者さん目線でサポートできればそのストレスを少しでも減らすことができたかも知れません。

私がウロギネコロジセンター長を務めている第一東和会病院では、コロナ患者さんのための病床を持っていて、他の病気の手術などの制限などがあり、ウロギネコロジ診療も何らかの影響を受けながら、何とか骨盤臓器脱や尿失禁の手術は継続して行えています。ただ今年の春に一度、手術室の看護師に濃厚接触者が出て、そのため2週間手術ができなくなりました。手術の予約のあった20名余の方に電話で事情をお話しして手術を延期していただいたのですが、それ以外にも、「コロナが怖いので手術はコロナが治まってからにします。」と手術をキャンセルする方が多数おられました。今から思えばコロナは収まるどころか、デルタ株の蔓延で、昨今さらに状況は悪化しているようです。感染対策には万全を尽くしていることもあり当院ウロギネコロジセンターでコロナウイルスに感染された方はおられないので、安心して手術を受けていただいたらよかったのに、と残念に思います。

なぜなら骨盤臓器脱で最も多い膀胱瘤などで膀胱が下垂している患者さんは、膀胱の機能が徐々に低下し自覚症状のないままに残尿が増加して慢性尿閉の状態になっていて、これも自覚症状のないままに水腎症(腎に尿がたまる状態で、放置すると腎不全になる)になるので手術で骨盤底を修復して膀胱を挙上しなければならないからです。手術を予定している患者さんの多くは手術をキャンセルすればそのリスクに直面することになります。

緊急事態宣言下でも、手術の延期をされた方が再度受診され、ホッとすることもあります。また多くの方が、未治療のままになっていて、少なくとも今年いっぱいはこのような状態が続くような気がします。

「明けない夜はない」と信じて、ウロギネコロジーの外来、手術を行っている毎日ですが、ひまわり会の会員さんのための勉強会も1年以上開催できていないので、年内にそれも企画したいと考えています。

ウロギネコロジーセンターの近況としては、4月から新しい戦力が加わりました。旭川医科大学から優秀な泌尿器科医、渡邊成樹医師がウロギネコロジーセンターでウロギネコロジーの診療を研修しながら、泌尿器科医としても活躍しています。期待の新人です。これで竹山、加藤、柏原、鋤田、渡邊の5人体制でコロナ下でもさらにウロギネ診療を発展させて行こうと思っています。

会員の皆様、今後ともよろしく願いいたします。

2021年8月14日

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

連載6回目

やってみよう！ 骨盤底筋体操 Part 6

アドバイス 第一東和会病院 理学療法士 廣瀬 藍里さん

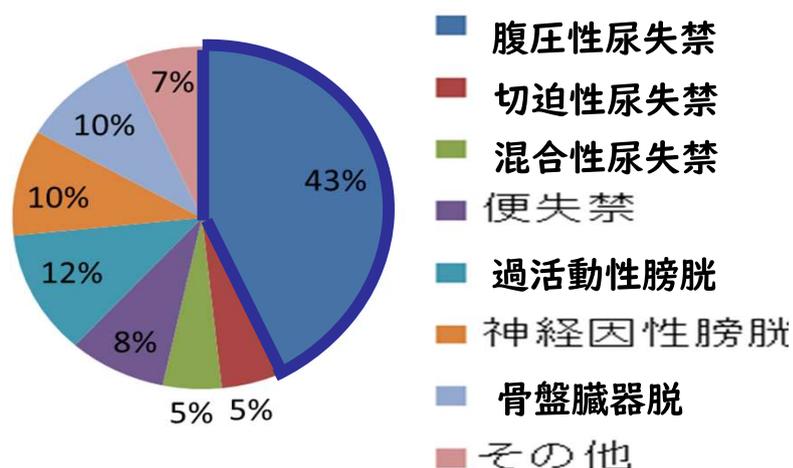
今号では、骨盤底筋体操を少しお休みして、第一東和会病院で行っている「女性骨盤底リハビリテーション」についてご紹介します。

第一東和会病院のリハビリテーション部では、2016年7月より、女性泌尿器科・ウロギネコロジーセンターの専門医の指導の下、主に尿失禁、過活動膀胱、骨盤臓器脱の患者さんに対して専門の女性理学療法士2名がマンツーマンでリハビリテーションを行っています。まず、患者さんの悩みを丁寧に聴き、骨盤底筋がしっかり収縮しているか確認した上で、1人ひとりに合わせて自主トレーニングや生活の指導を行っています。

当院の取り組み

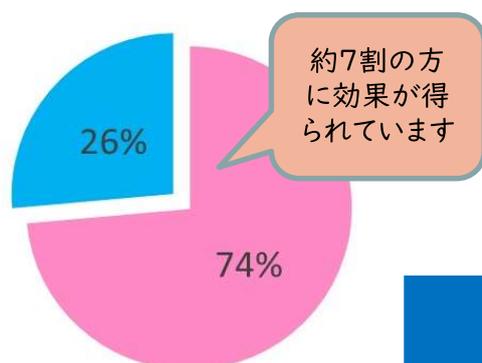
- ・骨盤底筋体操
- ・OAB(膀胱訓練)
- ・膣圧計の使用(筋力の計測、筋肉の使い方をフィードバック)
- ・便秘
- ・骨盤臓器脱予防の生活指導
- ・運動指導
- ・姿勢 など

当院での骨盤底リハビリ(内訳)



骨盤底筋トレーニングの効果

効果あり (ピンク) 効果なし (青)



約7割の方に効果が得られています

- ・骨盤底筋体操は開始してから効果が得られるまでに3ヶ月は必要です。
- ・医療従事者による指導があると、適切な方法でトレーニングを継続できるようになります。
- ・当院では、3回リハビリを行うと、効果がさらに得られました。

お問い合わせ TEL:072-671-1008(代表)
※骨盤底筋トレーニングの件とお伝えください。

ひまわり会 インフォメーション

電話相談キャンペーン

ひまわり会では、年3回電話相談キャンペーンを全国の医療機関の協力のもとに行っています。前回は、7月12日(月)から15日(木)まで行い、全国から108件ものご相談をいただきました。今回は下記のとおり開催いたします。

まだ診察を受けていらっしゃらない方、手術を考えていらっしゃる方、手術を控えていらっしゃる方、診察や術後についての不安など、どんな小さなお悩みでもお電話でご相談ください。少しでもお悩みが小さくなることを願っています。

記

開催予定日時 2021年10月11日(月)から14日(木) 13:30~16:00
※開催予定日時は医療機関ごとに異なります。

相談対応者 ひまわり会会員(手術を受け、現在元気に生活している会員です)
電話番号 090-7493-2200、090-7340-2200
※相談料は無料ですが、通話料はご相談者のご負担です。

以上

ニュース

NHKの朝の人気情報番組「あさイチ」特集について

NHKの朝の人気情報番組「あさイチ」。ご覧になられている方も多いかと思えます。その「あさイチ」の中には、「人には言えないハナシ」というシリーズ企画があり、9月22日(水)【女性のおしっこの悩み】について特集されます。その中で、ひまわり会の会員も先日取材を受けました!!もしかしたら、登場するかも?!ぜひ、ご覧ください。

「あさイチ」NHK総合 毎週月曜~金曜 午前8時15分から
<https://www.nhk.jp/p/asaichi/ts/KV93JMQR8/>

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>でも受け付けています。