

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

ようやく春めいてまいりました

皆さまお変わりございませんでしょうか。梅の香りがほのかに漂い春の訪れが感じられるようになりました。新型コロナウイルス感染症の拡大から3回目の春を迎えます。

最近ではステルスオミクロン株「BA.2」が新たなリスクとして広がる可能性が高いと言われています。そのような中、私は重症化・致死率を抑えることが可能だと言われているワクチンを3回目接種しました。

しかし、38.8度の熱が2日間続き倦怠感もありフラフラしてましたが5日目から元気になりました。ステイホームで外出も控えられてることと思われませんが、尿もれ・骨盤臓器脱で悶々と悩まれてる方、3月7日から無料電話相談をいたしますので是非ともお話しくださいませ。

4月に市民公開セミナーも開催しますのでご参加ください。

2022年度 ひまわり会 会員更新もよろしくお願いいたします。

ひまわり会 会長 稲垣隆子



お詫び

ひまわり会では、例年1月、4月、8月の年3回、本紙「ひまわり会ニュース」を発行しています。ところが、今回事務局のミスで発行が遅れてしまいました。申し訳ございません。そこで、2022年の発行を下記の通りとさせていただきます。楽しみにお待ちの方々には大変ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

従来の発行月：1月、4月、8月→2022年の発行月：3月、6月、10月

※2023年からは従来の発行に戻します。

会員更新のお願い

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。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2022年度として4月1日付けで更新させていただきます。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。お手続きがない場合は退会とさせていただきます。

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23回 市民公開セミナー【これって骨盤臓器脱？～病気と最新治療～】 2021年10月9日（土）開催ご報告

新型コロナウイルス感染症のまん延から3回目の春を迎えます。しかし、尿漏れや骨盤臓器脱で悩んでいる方は日々不快で不安な日々を過ごされていると思います。

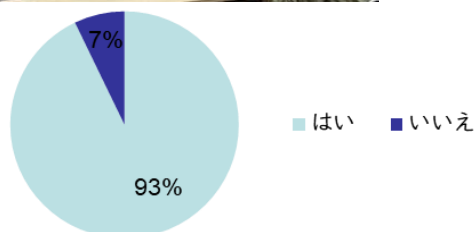
実際、昨年10月に電話相談キャンペーンを実施した際は、短時間にもかかわらず、ひまわり会で100件を超えるご相談をいただきました。

今号では、10月9日に開催いたしました、第23回 市民公開セミナー【これって骨盤臓器脱？～病気と最新治療～】の内容を質問形式でご報告させていただきます。

※今回も新型コロナウイルス感染症予防としまして、1テーブルに1人掛け定員を40名とし、検温・換気を行うなど新型コロナウイルス感染予防行い実施いたしました。



まず、参加者の93%の方が骨盤臓器脱の症状をお持ちでした。
(セミナー後のアンケートより)



Q・生活の中で一番困ることは何でしょうか。(セミナー後のアンケートより)

歩行	直腸瘤がひどく出血した
長く立っていること	不快感がある
力をいれることができないこと	日常生活全て
排便時出にくいことが多い	長時間の外出や旅行が不安
立ち仕事をしているので下がってきて困る	尿が出にくい
家事などの立ち仕事で出てくるのが困る	



体験談をお話してくださった芝池さん

Q・どのくらいの方が骨盤臓器脱にかかっているの？

生涯罹患率は**11.1%***1 ⇒日本で換算すると、40歳以上の女性人口 35,185,000人の10%=**350万人**

また、骨盤臓器脱患者さんの40%は**尿失禁も併発している**。*2

組織そのものが傷んでいるため、**29~40%**が、3年以内に再発*1。

Q・骨盤臓器脱を放置するとどうなるの？

膀胱の働きが悪くなり、症状が進むと腎機能が悪くなります。

こんな症状があれば女性泌尿器科へ

- (1) 今まであった腹圧性の尿漏れが無くなった
- (2) 尿の勢いが弱くなったり出にくくなった
- (3) 膀胱炎によくかかるようになった



セミナー最後のQ&Aにはたくさんの質問が!

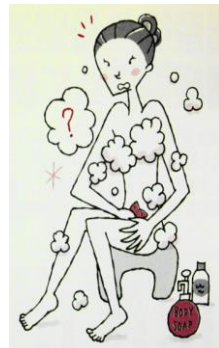
Q・泌尿器科なの？

本来は泌尿器科が診療領域です。泌尿器科は性差に基づく診療を行っています。ただ、今までは男性の診療科というイメージが強く、女性の排尿その他の骨盤底の問題は婦人科医が診察するケースが多かったのですが、これからは、女性の骨盤底を専門的に診察する「女性泌尿器科」の増加が望まれます。

Q・どんなときに骨盤臓器脱を疑ったら良いの？

下記のような違和感を覚えたら骨盤臓器脱の可能性が！

- ・残便感がありスッキリしない
- ・お風呂で股の間から何か出ているのに触れた
- ・おなかの中が下がった感じで気持ち悪い
- ・いすに座るときに陰部のあたりで何か押し込まれるような違和感がある



Q・どんなふうになったら受診したら良いの？

QOL(生活の質)の良し悪しは個人によって違います。そのため、違和感を感じ、日常生活に支障が出てきたら受診をおススメいたします。

Q・予防と治療法は？

- ・理学療法: 予防と軽度のPOPIには骨盤底筋体操(下記参照)など
- ・ペッサリー療法
- ・サポート下着 フェミクッション
- ・外科的治療法=手術(根治療法は外科的な骨盤底の再建のみ)。
※最新の治療法および簡単な骨盤底筋体操は、
4月16日のセミナーのプログラムにも入っています。



フェミクッション

ニュース

日本経済新聞夕刊「シニアサポーター」特集の取材を受けました！

先日、日本経済新聞夕刊「シニアサポーター」特集“更年期女性の尿漏れ”について、第一東和会病院の竹山政美先生とひまわり会稲垣隆子会長が取材を受けられました。

記事は4月ごろに掲載予定です。掲載日が決まりましたら、ひまわり会ホームページにてご案内させていただきます。ぜひご一読ください！

連載7回目

やってみよう！ 骨盤底筋体操

アドバイス 第一東和会病院 理学療法士 廣瀬 藍里さん

今回は、予防と治療法のひとつとして第一東和会病院で2016年から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いたします。

理学療法士の廣瀬藍里さんは、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、骨盤臓器脱の患者様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、患者様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1人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。

■ 第一東和会病院の取り組み

- ・骨盤底筋群の収縮の評価
- ・姿勢評価・指導
- ・OAB(過活動膀胱)に対する膀胱訓練
- ・骨盤臓器脱・排尿機能障害に対する生活指導
- ・ご家庭で出来る骨盤底筋群の自主トレーニング指導
- ・必要に応じて骨盤底筋体操以外の運動指導など



前回のセミナーでもご自宅でできる骨盤底筋体操を行いました

お問い合わせ 第一東和会病院 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。今回は下記のとおり開催いたします。

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 2022年3月7日(月)から10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。

※その他、実施医療機関については、ひまわり会ホームページをご覧ください。

以上

第24回【コロナ下で悪化する骨盤臓器脱～病気と最新治療～】開催のお知らせ

日時:2022年4月16日(土) 13:00開場 13:30~16:00(予定)

定員:先着40名(新型コロナウイルス感染症予防のため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。

参加費:500円(資料代)当日徴収させていただきます。

持ち物:筆記具、バスタオル1枚(骨盤底筋体操で使用します)

会場:AP大阪駅前 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)

< プログラム(予定) >

・骨盤臓器脱ってどんな病気?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 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。

お申込み方法は、下記ひまわり会事務局までご連絡ください。

以上

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。