

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

梅雨の晴れ間に小さな幸せを感じましょう

皆さまお変わりございませんか。

新型コロナウイルス感染症が蔓延して早3年。それに深刻なロシアのウクライナ侵攻も加わって暗い世相が続いています。

そのような中でも花々や木々は、しっかりと根を張り、四季の流れを感じさせ、その生命力からいろいろなことを学ばせてもらえますね。コロナ禍での外出がしだいに増えてますが、ご自身での判断を十分に注意され戸外のすがすがしい空気を身体の中に入れて新緑や花々を楽しみましょう。

尿もれ・骨盤臓器脱で悩まれてる方々、悶々と一人で悩まないでひまわり会の無料電話相談や市民公開セミナーに参加して次のステップへ歩みましょう。

明るい世界が開けますよ!



ひまわり会 会長 稲垣隆子

今号のひまわり会ニュース

- 第24回 市民公開セミナー【コロナ下で悪化する骨盤臓器脱～病気と最新治療～】
2022年4月16日(土)開催ご報告
- 連載8回目 やってみよう! 骨盤底筋体操
- インフォメーション・電話相談キャンペーン
- ・第25回 市民公開講座開催のお知らせ

ひまわり会って?

健保連・大阪中央病院で尿もれの治療をしたことがきっかけで知り合った患者たちが中心となり平成16(2004)年9月18日に発足いたしました。以降、骨盤臓器脱の元患者も加わり、ボランティア活動を行っています。外出時の心配も無く楽しい生活ができる、この治療後の喜びを一人でも多くの悩める女性達にお伝えすることで“ひまわり”のような笑顔を取り戻して欲しいと願っています。

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24回 市民公開セミナー
【コロナ下で悪化する骨盤臓器脱～病気と最新治療～】
2022年4月16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回目の夏を迎えます。ようやく緩和の兆しが見えてきましたが、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。実際に医療機関では新型コロナウイルス感染蔓延の影響で受診できなかつたり、手術が延期になつたりする患者さんが少なくなく、数ヶ月後に診察すると多くの患者さんの骨盤臓器脱が増悪し、腎機能が悪化したり、体重が増加して手術方法を変更しなければいけなくなつたりしているとの報告も受けています。

そのような中、4月16日に第24回 市民公開セミナー【コロナ下で悪化する骨盤臓器脱 ～病気と最新治療～】を開催いたしました。今回は予想を上回る50人のご参加のもと開催いたしました。

今回は当日「Q&Aのコーナー」でいただいた質問の一部をレポート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、テーブルに十分なスペースを空け、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。

Q・かかりつけ医に骨盤臓器脱ステージⅡで手術も可能と言われたが、いつ頃手術することが良いのでしょうか。

A・竹山先生

まず、基本、生活に支障が出てきたら治療を考えたらよいかと思います。手術の目安はステージⅢ（膣から1cmくらい出ている）ぐらいが良いかと思います。

Q・痔の症状がありますが、手術は可能ですか。

A・竹山先生

同時に行うのはお薦めしていません。

Q・開脚する体操は避けた方がよいでしょうか。

A・廣瀬さん

骨盤を広げることになるので避けた方が良いでしょう。

運動を行う際にはお腹に過度な腹圧がかからないようにし、負荷がかかる時には息を吐きながら行いましょう。

Q・尿路結石予防として水をたくさん飲むことを勧められたが、すぐにトイレに行きたくなくなります。

A・竹山先生

1日の尿量は体重1kgあたり20～25ccが適量と言われています。例えば体重60kgの方だと1,200～1,500ccです。大量に水を飲むとトイレが近いのは当たり前です。また、トイレに行く回数が多かつたり、特に夜寝ているとき意識がはっきりしていないのにトイレに行く方が、転んだりするリスクが高いと思います。実は、水分をたくさん飲むことで血液がさらさらになるというエビデンスはないのですよ。

Q・TVM手術とLSC手術のメリットデメリットを教えてください。

A・竹山先生

TVM（下垂した臓器をメッシュでハンモックのように支えて治療する手術方法）：ほとんどすべての骨盤臓器脱を治療できます。合成メッシュを用いて組織を支持するため、支持は強力で再発もきわめて少ないことが期待されます。また、ほとんどの場合、子宮温存が可能です。

しかしTVM術式は意外に難しく、下手な手術を受けるとひどいことになるので注意が必要です。

LSC（腹腔鏡下仙骨腔固定術）：腹腔鏡下に行うので高度な技術が必要です。しかし、術後は早めの社会復帰が可能で、性交痛が少ないです。そのため40～50代の若年の方が望まれることが多いです。

しかし、手術時間はTVMに比して長いので、高齢の方には難しい場合があります。さらに高度の肥満の方には適用しにくいです。



真剣に講演を聞かれているご参加の皆さん



セミナー最後のQ&Aにはたくさんの質問が！写真左から 廣瀬さん、稲垣会長、竹山先生

連載8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、市民公開セミナーで第一東和会病院のリハビリテーション部理学療法士の廣瀬藍里さんにご講演いただきました骨盤底筋体操の一部をご紹介します。

まず、骨盤底筋体操の目的

- ✓ 進行した骨盤臓器脱を骨盤底筋訓練で治すことは難しいが、**現状維持、悪化予防**に有効。
- ✓ 軽～中等度の骨盤臓器脱に対して、重症化する前に骨盤底筋訓練を開始することが重要。

骨盤底筋体操で注意すること

- ✓ 骨盤底筋体操はどこを動かしているか意識することが大切。
- ✓ 体操するときには骨盤底筋以外はリラックスして行いましょう。
- ✓ 家や電車・バスでもどこでもできるため、毎日行うことが重要。

力の入れ方

- ・おしっこを我慢する感じで膣を締める。
- ・膣を喉の奥の方に引き上げる。
- ・肛門を締める（おならを我慢する）。 などご自身が分かりやすい方法で力を入れてみましょう！

注意点

- ・お腹やおしり、太ももに力が入らないように骨盤底筋だけを意識して体操してみましょう。
- ・呼吸を止めないように普段の呼吸をしましょう。難しければ、数を数えながら行ってみましょう。



セミナーでは実際に骨盤底筋体操をやっていただきました。

座った姿勢でやってみよう！



10秒キープしてみましょう

10秒力を入れる
10秒休憩する
を1セットで行います

早く締めて・早く緩める

10秒間の間に、なるべく早く締めて、
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

立った姿勢でやってみよう！



10秒キープしてみましょう

10秒力を入れる
10秒休憩する
を1セットで行います

早く締めて・早く緩める

10秒間の間に、なるべく早く締めて、
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

そのほか、いろいろな姿勢でやってみてご自身にあった姿勢を見つけてください。

骨盤底筋体操は毎日続けることが肝心です。1日30回程度を目標に行いましょう。朝・昼・晩と分けて行ってもよいですよ。慣れれば、徐々に回数を増やしてみましょう！

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。また、お知り合いやご友人の方、ご親族の方などでお悩みの方にお知らせください。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6月13日(月)から16日(木) 13:30~16:00
 ※他の医療機関の開催予定日時は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25回 市民公開講座開催のお知らせ

ひまわり会では、市民公開講座を年2回行っています。次回は下記の通り開催予定です。当日は、ひまわり会スタッフや第一東和会病院の竹山先生、理学療法士の廣瀬さんもお参加いただく予定ですので、直接ご相談したい方もぜひご参加ください。

記

日時:2022年10月15日(土)13:00開場 13:30~16:00(予定)
 定員:先着50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2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)

※日時は変更する場合があります。詳しくはひまわり会ホームページをご覧ください。
 (プログラムの詳細は決まり次第アップいたします)
 その他、ご不明な点やお申込み方法は、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。