

女性がん体験者の悩みを学ぼう語ろうシリーズ①

# がん治療後の尿漏れ

～理学療法士さんと骨盤底筋体操でセルフケア～

6月のオレンジティ定例会は『ウィメンズヘルスに関する理学療法』をご専門とされている須永康代先生をお招きし、女性のがん患者の後遺症としてオレンジティ交流会おしゃべりルームでも度々話題になっている『排泄障害』についてお話いただきます。

がんの手術や、ホルモン治療、そして加齢等によって、尿(便)失禁や頻尿、排尿ができなくなる症状で日頃から困っている方は少なくありません。そして、困っていても相談しにくかったり対策が見つからないという声がたくさん届いています。今回は、これらの症状を理学療法の視点から、保存療法としての『骨盤底筋体操』を中心に生活のコツやセルフケアの方法をお伝えいただきます。なかなか話せないことを一緒に学び、語り合しましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。



オンライン  
参加料無料  
定員50名

- \*日程 令和7年6月14日(土)14時～16時
- \*会場 オンライン開催(Zoomミーティング)
- \*対象 がん経験者・家族・支援者・医療関係者など
- \*講師 須永 康代先生  
(埼玉県立大学理学療法学科 准教授)



\*スケジュール

- 14:00～14:10 オープニング
- 14:10～15:10 講義40分+体操20分
- 15:10～15:30 質疑応答 20分
- 15:30～15:55 交流会 25分
- 15:55～16:00 クロージング

\*お申し込み：5月1日スタート

ホームページの専用フォームより受付

<http://o-tea.org>

開催日の2日前までにzoomのご案内をお送りいたします。  
お申込後1週間以内に返信がない場合はご連絡ください。  
お問い合わせは下記のオレンジティ事務局へお願いします。



認定NPO法人オレンジティ事務局 (女性特有のがんのセルフヘルプグループ)

〒413-8799 熱海郵便局私書箱34号

電話090-7434-2002(9時～19時) Eメール:ot@o-tea.org

～オレンジティはあなたの描くライフデザインを応援します～

認定NPO法人オレンジティ

## 【講師プロフィール】

須永康代（すなが やすよ）先生  
埼玉県立大学大学院保健医療福祉学研究科  
埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科 准教授  
2004年 埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科 卒業  
2004年 医療法人社団 常仁会 牛久愛和総合病院リハビリテーションセンター 勤務  
2006年 埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科 助手  
2010年 公立大学法人 埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科 助教  
2018年 広島大学大学院保健学研究科 博士課程後期 修了  
2020年 公立大学法人 埼玉県立大学保健医療福祉学部理学療法学科 准教授  
日本ウイメンズヘルス・メンズヘルス理学療法研究会理事

ウイメンズヘルスに関する理学療法を専門として、教育、研究に従事するとともに、妊産婦や中高齢者をはじめとする女性のライフステージをとおした健康課題に対して、臨床や地域での運動指導にも取り組んでいる。

## 【講演の内容】

女性の排泄障害のうち、特に多いのが尿失禁（尿漏れ）で、加齢や妊娠・出産、肥満などで発生する頻度が高くなるとされていますが、女性特有がん自体や治療の影響によっても発生することがあります。子宮がんなどの手術を受けた場合、排尿をコントロールする骨盤底筋群や神経が損傷を受けることで、尿失禁や頻尿、尿が出にくくなるといった症状が出現します。また、ホルモン療法を受けた場合では、エストロゲンの低下によって膀胱や尿道、骨盤底筋群の萎縮によって症状が出現することもあります。子宮がんなどの手術を受けた場合、排尿をコントロールする骨盤底筋群や神経が損傷を受けることで、尿失禁や頻尿、尿が出にくくなるといった症状が出現します。また、ホルモン療法を受けた場合では、エストロゲンの低下によって膀胱や尿道、骨盤底筋群の萎縮によって症状が出現することもあります。

## オレンジティプログラムのご案内

### ●対面での交流会（静岡県）

沼津おしゃべりルーム

浜松おしゃべりルーム

静岡おしゃべりルーム

オレンジブロッサムCafé@静岡（若年がん対象）

### ●対面でのプログラム（東京都）

東京おしゃべりルーム（婦人科がん限定）

東京夜カフェ（婦人科がん&若年がん対象）

※若年がんは部位を問いません

### ●オンライン交流会（ZOOMミーティング）

オレンジブロッサムCafé（若年がん対象）

おしゃべりルームあさココ

オレンジジャム@あさココ

ダイエット部（体重管理の部活動）

リンパラボ朝めぐリンパ（リンパ浮腫セルフケア）

キレイラボお手入れしナイト（外見ケアと雑談）