



リフレッシュ!!

平成28年10月3日

第 45 号

発行所 県北医療センター 高萩協同病院
〒318-0004
高萩市大字上手綱字上ヶ穂町1006-9
0293-23-1122
発行人 高橋 良延 編集 広報ふれあい委員会

ホルモン補充療法に頼らない 更年期の過ごし方、更年期障害の治療

副院長 産婦人科 渡邊 之夫

こんにちは。県北医療センター・高萩協同病院産婦人科の渡邊と申します。近隣の諸先生方や地域住民の皆様には、平素より大変お世話になっております。今回は、ホル

モン療法に頼らない更年期の過ごし方、更年期障害の治療について少しだけお話しをさせていただきます。ホルモン補充療法はとてもいい治療法で、女性ホルモンの不足を補うという理にかなった方法です。世界的には、更年期障害の治療方法の主流であり、欧米においては40%以上の普及率があります。ただどうしても、ホルモン補充療法は、乳癌になり易い等（実際は5年間は、リスクの上昇はなし、それ以上でもわずかな上昇）副作用が怖いというイメージがあり、日本では、1・5%の普及率と言われております。そこで、ホルモン補充療法以外の方法で、更年期の時期につらい症状を抱えて苦しんでいる人が少しでも楽し

くなるようにアドバイスをできたらと思います。更年期とは、個人によって違いはありますが、50歳前後で閉経を迎えるとして、その前後にあたる45歳ごろから55歳ごろまでの約10年間と考えられます。その時期になると、卵巣機能の低下がおり、エストロゲンいわゆる女性ホルモンの分泌が低下します。

まず、月経が不順になり、続いて血管運動神経症状として、ほてり、のぼせ、異常発汗、動悸、めまいがおこってきます。やや遅れて精神症状として、疲労感、不眠、不安、憂うつ、さらに感覚器系症状として、睡眠障害、認知機能の低下、めまい、耳鳴り、運動神経症状として、易疲労感、肩こり、腰痛がおこり、閉経後にはさらに症状がひどくなります。

また泌尿生殖器の萎縮症状、骨が弱くなり（骨粗鬆症）、コレステロールが上昇し、さらに太りやすくなったり（成人習慣病のリスクの増大）と心や体のさまざまなところに不定愁訴が出てきてまいります。そして、器質的変化に起因しない状態で、日常生活に支障をきたす病態を更年期障害といいます。

更年期チェックリスト

症状	強	中	弱	なし
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ動悸（どろき）がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、いらいらする	12	8	4	0
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	5	3	0
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

- 0～25点：問題なし。
- 26～50点：食事、運動に気をつけ、無理をしないようにする。
- 51～65点：外来を受診し、生活指導カウンセリング、薬物療法を受けた方がよい。
- 66～80点：計画的な治療が必要。
- 81点以上：各科の精密検査が必要

次の「簡易更年期指数（S M I）」で自己チェックをしてみましよう。

食事について



更年期に良いとされる食事は、たくさんありますが、3つの代表的な食べ物をお話しさせていただきます。

大豆

大豆の成分で代表的なものがイソフラボンです。イソフラボンは、骨を強くしたり、肌のはりやしの進行を抑える美肌効果や、女性ホルモン効果として、ほてりを抑えてくれたり、悪玉コレステロールを抑える働きがあります。吸収して約8時間で効果がなくなりまします。また、大量にとっても尿に排出されるので、できれば1日2回、午前午後1箱程度をとれば良いとされています。ただし、イソフラボンの中に含まれるダイゼインという物質が腸内細菌でエクオールに変換されて、女性ホルモンの働きをするのですが、日本人の50%が変換できないため、エクオールというサプリを直接服用した方がよい場合もあります。

ゴマ

ゴマには、リグナンが含まれていて自律神経を整え、悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化を防ぐ等の働きがあると言われています。

リグナンも腸内細菌が関与していると言われており、1日に小さじ1/2〜1/3、1〜2gを摂取すると良いとされています。

ヨーグルト

大豆もゴマも効かせるには良質な腸内細菌が必要なので、ヨーグルトの摂取も良いとされています。

更年期の運動について



運動を続けている人は、更年期障害になりにくいという報告があり、軽い運動をした方が、良いとされています。更年期にできる運動はいろいろありますが、3つお話しさせていただきます。

背伸び

毎食前に、立ったまま両手をあげて、鼻から息をすって口から息を吐く事を15秒間で1セットとして2セット行ってください。2セットの間に10秒くらい軽くストレッチしてください。そうすることによって、自律神経のバランスが良くなり、また、食欲も抑えダイエットにも効果的といわれています。

一般的な運動

歩行、ジョギング、水泳、サイクリング等を約40分、また、運動

の前後にストレッチを5分程度するのが良いとされています。大切なことは、空腹時や食後は避け（食後2時間が理想）無理はしない、安全を心がけるといいことです。40歳をこえるとケガはなかなか治らないので、注意が必要です。

うつ対策について



この時期になると、ホルモンの低下による更年期うつに加えて、社会役割の変化や喪失感からうつになる人がいます。そういう人はまじめな人が多いため、肩の力を抜くことができません。いつも100%以上の力を出そうとしてしまいます。少しずばらになって、自分なりのリラックス方法を得てくだ

51点以上の人は、薬物療法をした方が多い場合も多いのでご相談ください。今回は、漢方薬についてお話しをさせていただきます。

漢方薬のメリットとしては、副作用が少ない、禁忌が少ない、不定愁訴に強い、ホルモン療法と併用できる等です。

漢方薬のデメリットとしては、効果がゆるやかな時がある。飲みにくい人がある（ゴコア、コーヒー、抹茶等と飲めば飲みやすいと言わ

さい。ゆっくり深呼吸をしたり、朝日をみたり、好きな音楽を聴いたり、旅行に出かけたり、アイドルと妄想恋愛をしてもいいかもしれません。何事もやりすぎはいけません。自分を少しだけ今の現実から解き放つてあげるのも大事なことです。辛い日々であっても、少しだけ自分を解放してあげましょう。

不眠対策として、アロマも良いと思います（効能は信用せず実際に匂いをかいでリラックスできるものを選んでください）。また、マッサージしてもらったり、お風呂から出た30分くらいあとに就寝するのも良いかと思います。



れております。）等です。

更年期に効く漢方はたくさんありますが、代表的なものが当归芍薬散（とうきしゃくやくさん）、加味逍遙散（かみしょうようさん）、桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）の3処方です。

当帰芍薬散

比較的体力の低下した成人女子に用いられることが多い

一般に冷え性で貧血傾向があり、性周期に伴って、軽度の浮腫、腰痛などを呈する場合に用いる

1) 全身倦怠感、四肢冷感、頭痛、めまい、耳鳴、肩こり、心悸亢進など

2) 無月経、過多月経、月経困難など月経異常のある婦人

加味逍遙散

比較的虚弱で疲労しやすい精神不安、不眠、イライラなどの精神状態を訴える場合に用いる

1) 肩こり、頭痛、めまい、上半身の灼熱感、発作性の発汗などを伴う場合

2) 心窩部・季肋部に軽度の抵抗・圧痛のある場合

3) 性周期に関して精神不安、不眠、イライラなどの精神神経症状を訴える場合

桂枝茯苓丸

体力中程度もしくはそれ以上の人のぼせて赤ら顔の人が多く下腹部に抵抗・圧痛を訴える場合に用いる

1) 頭痛、めまい、のぼせ、足の冷えなどを伴う場合

2) 無月経、過多月経、月経困難などの異常を訴える場合

この3剤を使い分けることで、更年期障害の70%に効果があるといわれています。

その他にも、更年期障害の関連疾患に効く漢方は多数あるのでご相談ください。

その他の治療

睡眠薬、向精神薬を使用することもあります。うつがひどいときは、専門医に紹介することもあります。

更年期障害については、多種多様な症状があり、限られた紙面ではまだまだ足りないところもあります。

また、更年期症状と違っていても、甲状腺の疾患や、子宮筋腫、卵巣癌、子宮頸癌、子宮体癌等の疾患の時もあります。

・・・・・・・・・・・・・・・・

以上ではございますが更年期の過ごし方、更年期障害の治療について解説させて頂きました。これから地域の皆様に微力では、ありますが少しでもお役にたてればと思いますので、よろしくお願いいたします。



パンダの宝物？

「パンダの宝物」とは食べ物を飲み込む嚥下（えんげ）訓練で使われる発声訓練のことばの一つです。このことばを発音する時の唇や舌の口の動きが、嚥下の動きと共通する部分が多いのです。

「パ」の音は口をしっかり閉めることで出ます。唇を閉める力を鍛えることで口からの取りこぼしを予防します。「タ」の音は舌先を上顎にくっつけることで出ます。舌先を上げる力を鍛えることで食べ物を口の奥へ送ることができます。「カ」の音は舌の根を奥へ引くことで出ます。喉の奥を閉めることで食べ物を安全に食道へと運ぶことができます。「ラ」の音は舌先が上の前歯の裏について離れることで出ます。口の中で舌を使って食べ物を動かし食べ物をまとめて送ることができます。

これらの嚥下に深く関わる音を組み合わせたものが「ぱんだのたからもの」です。このことばの中でも特に「パ、タ、カ、ラ」を意識して大きくはっきりと発声してみましょう。言いにくい場合は短音での発声も効果があります。飲み込む力の向上だけでなく、表筋が豊かになる、口呼吸の予防、唾液の分泌促進といった他の効果も期待できます。お口の機能を高めることで健康寿命を延ばしましょう！



言語聴覚士 青山 幸恵



診療のご案内

県北医療センター高萩協同病院

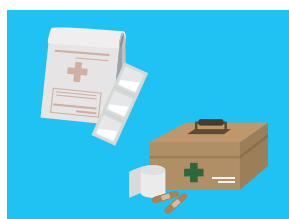
診療科番号				月	火	水	木	金	土
⑪	内科	午前	1診	循環器内科 交代制	総合内科 石原	総合内科 加藤	総合内科 加藤	循環器内科 交代制	総合内科 加藤
			2診	総合内科 河村（哲）	—	総合内科 石原	総合内科 石原	腎臓・総合内科 河村（哲）	※循環器内科 交代制
			3診	総合内科 加藤	糖尿病内科 大根田	※腎臓内科 松井（月1回）	—	総合内科 加藤	糖尿病内科 大根田（第1土）
		午後	1診	総合内科 石原	総合内科 石原	総合内科 加藤	総合内科 石原	総合内科 加藤	—
			2診	—	—	—	—	※総合内科 河村（哲）	—
		受付時間 午前 7：00～11：30 午後 13：00～16：00（土曜日は7：00～11：00） 午前・午後いつでも診療します。 ※水曜の松井医師、金曜午後の河村（哲）医師、土曜の循環器内科の診療は予約の患者さんのみです。							
⑩	小児科	午前		一般外来 伊藤	一般外来 伊藤	一般外来 伊藤	一般外来 非常勤 （筑波大）	一般外来 伊藤	—
		午後		一般外来 伊藤	※乳児健診 予約制	一般外来 非常勤 （筑波大）	一般外来 非常勤 （筑波大）	一般外来 伊藤	—
		【一般外来】受付時間 午前 7:00～11:30 診療開始9:00～ 午後13:00から16:00 診療開始13:30～ 【乳児健診】受付時間 3ヶ月から4ヶ月 13:00～13:15（毎週火曜日） ／ 5ヶ月～11ヶ月 14:15～14:30（毎週火曜日） ※乳児健診は予約制になります。月曜日の14:00～16:00に予約の電話をお願い致します（月曜が休診の場合は前週の金曜） 【外来診療人数制限】 伊藤医師の診察は40人で終了します。							
⑭	外科	午前		高見	宮地	高見	宮地	高橋	小野
⑭	脳神経 外科	午前		金子	金子	金子	金子	鶴田（筑波大）	金子
		午後		※	※	※（手術）	※	—	—
		※月曜日から木曜日の午後は救急対応は可能。（水曜日手術時は対応不可）							
⑬	整形外科	午前	1診	河村（春）	河村（春）	塚西	塚西	河村（春）	交代制
			2診	菊池	塚西	塚越	菊池	藤井 （第1・3・5） 熊谷 （第2・4）	交代制
			3診	—	—	—	※船山 （第2・4予約制）	—	
			人工関節専門外来	—	—	—	河村（春） （第1・3・5）	—	—
		午後	1診	—	※井汲 （第2・4予約制）	—	—	—	—
		※火曜午後の井汲医師、木曜の船山医師の診療は予約の患者さんのみです。							
⑫	眼科	午前		山本	—	—	山本	—	—
		午後		山本			山本		
		午後受付時間 13:30～15:30 診療開始14:00～							
⑫	皮膚科	午前		二藤部	二藤部	二藤部	二藤部	倉持	二藤部
		午後		二藤部	二藤部	二藤部	二藤部	倉持	—
		午後受付時間 13:00～16:00 診療開始13:30～ ※月曜日・木曜日の13：30～14：30頃については、手術対応のため診察が遅れることがあります。 *ピアス希望の方は、倉持医師の外来を受診してください。							
⑮	産婦人科	午前	産婦人科	横田	小関	渡邊	岡崎	青木	交代制
				井上	岡崎	青木	井上	小池	交代制
		午後	産婦人科	青木	渡邊	—	岡崎	—	—
				井上	小池		井上		
		新生児一ヶ月健診	—	—	—	新生児科	—	—	
受付時間 午前 7:00～11:30 午後 13:00～15:00 診療開始14:00～ 土曜日は7:00～10:00 産褥外来は木曜日の午後となります。 【新生児一ヶ月健診（予約制）】 ※毎火曜日の小池医師の診察は手術等により診察できない事もあります。									
⑩	耳鼻咽 喉科	午前		佐川(筑波大)	—	—	西村(筑波大)	—	非常勤(筑波大)
		午後		佐川(筑波大)			西村(筑波大)		—
		午後受付時間 13:30～15:30 ※木曜日のみ午後診療の受付開始は13:30～、診察開始は14:00～となります。（7/7～）							
⑯	歯科・ 口腔外科	午前		野地	野地	野地	野地	野地	—
		午後		野地	野地	野地	野地	野地	—
		【予約制】 受付時間 午後 13:30～16:00 14:00～診療開始（水曜日の午後手術時は休診）							

【受付時間】 午前7時から11時30分まで（土曜日は11時まで）
※但し、一部の科において受付終了時間が異なる場合がありますので備考欄を参照して下さい。
※また一部の外来については、午後も診療を行っております。
※救急の際は24時間診療体制になっております。
【診療日】 月曜日から（第1・3・5）土曜日
【休診日】 日曜日／祝祭日／（第2・4）土曜日／年末年始（12月29日から1月3日）

中学生職場体験

看護師 瀧田 克己

平成28年6月10日に松岡中学校生徒5名、8月2日に秋山中学校生徒2名、日高中学校生徒1名が職場体験のため来院しました。院内見学のあと、車椅子・ストレッチャー乗車・搬送、寝たままでの食事摂取、血圧・脈拍測定など様々な体験をしました。生徒さんの中には将来助産師や薬剤師志望の方もいて、院内薬局での調剤体験や、産婦人科病棟では、生まれたばかりの赤ちゃんに触れさせてもらったり、ベビー人形を使つての抱っこやオムツ交換などの体験もできました。看護師志望の生徒さんから、「もちろん看護師にはなりたいたいと思うけど、助産師も良いな」という感想がありました。皆さん初めは緊張していた様子でしたが、徐々に笑顔が見られ、「普段では見る事や経験することができな体験ができて楽しかった」と目を輝かせながら話す、未来の看護師たちの言葉が印象的でした。



高校生二日看護体験

助産師 堀川 久恵

平成28年7月29日、8月1日の2日間、高校生一日看護体験があり、近隣の高校生が24名参加しました。病院の概要、看護師・助産師になるための進路説明の後、院内各部署を巡り、受診やお見舞いなどでは目にすることの少ない、病院に働く様々な職種を見てもらうことができました。その後、各病棟、手術室、ICU病棟などに数名ずつ分かれ、その部署特有の体験をしていただきました。車椅子乗車体験、血圧測定、ベビー人形での抱っこやおむつ交換、手術室では手洗い体験、嚥下困難食を食べてみる体験など、様々な看護体験をしていただきました。体験後、「参加して良かった」「看護師になりたい」「助産師になりたい」という思いが強くなったなどの声をたくさん聞くことができました。今回見学に来た皆さんと、将来看護職として一緒に働ける日が来ることを楽しみにしています。たくさんのご参加ありがとうございました。



県防災訓練に参加して

看護師 根本 亜希子

8月27日に高萩市にて行われた県防災訓練に当院から、医師1名、事務員1名、薬剤師1名、看護師4名が参加しました。看護師4名中2名は災害支援看護師として訓練を行っているスタッフです。今回の訓練では大がかりな多重衝突事故訓練などが行われ、多数傷病者の対応としてDMATチームを中心に災害トリアージ（傷病者の重症度の評価）を行い、当院は緑エリア（歩行・会話が可能な傷病者の評価）を担当しました。具体的なトリアージの手順は次の通りです。災害支援看護師が中心になりトリアージを行うと同時に事務員が傷病者の氏名・住所の確認を行います。次に医師による診察・必要に応じて看護師による処置・薬剤師による服薬指導を行い、その後事務員により帰宅や避難所への案内または医療機関への受診を案内します。その他に各医療機関で連携を取りながら傷病者を受け入れる訓練などが同時に行われました。

当院では年2回、高萩消防署の指導を頂きながら火災訓練・災害受け入れ訓練を行っています。今回も、今回の防災訓練に参加したことを活かし、今後の訓練がより現実に近いものとなるように活動していきたいと考えています。





脳神経外科常勤医の 診察を開始します。

金子 庸生 先生



人工関節専門外来開設のお知らせ

平成 28 年 9 月 1 日より整形外科にて
人工関節専門外来を始めました

診 察 日

第1・3・5木曜日 午前のみ

茨城・県北人工関節センター



整形外科部長 河村 春生

1984年(昭和59年)筑波大学卒業、医学博士
日本人工関節学会評議員
日本股関節学会評議員
筑波大学附属病院臨床教授
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会リウマチ医

当センターの 特徴

1

人工関節の専門家が一人
ひとりの患者さん、一つ
一つの関節に最善の手
術方法を提案します

2

確実な手術により、長持
ちする人工関節を目指し
ます

3

バイオクリーンの手術室
を完備しています

4

退院を急かされることなく、
自分のペースでリハ
ビリできます

5

常磐高速道路高萩インタ
ーからほど近く、道路も
混雑しないので自家用車
での通院に便利です

県北医療センター 高萩協同病院

第29回 病院祭

～来て！見て！体験してみよう！～

日時 2016年10月16日(日) 9:00～14:00

場所 県北医療センター高萩協同病院

同時開催：市民公開講座「脳卒中で倒れないために ～脳卒中予防について～」

内科医師 石原 正一郎先生

県北医療センター高萩協同病院 / 高萩市上手綱上ヶ穂町1006-9 TEL0293(23)1122



KMC
TAKAHAGI

新築移転

10th Anniversary