

さんま通信



厚生中央病院だより 第36号 2014年



平成26年 新年のご挨拶

病院長 櫻井 道雄

新年あけましておめでとうございます。

戦後のベビーブームに生まれた団塊の世代（昭和22年～26年誕生世代）が前期高齢者を迎え2年目に入りました。高齢者時代の医学的キーワードは悪性腫瘍性疾患、嚥下性肺炎、転倒骨折、認知症です。これらの受け入れ医療体制として外来診療、入院診療、在宅診療があります。また、医療と介護は表裏一体化して切り離すことはできません。現在、これらが複雑に絡み合い合理的に機能していないのが現状です。

厚生労働省は「在宅医療・介護あんしん2012」を定め、平成25年度から医療と介護の連携による在宅医療の体制構築を開始しました。また、これからの病院はフリーアクセスが制限され入院診療が中心となります。この医療を取り巻くキーワードが連携です。医療と介護の連携、病院と診療所、在宅、高齢者施設との連携です。この連携がスムーズに合理的にいかなければ高齢化社会を乗り切ることは困難です。病院は地域の健康を守る要です。病院はその地域の中心的な連携施設でなければなりません。

厚生中央病院は大規模病院とは異なり地域に根差した病院です。診療所や在宅、高齢者施設との「垣根の低い連携」を大切にしています。また、がん専門病院、大学病院などとの連携強化を図って、地域から頼られ、その橋渡しができる病院にならなくてはならないと思っています。この地域により良い連携関係を創るには、皆様方のご意見を参考に改善していくことが重要だと思いますので、厚生中央病院へのご遠慮のないご意見を聞かせていただければ幸いです。よろしくお願い申し上げます。

皆様方、個々におかれましては心豊かで平穏な一年でありますことを心からお祈りし、これを新年のご挨拶に代えさせていただきます。



目次 contents

平成26年 新年のご挨拶 1

更年期障害とは？ 2～3

地域健康フェスティバル2014を開催します！
看護師が答える病気相談コーナーを開設しています ... 4



目黒で野駆けをしていた殿様が、初めて召しあがる“さんま”にいたく感激。お城で再び食べてみたが、美味しくない。即座に『さんまは目黒に限る！』 当院も“目黒のさんま”でありたいとの願いを込めて。

更年期障害とは？

産婦人科

神田理恵子

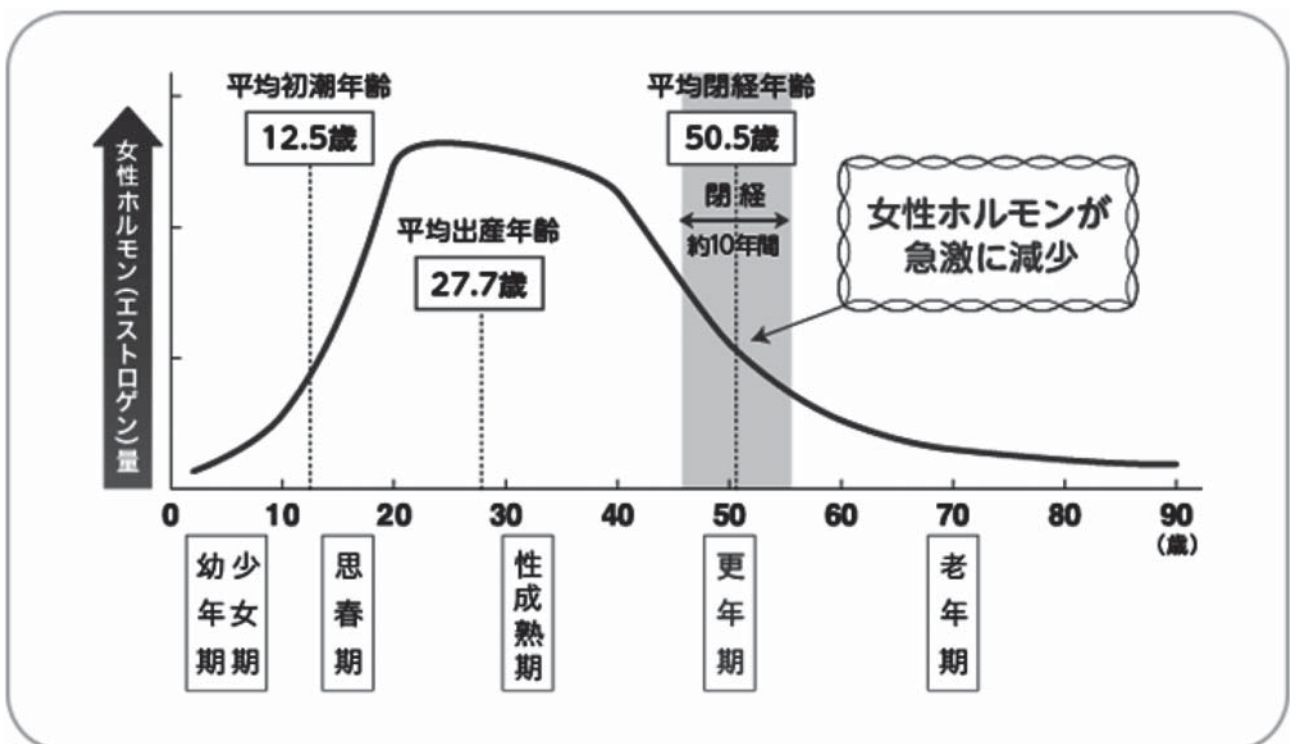
日本人の女性が閉経を迎える年齢は50～51歳といわれており、一般的には閉経をはさんだ45歳～55歳の約10年間を「更年期」と呼びます。更年期障害は、閉経にともない卵巣の働きが衰え、女性ホルモンである「エストロゲン（卵胞ホルモン）」の分泌が急激に減少し、自律神経機能が乱れることで起こります。

エストロゲンの働き

エストロゲンは、脳にある自律神経の中樞（視床下部）の指令を受けて卵巣から分泌されます。月経や妊娠など生殖生活に関わっているほか、皮膚や粘膜の潤いを保ったり、骨の代謝を活発にして骨を丈夫にする役割を担っています。この他にも、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）を減らし、善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増やして、動脈硬化になりにくくするなど、身体機能のバランスを維持する役割を果たしています。

更年期障害が起きる仕組み

エストロゲンの分泌量が減少すると、今までエストロゲンによって調節されていた体のいろいろな機能がうまく働かなくなります。また、エストロゲンが低下すると脳は卵巣に対して、もっと女性ホルモンを出すようにシグナルを送りますが、その際にシグナルが周囲の脳に不要な興奮を起こしてしまうことで自律神経の調節がうまくいかなくなり、さまざまな症状が現れます（更年期症状）。そのような状態は多かれ少なかれ生じますが、特に日常生活にまで影響を及ぼす場合を更年期障害とよび治療を必要とします。



更年期障害の様々な症状

更年期障害の症状は人によって様々で、特定の症状ではなく、いわゆる「不定愁訴」と言われます。

主な症状：肩こり、頭痛、めまい、のぼせ（ホットフラッシュ）、発汗、冷え、動悸、息切れ、腹痛、腰痛、イライラ、不眠、うつ状態、不安感、物忘れ などなど

更年期障害とよく似た症状の中には、重篤な病気がひそんでいることもあります。すぐに更年期障害だと決めつけずに、まずは症状に応じて内科など専門科での診察を受けていただいたうえで、何も異常がない場合更年期障害と診断します。

更年期障害の治療

更年期障害の治療法には、大きく分けて、3つあります。

1. ホルモン補充療法

ホルモン補充療法（Hormone Replacement Therapy:HRT）は、減少したエストロゲンを補充する治療法です。子宮を有する場合には、子宮体癌のリスクを防止するため黄体ホルモン（プロゲステロン）を一緒に投与します。HRTにより、のぼせやほてり、発汗、動悸、不眠などの症状は比較的早く軽減します。また、骨粗鬆症や高脂血症の予防効果があり、腔の乾燥・萎縮が抑えられ性交痛が緩和することも証明されています。さらに、コラーゲンを増やし若々しさを保つ効果も期待されます。更年期障害の根本的な治療法としてもっとも期待されています。一方、副作用として吐き気、不正出血、乳房の張りや痛み、下腹部の張りや痛み、おりものなどがありますが、これらは薬の種類や量を調節して改善できます。長期投与では乳癌のリスクがやや高いともいわれています。また、稀ですが重篤な副作用として血栓症が挙げられます。HRTを行う場合は、定期的な血液検査や乳癌・子宮癌検診を受けましょう。

女性ホルモン剤には経口剤（飲み薬）と経皮剤（貼り薬、塗り薬）があります。それぞれに利点と副作用があり、症状や副作用の有無、ライフスタイルなどにより使用する薬剤を選択します。なお、合併症などによりHRTを受けられない場合もあります。



2. 漢方療法

HRTができない場合や、多彩な更年期障害の訴えを持つ場合にはまず試みられる方法です。副作用が比較的少ないため使用しやすい反面、HRTほど劇的に症状の改善を実感できないかもしれません。



3. 対症療法

痛みに対し鎮痛剤、精神症状に対し抗不安薬・抗うつ薬を使用するなど、症状に対し直接効果のある薬剤を使用します。

上記の薬剤は数種類を併用することにより、治療効果が高まることが期待されます。

ほかにも、まわりの人や専門のカウンセラーによるカウンセリングも効果的と言われています。趣味や適度な運動などでストレスを解消することもとても大事です。



更年期障害かな？と感じたら、我慢しないで、是非一度、当院産婦人科外来へご相談ください。快適で素敵な毎を送れるようお手伝いをさせていただきます！

地域健康フェスティバル2014を開催します!

目黒区医師会共催
目黒区後援

開催日時 平成26年2月23日 日曜日
午前11時から午後3時

開催場所 厚生中央病院内



予定している実施内容

- ・計測ツアー
(血圧・骨密度などの測定、医師・栄養士による相談)
- ・なりきりキッズ写真館 (ナースやドクターに変身)
- ・病院見学 (手術室等)
- ・AED操作講習
- ・目黒区健康推進課の協力による受動喫煙についての展示
- ・転倒予防体操 等

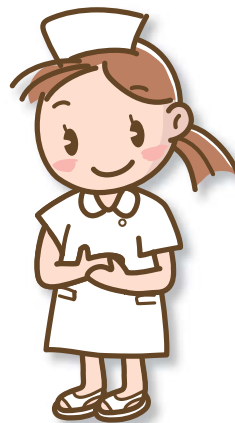


ご家族そろって
お越しください。



看護師が答える病気相談コーナーを開設しています

具合が悪くなった方、病気で通院中の方々の中には「自分の病気について誰かに相談したい」が、相談相手がいないことで悩んでおられる方も多いかと思われまます。そこで、当院では経験豊かな看護師が、病気についてのご相談をお受けしております。医師ではありませんのでお答えできる範囲には限度がございますが、お気軽にご相談ください。



電話相談 月曜、水曜、金曜 14時～15時

電話番号 070-5543-2257

面接相談 火曜、木曜 14時～15時 (予約制)

面接場所 1階総合相談室

病院の理念

- ・私たちは、心の通った温もりを感じる医療を目指します。
- ・私たちは、組合被保険者ならびに地域の人々の健康と福祉に貢献します。
- ・私たちは、病院機能の充実を図り、サービス向上のため日々研鑽します。

基本方針

「健全な経営と安全で質の高い地域中核病院を創造する」

行動目標

- ・私たちは、患者さんから選ばれる病院を創り上げる。
- ・私たちは、効率的で質の高い安全な医療を構築する。
- ・私たちは、安心と誇りを持って働き、一番大切な人を受診させたい病院にする。

患者さんの権利

- ・最良の医療を受ける権利
- ・病気について、理解可能な言葉で説明を受ける権利とその説明に対して意見を述べる権利
- ・プライバシーが守られる権利
- ・転院の権利
- ・診療情報の開示を求める権利

患者さんの義務

- ・自己の療養に関して病院職員に協力する義務

