

あかり

特集
月経について



特集 月経について

初経の平均年齢は12歳、閉経は50歳です。

ひと昔前は一生のうちに女性が生む子どもの数が多く、妊娠・出産・授乳によって月経が来ない期間が長かったため、一生のうちで経験する月経の回数は今よりも少なかったのです。

最近では初経の年齢が早まる一方で閉経は遅くなり、女性が産む子供の数は少なくなっており、一生のうちで経験する月経の回数が増えています。子どもが1人、初経12歳、閉経50歳だと一生のうちに450回は月経を経験することになります。

また、月経の回数が多いほど、子宮内膜症や卵巣癌のリスクが上昇すると言われています。

月経は長い付き合いになりますので、困っている症状があったら、我慢しないでご相談ください。

不正出血

炎症やホルモンバランス、妊娠関連、ポリープ、悪性のものなどがあります。大きな病気が隠れていることもあるので、心配なときはご相談ください。

月経不順

初経からしばらくは安定するまで不順なことはよくあります。月経が不順な方の中には、多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)という疾患の場合や、急な体重減少によるもの、高プロラクチン血症、妊娠などの場合もあります。妊娠を除外して2-3ヶ月月経が来ない場合には、一度産婦人科を受診してください。

経血量が多い

貧血を鉄剤で治療したり、止血剤で出血を止めたり、ホルモンの薬で量を減らしたりします。子宮内膜ポリープや子宮筋腫などが原因で起こっている場合は、手術で摘出することもあります。当院では手術ができないので、他の病院に紹介します。

月経異動

低用量ピルなどで調整できます。できれば2-3ヶ月程前に受診してください。自費になります。

お腹がいたい

月経血が子宮から外に出るときに痛みがあります。痛くて寝込んだり、鎮痛薬が必要だったり、日常生活に支障がある程度なら「月経困難症」という病気かもしれません。痛み止めやホルモンなどで治療します。内膜症の深部病変が原因の場合は手術で改善することもあるので、その場合は他の病院に紹介します。

※ホルモン剤は持病などの条件により処方できない場合や、副作用が出て中止しないといけないこともあります。

※産婦人科では、必要に応じて内診台での診察や経膈超音波などの検査が必要になります。若年者や性交渉歴のない方には行うことが難しい検査もありますので、他の方法での診察を行うことがあります。

月経前症候群

PMS: premenstrual syndrome

月経前の3-10日間、精神的あるいは身体的症状が持続し、月経開始とともに軽快あるいは消失するもの。

日本では月経のある女性の70-80%に月経前に何らかの症状があり、日常生活に差し障る割合は5%前後とされています。思春期に多いという報告もありま

す。原因ははっきりしていませんが、女性ホルモンの変動によるものと考えられています。

精神的症状

- イライラ 情緒不安定
- 抑うつ 不安
- めまい
- 眠気 倦怠感
- のぼせ
- 集中力 低下
- 食欲減退や 増進

身体的症状

- 腹痛
- 頭痛
- むくみ
- 乳房の 張り
- お腹の 張り

※精神的症状が強い場合には月経前不快気分障害(PMDD: premenstrual dysphoric disorder)と言います。

診断 および 治療

症状と月経周期を記録していただいで確認します。症状が似ているうつ病などの精神神経疾患ではないことを確認する必要があります。

まずは、バランスの良い食事や、アルコール・カフェイン・塩分を控える、軽い運動、禁煙などを試してください。症状や月経周期を記録して自分で把握することで、PMSと付き合いやすくなります。

それでもうまくいかない時は、お薬を始めましょう。

OC/LEP	排卵を止めて女性ホルモンの変動をなくすために、低用量経口避妊薬(OC)、低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬(LEP)を使用します。
対症療法	痛みに対して鎮痛薬、浮腫に対して利尿薬、精神的症状に対してSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)、不眠に対して睡眠薬などを処方します。
漢方	体質に合わせて、当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸、桃核承気湯、女神散などから選びます。



TOPICS

CT新機器導入のご紹介

当院放射線科では2021年12月に高速80列CT撮影装置を導入しました。実際の検査の流れに沿って新しい装置の良い点をご紹介します。



① 撮影室に入室

白を基調とした色使いと丸みを帯びたシルエットにデザインされていて、威圧感が少なくリラックスして検査を受けて頂けます。

② 撮影寝台へ移動

撮影寝台の最低地上高が480mmと非常に低く、お年寄りや車椅子の方も移動しやすくなっています。寝台幅は470mmあり苦痛の少ない自由な体位で撮影ができます。

③ 検査開始位置へ移動

寝台の駆動が早くなり約15秒で検査開始位置に移動します。装置内部の開口径を広く設計することで(780mm)、検査中の圧迫感を抑えています。また、寝台の移動範囲が長くなり頭から足まで一度に撮影することも可能になりました。

④ 撮影開始

一回転で撮影できる範囲が従来の4倍、回転速度が1.6～3.3倍になり、撮影時間が大幅に短縮されました。胸部が約3.5秒、腹部が約5秒で検査が可能になり、息止めや安静にする時間が短くなりました。

⑤ 撮影中

AiCEというメーカー独自のAI技術を搭載し、以前より被曝線量を最大で60%減らしています。目の水晶体や乳腺など、放射線の影響を受けやすい部位の被ばくを低減する技術も活用しています。

⑥ 撮影終了後

こちらもAiCEを活用することで従来よりも高画質な画像を提供できるようになりました。また、SEMMARという金属アーチファクト除去技術により、整形外科などで体内金属インプラント留置後でも診断しやすい綺麗な画像が出せるようになりました。

このように触れる人すべてにやさしい装置になっております。この装置を活用し、地域の皆様に快適な検査とより良い診断画像を提供していきます。

1日5分、身体喜ぶ贅沢タイム

足の指のストレッチ

足の指のストレッチ、運動を行うことにより、血行が良くなり、冷え、むくみの軽減が期待されます。また偏平足、外反母趾などの予防、改善に効果があり、さらにバランスが良くなり転倒予防に繋がります。空いている時間にぜひ行って下さい。



理学療法士

足の指のストレッチ

- ① 椅子に座り片足を膝の上に乗せる
- ② 足の指の間に反対側の手の指を入れ優しく握る
- ③ 足の裏側を優しく伸ばし5秒キープ
- ④ 足の甲側を優しく伸ばし5秒キープ



足の指の運動

- ① 椅子に座り片足をタオルの上に乗せる
 - ② 足の指と足裏全体を使いタオルをたぐり寄せる
 - ③ ある程度たぐり寄せたら左右の足を交代し2～3セット行う
- ※難しいときは、水で絞ったタオルを使用すると行いやすいです



多嚢胞性 卵巣症候群

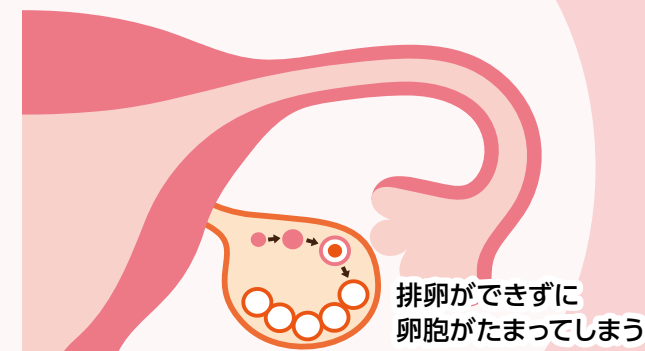
PCOS: polycystic
ovarian syndrome

若い女性の月経不順や不妊などの訴えから見つかることが多く、女性の5～10%にみられます。

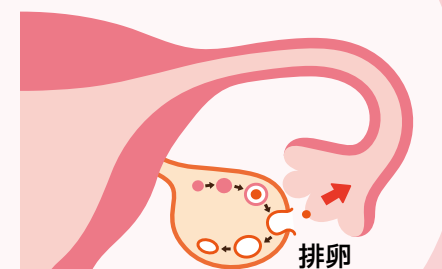
卵巣が腫れて厚くなり多嚢胞化し、月経異常や不妊、多毛・男性化・肥満などを伴います。

原因は完全には解明されていませんが、脳下垂体と卵巣から分泌されるホルモンのバランスが崩れるため、卵巣が発育するのに時間がかかり、なかなか排卵しない状態(排卵障害)が起こると考えられています。

多嚢胞性卵巣



健康な卵巣



排卵

診断 および 治療

月経不順、経腔超音波で両側卵巣に多数の小卵胞がみられる、血中ホルモン値異常の3つが揃うと診断となります。

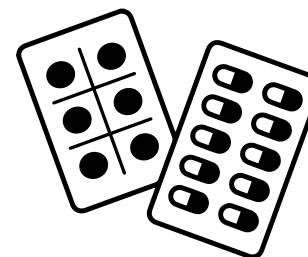
また、インスリン抵抗性がみられることもあります。

治療は、妊娠を希望するかどうかで大きく異なりますが、いずれの場合でも肥満がある場合には減量・運動をまず行います。

妊娠を希望する場合は、排卵がしづらいので、不妊治療をおこなっている医療機関を受診することをお勧めします。排卵誘発薬を使用したり、腹腔鏡下で卵巣に穴をあける

手術が行われる場合もあります。

妊娠を希望しない場合は、低用量ピルなどで定期的に消退出血を起こします。ピルによって多毛やニキビなどの症状が改善したり、出血を起こすことで子宮体癌のリスクを減らします。



文責
会田病院 婦人科
川上 敬子



ご寄附のお願い

当法人の活動に対しご理解とご賛同をいただき、ご支援を賜りたく存じます。寄附金には、税法上の優遇措置が適用されます。詳しくは、ホームページをご覧ください。



[ホームページ] ホームページQR▶
<http://aida-hp.or.jp/aboutus/donation/>

琴演奏会



1月4日、会田病院外来棟1階のロビーに、新年を告げる琴の音色が響き渡りました。演奏された曲目の一つ、「ふるさと」では『琴線(きんせん)に触れる』の言葉ごとく、胸の奥の心情を揺り動かすようなメロディーがとても懐かしく、皆さまそれぞれ胸のうちの“ふるさと”を思い起こされたことでしょう。とても素敵な演奏、ありがとうございました。

NEWS (お知らせ) × INFO (情報) × EVENT (行事)



6病棟豆まき(2月4日)

鬼の登場で皆さん一斉に豆を投げ、今年が良い年に、福を呼びこむようにと願いました。



赤鬼・青鬼に扮した職員が室内を回り、鬼に向かってカラフルな豆を投げた患者様からは、笑顔が見られました。無事、鬼退治ができ楽しいひと時を過ごすことができたかと思います。



3病棟豆まき(2月3日)

入社式

2022年4月1日に公益財団法人会田病院入社式を行い、新卒、中途合わせて24名が入職しました。内訳は、医師3名、看護師4名、准看護師1名、ヘルパー1名、理学療法士3名、作業療法士4名、臨床工学技士1名、事務6名、補助者1名です。



新入職員よりひとこと

晴れて憧れの職場に入社が叶い、医療と福祉に携わる使命を全うすべく努力を惜しみません。諸先輩方が築き上げてきた歴史と伝統に敬意を払い、日々研鑽に励みたいと思います。ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、一日も早く貴院に貢献出来るよう、「目配り、気配り、心配り」の三配りを意識して、一人一人と向き合ったあたたかい医療を提供できるよう頑張ります。



6病棟春まつり(3月23日)



マツケンサンバのリズムに合わせて、皆さんでダンスをしました。皆さん満面の笑顔で楽しそうに踊っていただきました。

感染対策で制限のある中で、患者様に季節を味わっていただきたく、1日遅れのひな祭りを行ないました。おだいり様とおひな様に顔を書き入れ、お互いに見せ合いながら、楽しい春の1日をすごしていただきました。



3病棟ひなまつり(3月4日)



2025年問題をご存じでしょうか。団塊の世代が75歳を迎え、日本がさらなる「超高齢社会」に突入することと起きるとされている問題の総称です。そんな社会情勢に我々会田病院も直面することになります。また、医療の高度化・複雑化が進んでおり、安全で質の高い医療を提供するためにはチーム医療の推進が必要です。私達看護師には、患者さんの状態を見極め必要な医療サービスを適切なタイミングで届けるなど、速やかに対応する役割が期待されています。そこで厚生労働省より特定行為研修制度という制度が設けられました。研修を修了した看護師が手順書に則って特定行為を行えることで、医師の指示を待たずに迅速な対応が可能となり、病状の悪化防止や苦痛の軽減を図れます。私は2020年度より研修を受講し、当院で最初となる特定行為研修修了者

🔍 スタッフ募集中

共に働くスタッフを募集しています。地域に根ざし、愛され、心が通う病院づくりに積極的に取り組み、地域社会に貢献したいと思っています。募集内容は当院ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】人事・経理課
【電話】0248-42-2121
【メールアドレス】ahp@aida-hp.or.jp
【ホームページ】
<http://aida-hp.or.jp/recruit/>



チーム医療と 特定行為研修修了看護師

看護部 副主任
看護師 中澤 淳

看護師となりました。現在、呼吸療法関連や栄養管理関連の4つの区分を取得し活動を開始しました。チーム医療を推進し、多職種で患者様一人一人にかかわるお手伝いができることを目標に日々業務に取り組んでいます。常に患者ファーストを意識して患者様と向き合い、多忙な時こそ丁寧な対応を心掛け、これからも会田病院のチームの一員として医療・看護の提供をしていきます。



2月3日節分にちなんで、大豆や鰯を使った料理を提供しました。節分とは、各季節（立春・立夏・立秋・立冬）の前日の事で『季節を分ける』事も意味し、季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると信じられた事から、鬼払いの信仰や鬼の目に投げつけて滅する『魔滅』より豆まきが執り行われるようになったそうです。患者様からは、「けんちん蒸し初めて食べた!」「見た目もきれいで豪華、特別感があったよ!」と感想を頂きました。



お品書き

- ・ちらし寿司
- ・けんちん蒸し
- ・付け合わせ人参・青菜
- ・柔らかいわしの甘辛煮
- ・大豆と桜えびの



お品書き

- ・桜ちらし寿司
- ・丸はんぺんの菜の花あん
- ・酢味噌和え
- ・さくらゼリー

3月3日は桃の節句にちなんで春らしい色合いの桜ちらし寿司や旬の食材を使用した献立内容を提供しました。ひな祭りは初め、儀式ではなく、子供の遊び事として行われていましたが、流し雛の風習等より、健やかな子供の成長を願い、守り雛や厄除けとして行う行事となったようです。患者様からは「見た目もきれいで春らしいね。」「酢味噌和え、アサリも入っていておいしかった。」との感想を頂きました。

それぞれの写真は1日当たり1800kcal 管理の内容となっております。

当院の言語聴覚士が対象としている主な症状

構音障害

脳の損傷によって、唇や舌がうまく動かせなくなること、呂律がまわらず言葉が不明瞭になってしまい、正しい発音が難しくなる状態のことです。

口周りの筋肉のストレッチをしています



音声障害

声帯の麻痺やストレス、喉の手術をした場合などの影響により、声が出にくくなったり、かすれるといった声の障害です。

動かしにくくなった口唇や舌の運動をしています



失語症

脳の損傷によって、聴く・話す・読む・書く・計算などの言語機能が低下してしまう状態のことです。

絵カードを使用して、モノの名前を言う練習をしています



摂食・嚥下障害

加齢や脳卒中の後遺症などの影響により、食べ物や飲み物がうまく噛めない、飲み込めない、むせるなどの食べる力が低下してしまう状態のことです。

食物が上手に飲めているか、のどの音を聞いて確認しています



食物を使用して、飲み込みの練習をしています



高次脳機能障害

脳の損傷によって、認知、記憶、注意、行為、学習といった高度な脳の働きに支障をきたす障害です。

積み木を使用した知能検査をしています



実際の訓練では感染対策を実施したうえでを行っています

当院には現在6名の言語聴覚士が在籍しています。入院中でのかわりだけでなく、通所リハビリや訪問リハビリにも従事しており、専門的なリハビリを提供しています。県南地域の中核的医療センターとして、地域住民の皆さまに最良のリハビリテーションを提供し、地域社会に貢献できるよう日々の業務に奮闘しています。

特集 言語聴覚士



私たちは普段の生活の中で「いつか」を使って他者とコミュニケーションを図り、気持ちを伝え合って生活をしています。この「いつか」によるコミュニケーションが取りにくくなってしまった時のことを想像してみてください。

今まで当たり前のようにしていた会話ができない、自分の気持ちが伝えられない生活を送ることになります。このような状況が続くと、精神的な不安が生じてきてしまい、生きる意欲も低下してしまうかもしれません。



言語聴覚士の役割

言語聴覚士は、ことばによるコミュニケーションの問題がある方に対して専門的な検査・訓練、助言指導などを行っています。また、食べる・飲む・飲み込むことに問題のある方にも専門的に対応しています。いわば、「話す、聞く、食べる」のスペシャリストといわれる職種であり、患者さまに自分らしい生活を送っていただけるように手助けをしています。





会田病院の理念

かけがえのない、ひとり一人の命と
健康を守るために、最良の医療を提供し、
保健・医療・介護・福祉の充実をはかり、
地域社会に貢献します。

公益財団法人 会田病院

理事長 会田 征彦

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地

☎ **0248-42-2121** 

FAX 0248-42-2348 WEB aida-hp.or.jp

併設 健診センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
TEL 0248-42-3592 FAX 0248-42-2226

併設 すみれ訪問看護ステーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-44-2566 (FAX兼)

併設 会田病院指定居宅療養管理指導事業所

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-5407 (FAX兼)

併設 すみれ介護相談センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-3755 FAX 0248-42-3781

併設 会田通所リハビリテーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町260番地
TEL 0248-42-2260 FAX 0248-42-2135



無料送迎バスのご案内

会田病院では、ご自宅と病院を無料でつなぐ送迎バスを運行しています。ご予約は下記までお気軽にお電話ください。

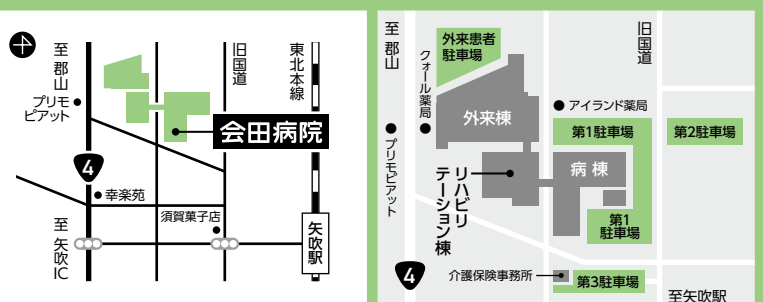
ご予約時間 月～金 13:00～16:30 | 土 9:00～12:00

ご予約はコチラ **0248-42-2142**

- ① ご予約は送迎前日の午後4時30分までにお願いします。
- ② 乗車時間はご指定いただけません。



アクセスと駐車場のご案内



外来診療担当について

外来診療担当は、当院のホームページにてご確認ください。院内で配布している「外来診療担当のご案内」をご覧ください。

[ホームページ]
<http://aida-hp.or.jp/attending/>



ご意見ご感想を募集中です

「あゆり」に関するご意見、ご感想を募集しております。特集してほしい内容や改善ポイントなど内容は問いません。宛先は下記の通りです。

[宛先] 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
公益財団法人会田病院 広報編集委員会
[メールアドレス] ahp@aida-hp.or.jp

[発行]
公益財団法人会田病院

[編集]
広報編集委員会

[発行日]
2022年4月15日