

# 平成 29 年 5 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診				糖尿病	当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診	皮膚科		
1	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
2	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間	津島			波間
3	水	休診(日直 廣野)									廣野
4	木	休診(日直 廣野)									廣野
5	金	休診(日直 廣野)									廣野
6	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	津島
7	日	休診(日直 近藤)									近藤
8	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅	津島			竹崎
9	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間	津島			波間
10	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
11	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	和田			山田
12	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山	津島		鈴木-		細谷
13	土	津島	鈴木康		濱田	津島					桑原
14	日	休診(日直 桑原)									津島
15	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
16	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間	津島			波間
17	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
18	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	和田			山田
19	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	津島				荒井
20	土	津島	鈴木康		濱田	津島					桑原
21	日	休診(日直 桑原)									津島
22	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅	津島			竹崎
23	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間	津島			波間
24	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
25	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	和田			山田
26	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山	津島		鈴木-		細谷
27	土	津島	鈴木康		濱田	津島			谷口		高橋
28	日	休診(日直 桑原)									津島
29	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
30	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間	津島			波間
31	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸



理事長 前田隆史

## 今月の一言

善通寺 前田病院

# 広報 純心便り

2017年  
**5月**  
第111号

### トピックス

- 今月の一言.....理事長
- 各施設の行事
- 更年期障害について
- 旬の素材で簡単料理.....給食

### 「純心会理念」

信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します

五月の空に鯉のぼりが遊ぶ日本の風景は、やはり心なごませてくれるものですね。

唯昨今の内外情勢はおだやかとは云えないことが多いようです。特に北朝鮮の強硬な言動は各国の首脳陣を悩ませているようです。

我が国内では、憲法改正のことで首相がテレビレターを使って国会で所信表明をしたり、更に某新聞を読んで頂ければわかりますということを云ったりしております。国会はもとより国民を馬鹿にした行動をとっております。自民党の議員さんたちは何ともないの

でしょうか。何も感じないことではないと思いますよ。首相よりも難関大学で学問を究めた人達の集まりではないですか。物を云えない状態になっていくのでしょうか。それとも今は物を言う自分にとってマイナスな感じがしているのでしょうか。首相の横暴さだけが目立つ国会であります。数の論理ばかりを振りかざし、それにあぐらをかいている首相を今はじっと見ているようです。

小選挙区制になって、更に物が云えない状態になっています。日本の国が繁栄してきたのは、今は老齢になった人達が一所懸命に仕事をしてきたたまものです。その勤勉さが分からず人気取りばかりの政策では、国民の生産能力がじわじわと低下する一方でしょう。人気取りだけでなく真に国を治める政策をお願いしたいものです。皆様がいかにお考えでしょうか。

# お花見

昨年よりも一週間遅い四月二日に香川県で桜の開花宣言がありました。満開時期には雨が降り絶好の花見日和は少なかったのですが、各施設では合間を縫ってお花見に出かけました。

丸亀城では桜まつりが開催され、多くの提灯が花見を楽しませてくれました。



今年からお披露目の丸亀城お笑い人力車「のまるちゃん」の出会いたい楽しい時間を過ごされました。



こくぶんじ荘にて

### ご意見箱



当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



# 更年期障害について



## 更年期障害とは

女性の体は、女性ホルモンの影響によって、一生を通じて大きく変化します。特に女性は、**40歳を過ぎた頃から**卵巣の機能が低下し始め、更年期という時期にさしかかると、その低下が急激になります。これに伴って、卵巣から分泌される女性ホルモンの一つであるエストロゲンが減少し、体の中のホルモンバランスが乱れます。

このようなホルモンバランスの乱れによって、**火照り、のぼせ等**がおこる体の不調を更年期障害といえます。



## 原因

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することで起こります。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、体の様々な機能がうまく働かなくなり、つまり、女性ホルモンの急激な減少に体がついていけず、**神経の調節不良や心身の不調**が起こりやすくなる状態になるのです。

## 症状

- 肩こり  
首や肩のこりがひどくなる人は多いようです。
- 疲れやすい  
何もする気が起こらない、疲れてだるいという症状も更年期障害特有のものであります。
- 頭痛  
更年期になってから出てきたり悪化したりの場合があります。
- のぼせ・ほてり・発汗  
代表的な症状で、急に顔が熱くなったり、汗が止まらなかつたりします。
- 不眠  
寝付きが悪い、眠りが浅い、すぐに目が覚めるといった症状が現れます。
- イライラ  
ちょっとしたことで、イライラしたり、怒りっぽくなります。
- 動悸・息切れ  
激しい運動をしたり、興奮したわけでもないのに、急に心臓がドキドキしたり、突然、息が苦しくなったりします。

## 若年性更年期障害

更年期障害は今まで、40代〜50代の女性がかかるものと認識されてきましたが、近年、20〜30代で火照りや、のぼせ、イライラなど、更年期のような症状を感じる女性が増えているようです。増加している背景には、強いストレスや不規則な生活、過労や無理なダイエットがあるのではないかとされています。

20代女性は社会人として初めて経験することや仕事の重圧も多く、30代になると結婚や出産、子育てなどで生活が激変することもあります。

また、精神的なストレスやプレッシャーが、更年期同様の症状を引き起こす原因となっているのではないかと考えられています。

しかし、更年期症状とPMSで明らかに違うのは「生理周期と関係なく症状が現れる」ところです。また、PMSは更年期症状によって起こる発汗や、のぼせなどの症状は見られないのが特徴です。



## 男性の更年期障害

更年期障害といえば、一般的には女性の更年期障害のことをイメージしますが、実は男性にも更年期障害があります。

この男性の更年期障害は、「**LOH**症候群」ともいわれ、男性ホルモンである**テストステロン**が大きく影響しています。

人生で一番テストステロン値が高い時期は20代で、中高年になってくると男性ホルモンは徐々に減少します。

男性更年期障害のやっかいな所は、スタートの区切りがないので分かりにくいということです。例えば女性の更年期障害の場合、閉経のおよそ5年前後という比較的分かりやすい区切りがあり、また、周りにも経験者が多いため、自分の悩みを相談しサポートを得やすい環境があります。

しかし、男性の更年期障害はいつ襲われるか分からず、何年か経つうちに自然に症状が治ることも少なく、悩みを打ち明ける場所がないため、不安の行き場がなくなってしまうのです。

男性更年期障害の症状は、「**体**」に関わる、筋力の低下や疲労感。「**心**」に関わる、うつやイライラ、不眠、それに伴う集中力の低下や記憶力の低下。「**性**」に関わる、男性機能や性欲減退、頻尿。以上の大きく分けて3つ



## 治療法と予防

### 【治療法】

- ① **ホルモン補充療法 (HRT)**  
減少したエストロゲンを補充する療法です (男性はテストステロン)。  
保険適用で、自己負担も少なく、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。
- ② **漢方薬による治療**  
東洋医学から生まれた漢方は、症状の改善によいといわれています。
- ③ **HRT**が使用できない場合や、多彩な更年期障害の訴えを持つ場合に試みられる方法です。
- ④ **抗うつ薬・抗不安薬などによる治療**  
うつや不安などの精神神経症状が主たる症状の場合や、HRTが無効な場合には抗うつ薬や抗不安薬が使用されます。ほかに、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。

### 【予防】

更年期をうまくのりきるためには、「栄養バランスに気を配った食事を摂る」「ウォーキングや軽いジョギングなどの適度な運動をする」こと  
の他、「趣味や仕事、ボランティア活動など何か打ち込めるものをもつ」など、普段の生活の中で取り組めることも重要となります。

これらの取り組みは、更年期を迎えてからかかりやすくなる病気の予防にもなりますので、更年期を迎える前から心がけましょう。

## 豊富なビタミンCでシミ、ソバカス予防に『いちご』



### 【作り方】

- ①いちごは洗ってへたを取り、水気を拭いておきます。6等分した小豆あんでいちごを包みます
- ②ガラスなどの耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れよく混ぜます
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで2分温めます
- ④一度取り出し全体をゴムベラでよく混ぜさらに電子レンジ600Wで2分温めます
- ⑤ゴムベラでひとまとめにするように混ぜ、片栗粉の上に取り出します。粗熱がとれたら6等分にします。生地がくっつかないように、両手にも片栗粉をつけて作業します
- ⑥もち生地を平らに伸ばし、中央にいちごを包んだ小豆あんのせ、底を閉じるように包み込んだらできあがり♪

### 【保存方法】

冷蔵庫で保存する場合は、パックから取り出し浅めの容器にキッチンペーパーを敷きヘタを下にして並べます。水で洗うとそこからカビや傷みが発生しやすくなるので食べる前に水洗いします。また、ヘタを先に取るとそこから傷んでいきますので食べる前にヘタを取りましょう。

### 【材料】(2人分)

- いちご・・・6個、白玉粉・・・100g、小豆あん・・・100g、砂糖・・・30g、水・・・140ml、片栗粉・・・適量



給食

レンジで簡単いちご大福