

地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

月経を知ろう

2020
10
vol.19



病院の理念

誠実 公正 連携

山陽小野田市民病院

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実にいたします。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ : <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



特集

月経を知ろう

月経 一般的には生理と呼ばれることが多いですが
1ヶ月に1回やってくる女性にとってやっかいな?ものですね。
今月はこの月経について知りたいと思います。



思春期から更年期に至るまでの女性に毎月1回くる月経、多くの女性が月経を憂鬱なものや面倒なものとしてとらえており、半数以上の女性の仕事や学業、家事などや外出の予定に影響を与えていると考えられています。一説によると月経関連の症状で会社を休んだり仕事に集中できないことにより年間6〜7000億円もの経済へのマイナスがあると言われています。

戦前の日本では女性はたくさんのお赤ちゃんを産んでおり、妊娠中や授乳中は月経がないため生涯に渡る月経の回数は100〜150回くらいしかなかったようですが、現在の

はじめに



日本産科婦人科学会専門医

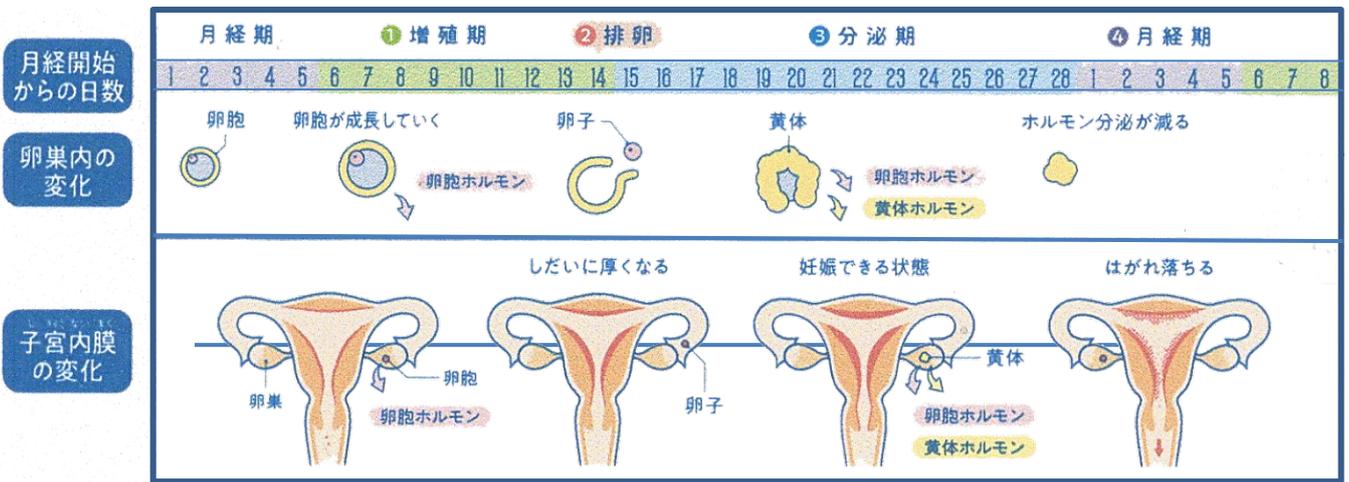
産婦人科 住浪 義則

女性は出生率1・4人ですから月経がある期間が長くなり、生涯で400〜450回月経を経験すると言われています。このため月経前後の辛い症状や病気が増加しています。月経の量が多い場合や反対に少ない場合、回数が多い場合や少ない場合、月経時に強い痛みが伴う場合など心配になりますね。これらについて今回少し説明したいと思います。

月経の意義

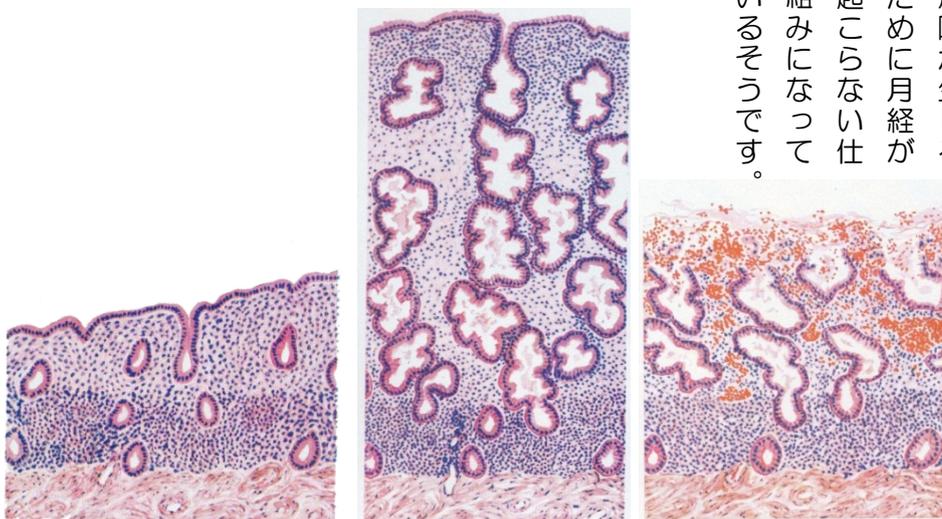
ではこのやっかいな月経、これはどうしておこるのでしょうか？

月経終了後に卵巣の中の卵胞（卵子がはいっている袋）が育ち卵胞ホルモン（エストロゲン）を分泌し子宮内膜が厚くなっていきます。卵胞から卵子が排卵するとそこから黄体ホルモン（プロゲステロン）も分泌するようになります。卵胞ホルモンの影響で子宮内膜は受精卵を受け止めるふわふわのベッドとなります（図1）。この厚くなったベッドの中に受精卵が着地し、もぐりこむと着床、すなわち妊娠が成立します。もし着床が成功しなかった時には、その後のホルモン産生がおきないため、厚くなった子宮内膜を子宮腔内で維持できなくなり出



(図1)

血と共にはがれ落ちてしまいます。（図2）この現象が女性の皆さんを悩ます月経です。月経が起こることによって受精卵にとって着床しやすいベッド（子宮内膜）を毎月用意しているのです。おもしろいことに月経がおこるのは人間やサルなどの限られた哺乳動物だけで、多くの野生動物では月経血によって居場所が知られてしまうと他の動物に襲われる危険が生じるために月経が起らない仕組みになっていそうです。



月経終了後増殖期；薄い 排卵後分泌期；厚い 月経時；はがれ落ちる

(図2) 子宮内膜の顕微鏡的变化

月経の周期 回数が異常な時

月経が始まってから次の月経が始まるまでを月経の周期と言いますが、通常25日から38日までとされています。月経周期の長い・短いという個人差は「月経から排卵までの日数が長いか短いか」によって決まります。すなわち排卵から月経までの日数はほぼ共通して14日です(図3)。月経の周期が長く回数が少ない希発月経のケースでは、もともとの体質で月経から排卵までに長い時間がかかる場合と、ホルモン分泌や卵巣機能のトラブルにより排卵がなくなると月経がなかなか来ない場合があります。月経周期が短い頻発月経はホルモン分泌が不安定な思春期や卵巣機能が低下した更年期によく見られます。

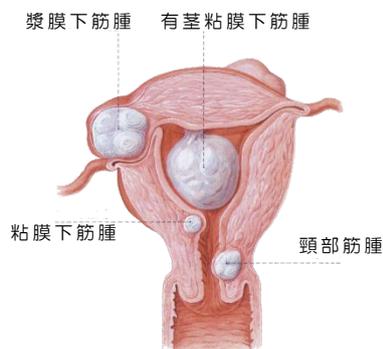


月経の量が多い場合

月経の量が多くて困る場合、過多月経と言います。定義としては月経量が140mL以上の場合となっています。臨床的には月経量を測って診断しているわけではなく患者さんの訴えで判断することになるわけですが、1時間おきにナプキンを交換しなければ間に合わない、昼間でも夜用を使わないと間に合わない等の場合は量が多いといえるでしょう。過多月経になっている場合は通常結果として鉄欠乏性貧血になっていることが多いようです。

月経量が多い原因としては子宮腔内にキノコ状の腫瘍が発生する子宮内膜ポリープ(図4)、子宮内膜が子宮筋層内に入り込んで子宮の壁が厚くなる子宮腺筋症(図5)、そして子宮の壁の中や子宮腔内に腫瘍ができる子宮筋腫(図6)、悪性疾患である子宮体癌(図7)などの何らかの婦人科的疾患がある場合と、そのような疾患の認められない場合があります。

治療方法としては各婦人科疾患に対する手術療法その他、通常の止血剤であるトランネキサム酸(トランサミン)、経口避妊薬(トリキ



(図6) 子宮筋腫



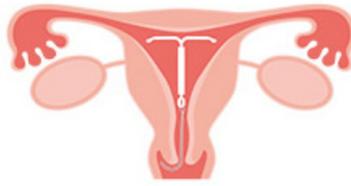
(図5) 子宮腺筋症



(図4) 子宮内膜ポリープ



(図7) 子宮体



(図8) LNG-IUS 装着

ユラー) や低容量エストロゲン・プロゲステロン配合薬 (LEP・ルナベル) などのピル、閉経直前に使いやすい GnRH アゴニスト (リュープリン) などの薬剤、さらに子宮腔内に装着すると5年間有効なレノボルゲストレル放出子宮内システム (LNG-IUS・ミレーナ 図8) があげられます。月経の量が多い原因となる疾患が隠れていることが多いので、思い当たる方は産婦人科医に相談してみましよう。

月経痛がとてつらい時

月経痛はなぜおこるのでしょう？ 女性

の体には月経の時に子宮を収縮させ子宮内膜を血液と共に体外に出させるためにプロスタグランジンという物質がでてきます。この分泌量が多いと月経痛がひどくなります。また出産経験のない若い女性など、子宮の出口が狭い為に月経血を体外に出しにくいために月経痛がひどくなる場合もあります。月経直前または月経開始とともに日常生活に支障を来すような下腹痛や腰痛があらわれ月経が終わると改善する場合、「月経困難症」である可能性があります。月経痛が辛いときは月経の量が多いことも多く、上述の子宮内膜症、子宮筋腫症、子宮筋腫などの子宮や卵巣の病気が原因でおこる場合「器質的月経困難症」と言います。一方、原因となる病気がないのに症状が現れる「機能的月経困難症」というタイプもあります。治療法としては鎮痛剤、先述のLEP、黄体ホルモン剤(デナゲスト)、LNG-IUSなどを使った治療が行われ、器質性月経困難症では重症度、年齢、妊娠希望などを総合的に判断し必要に応じて手術が行われることもあります。またストレッチや

運動、体を温めること、青魚やビタミンE、ビタミンB6、マグネシウムを含む食品の摂取、禁煙やアルコールの制限なども月経痛の軽減に有効とされています。

月経前に体調が優れない時

月経前になんとなくいららする、気分が落ち込む、乳房やおなかのはったりむくみがある、頭痛や腰痛がするといった症状がありませんか？月経の数日前から症状が現れ月経が始めるとおさまる、そのようなからだやこころの不調を「月経前症候群・PMS」といいます。こころの症状が重く、日常生活に支障がでる場合は「月経前不快気分障害・PMDD」と診断されることもあります。治療法としてはピル、利尿剤、漢方薬、選択的セロトニン再取り込み阻害剤(SSRI)などが用いられることがあります。セルフェアとしてアルコール摂取制限や禁煙、カルシウム、ビタミンB6、マグネシウムなどの摂取、さらに「これはPMSだ」と認識するだけでも症状が和らぐことがあります。

40代から閉経にかけての月経

40歳を過ぎると月経が不順になったり月経の量が変わってきたりすることがあります。まず、一般的に月経周期が短くなり21日程度まで周期が短縮することがあります。卵巣機能が衰えて女性ホルモンの量が少なくなるため脳からホルモンを出すよう指令が出ます。これにより卵巣が過剰に刺激され排卵が早く起きてしまったり排卵後に出るホルモンが不足することで月経が早く来るのです。反対に45歳ころから周期が長くなり、50歳前になると2〜3ヶ月に1回程度となりついに停止した状態になります。1年間月経がないと閉経ということになります。周期の変化に加えて月経の日数が短くなったり少量の出血が長引いたり、月経量が減ったり逆に月経量が極端に多くなったりすることもあります。

月経痛やPMSなどのつらい症状があるのは当たり前、がまんするものと思いませんか？お困りのことを是非産婦人科医にご相談ください。



E 係長

これを知りたい！係ちょ～さん

医療事務の専門家が教えます

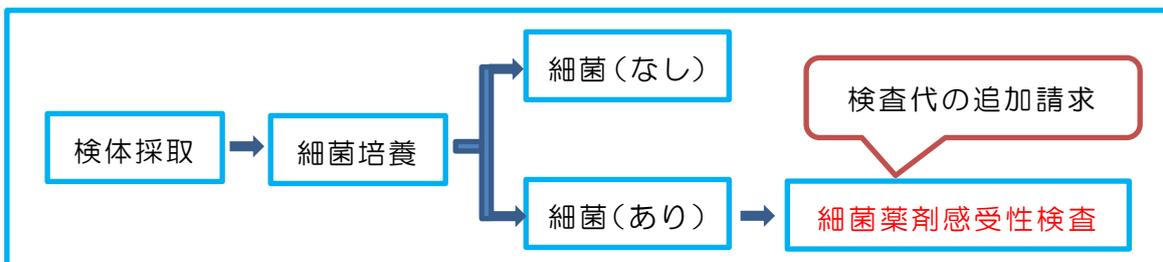
vol.19

細菌検査した時になぜ追加料金が発生するの？

細菌検査を行った際に、後日追加で検査代を請求させて頂く場合がございます。

この追加検査は、「細菌薬剤感受性検査」といい、細菌検査を行い見つかった細菌に対して有効な抗生剤を調べるものです。

細菌検査の流れ



◆追加料金はいくら？

170円～840円

◆追加の可能性がある細菌検査とは？

診療明細書の検査・病理欄に「細菌培養同定検査」と記載されています。

新生児聴覚スクリーニング

新生児聴覚スクリーニング

先天性難聴は 1000 人に 1～2 人とされており、他の先天性疾患に比べても頻度が高いのが特徴です。

国内では、新生児スクリーニングで難聴が疑われ、全国の精密聴力検査施設を受診する赤ちゃんは、1 年間に約 4000 人（国内出生数の約 0.4%）います。このうち約 1000 人（国内出生数の約 0.1%）に両耳難聴が発見されます。また、ほぼ同じ人数の赤ちゃんが片耳難聴と診断されます。両耳難聴のお子さんでは、早く発見して補聴器を装用し、早く聞く力や話す力をつける練習（早期療育、教育）ができると、それだけお話する力やコミュニケーション能力を高くすることができます。

新生児のスクリーニングでは早く難聴を見つけることができます。



検査時期

当院では検査は生後から退院までの間行っています。痛みはなく安全で赤ちゃんが眠っている間に検査できます。

検査方法

新生児用 AABR 聴力検査装置で実施しています。

- ① 検査装置が眠っている赤ちゃんの耳に一連の柔らかいクリック音を送り込む。
- ② 赤ちゃんの脳が聴性脳幹反応（ABR）と呼ばれる特殊な脳波パターンで反応する。
- ③ 聴性脳幹反応（ABR）が検査装置に送り込まれる。
- ④ 検査装置が赤ちゃんの ABR と保管されている健聴児の ABR のテンプレートを自動的に比較する。
- ⑤ 検査装置は測定が終わると**パス**または**要再検**の結果を示す。

nature alGo3i 検査結果	
赤ちゃん ID:	
姓:	
名:	
生年月日:	
ユーザー ID:	
コメント:	
性別:	
検査機関 ID:	
日付: 4月18-2020	
時刻: 2:28pm	
検査継続時間: 0:51	
%筋電妨害: 2%	
%側面雑音: 0%	
右耳	パス
35 dBnHL AABR	
左耳	パス
35 dBnHL AABR	
赤ちゃん ID:	

検査結果

聴覚障害は早期に発見され適切な支援が行われた場合には、聴覚障害による音声言語発達等への影響が最小限に抑えられることから、その早期発見・早期療育を図るために、全ての新生児を対象として新生児聴覚検査を実施することが重要です。



臨床検査技師 佐々木 和美

かかりつけ医紹介

医療法人 健仁会

しおん内科外科クリニック

院長 川端 章弘 先生



当院は村上紘一理事長が昭和58年11月に村上内科医院を開設し診療を行っておりましたが、平成16年4月ケアタウンあさ紫苑の開設に伴い私が当医療法人健仁会に参り、翌17年4月「しおん内科外科クリニック」と改称し院長に就任し15年になりました。

当院では経鼻胃内視鏡、超音波エコー、レントゲン、心電図、呼吸機能検査器などを備え、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病、花粉症、喘息などを始めとした消化器・呼吸器・循環器などの内科診療や、市検診・企業の検診や産業医活動・各種がん検診を行っています。またそれまで17年間行ってきた外科治療の肛門疾患・皮膚のできもの・

巻き爪・やけど・外傷の縫合治療などの外科診療も継続して診療しています。

健仁会は「皆に優しく 共に楽しく」を基本理念に、誰もが住み慣れた地域で安心して健康で生き生きとした生活を送ることが出来る社会づくりを目指して各種介護施設を展開しております。有床診療所、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）、訪問リハビリ、グループホーム、認知症対応型通所介護、シヨートステイ、高齢者優良賃貸住宅、介護付き有料老人ホーム、小規模多機能型居宅介護施設、特定施設入居者生活介護、看護小規模多機能ホーム、訪問看護ステーションなど（入居系合計390床）と多岐にわたります。人生100年という時代に施設の患者さんは超高齢者が多く、最後まで介護施設で介護・治療を受けられ終末を迎えられることもありますが、市民病院の先生方に頼らざるを得ないこともしばしばで、大変お世話になっております。今後共、地域のかかりつけ医として市民病院と連携していただき診療に当たりたいと存じます。よろしくお願い申し上げます。



医療法人 健仁会 しおん内科外科クリニック

所在地 山口県山陽小野田市の出3丁目7-2

TEL 0836-83-1331

FAX 0836-83-1163

診療時間 午前： 8：30-12：00

午後： 14：00-18：00

休 診 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

Dr インタビュー

山陽小野田市民病院
歯科口腔外科

福田 てる代 先生



日本口腔外科学会専門医

Q これまでの経歴について教えてください。

A 福岡県立九州歯科大学卒（昭和50年）↓
1年ほど開業医に勤務↓弘前大学歯科口腔
外科学教室入局↓埼玉医科大学病院口腔外
科↓山口大学歯科口腔外科↓10年前から当
病院歯科口腔外科に勤務しております。

Q 専門分野はなんでしょう

A 大学病院では多くの癌患者さんの診療に
従事しておりますが、現在は通常見られる
歯科疾患の診療に従事しております。

Q 好きな言葉は
「心の四季」

（作者不詳、鮫島輝明との説もあります）
人に接する時は、温かい春の心
仕事をする時は、燃える夏の心
考える時は、澄んだ秋の心
自分に向かう時は、厳しい冬の心
10年以上前に母の介護を始めた時に、ある
方からこの言葉を書いた色紙を頂きました。

以来 毎朝読み返し心の活力しております。

Q 歯科医師になったきっかけは

A 中学一年生の時、女性が自立するための職
業の選択肢情報が少ない時代でしたが、中学
の社会科教師が授業後にされる何気ない話
がきっかけです。

Q 趣味は何ですか

A たいした趣味はありませんが、公表せずに
密かに楽しみたいと思っております。

Q 最近の個人ニュースは

A この秋で19歳になる飼い猫が、最近私が
ベッドで寝ていると、体の一部を必ず私にピ
タッと付けて隣に寝るようになりました。も
し家族全員が新型コロナウイルスに感染すると、猫は
一緒に入院することができないため、猫はど
うなるのかとても心配です。これまでに、新
型コロナに感染した人から犬や猫が感染し
たと考えられる事例が外国で数例報告され
ています。8月3日は国内初、2世帯の各犬
1匹がPCR検査で陽性だったとの報告が
ありました。この犬は飼い主が入院したあと
誰がお世話をされているのでしょうか。夫に
は3密が守れなかった日は2週間自宅には
戻ってこないでと言葉でけん制し、コロナに
ならないよう消毒などにも注意して毎日を
送っておりますが、早く、コロナが終息しま
すよう！

我が家の一枚

エマ



我が家のエマちゃんは、とてもや
んちゃな女の子です！ポメラニアン
にしては、少々規格外(笑笑)で、ただ
今ダイエット中です！

(看護師 西尾)

今月の表紙

高千帆公民館 俳画教室
講師 師井 妙範

白頭鷲

作者 吉村 美由紀 さん



(広辞苑より)

タカ科の鳥 全長80cm
成鳥は頭部と尾が白色
北アメリカに分布
アメリカ合衆国のシンボル

今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みを
していただいています。

未生会 小野田支部



花材名 石化えにしだ、アンズリウム
クルクマ、コッドセフィアーナ
撮影日 9月18日

山陽小野田市民病院診療日程表

※外来受付時間(初診 11:00 まで/再診 11:30 まで)外に受診を希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

(令和2年10月1日現在)

の医師は要予約

山陽小野田市民病院からこんにちは Vol.19

山陽小野田市民病院広報誌

令和2年10月1日発行

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	☆有好香子 (糖尿病・内分泌) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日 午後・血液)	豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二診	時山 裕 (消化器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	時山 裕 (消化器)	山口大学医師 ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師
	三診		安田真弓 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	安田真弓 (消化器)
	四診	山口大学医師 (午前・循環器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (午前・循環器)
	五診	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	山本普隆 (循環器)
外科	一診	大楽耕司	藤岡顕太郎	大楽耕司	藤岡顕太郎	藤岡顕太郎
	二診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	野村真治 8:30 - 9:00 藤岡顕太郎 11:00 - 11:30	大楽耕司	野村真治 8:30 - 11:30	野村真治	野村真治
	午後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整形外科	一診	脇阪敦彦	☆河合伸也		脇阪敦彦(新患)	前田 崇(新患)
	二診	金子 昇(新患)	金子 昇	脇阪敦彦	前田 崇	金子 昇
	三診		前田 崇	☆柿並康太郎(新患)		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一診 (診療時間)10:00-11:30		☆岡 史朗			☆岡 史朗
小児科 乳児検診・ 予防接種:予約制	午前 (受付時間)9:00-11:00	☆大西佑治 (第1・3・5月曜日) ☆古澤陽法 (第2・4月曜日)	☆藤本洋輔	☆小林 光	☆岡崎史子	☆飯田恵庸
	午後 (受付時間)13:30-15:30	☆長谷川俊史 (第1月曜日) ☆兼安秀信 (第2・3・4・5月曜日)		☆水谷 誠 (第1・3・5水曜日) ☆藤原万裕 (第2・4水曜日)	☆木村 献	☆時高留依 (第1・2金曜日) ☆三宅晶子 (第3・4・5金曜日)
産婦人科	婦人科	住浪義則	平野恵美子 9:00 - 12:00	住浪義則	村上明弘	藤田麻美
	産科	村上明弘	藤田麻美	村上明弘	住浪義則	平野恵美子 9:00 - 12:00
		平野恵美子 9:00 - 12:00	村上明弘		藤田麻美	住浪義則
午後 (予約のみ)	藤田麻美 13:00 - 16:00			平野恵美子 13:00 - 16:00		
皮膚科	一診	☆上田 茜 (受付時間)8:30-10:00		☆浅野伸幸		
精神科 完全紹介予約制	一診					☆土生建介
眼科	午前	☆播磨 希	徳久佳代子	徳久佳代子		徳久佳代子
	午後 (受付時間)13:00-15:00				☆山田直之 (月1回) ☆湧田真紀子 (月3回)	
耳鼻咽喉科	午後 (受付時間)14:00-16:00	☆橋本 誠		☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	☆菅原一真
泌尿器科	一診(新患) 午前	瀧原博史	☆田原正則	山口大学医師	北原誠司	北原誠司
	午後 (受付時間)14:00-16:00				瀧原博史	
	二診(再来)		北原誠司	北原誠司	瀧原博史 8:30 - 10:00	
麻酔科	疼痛外来	内田雅人		内田雅人	内田雅人	
	術前診察	河野瑠美	内田雅人	河野瑠美	河野瑠美	内田雅人
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
歯科口腔外科 (原則予約制) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
	14:00 - 15:00	福田てる代 浜辺優子	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子	福田てる代 浜辺優子
脳神経内科 完全紹介予約制	午後				☆佐野泰照	
禁煙外来 完全予約制	午後	篠崎文彦				

お問い合わせ: 山陽小野田市民病院 総務課

☆非常勤医師

Tel0836-83-2355 Fax0836-83-0377 E-mail: med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp