

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

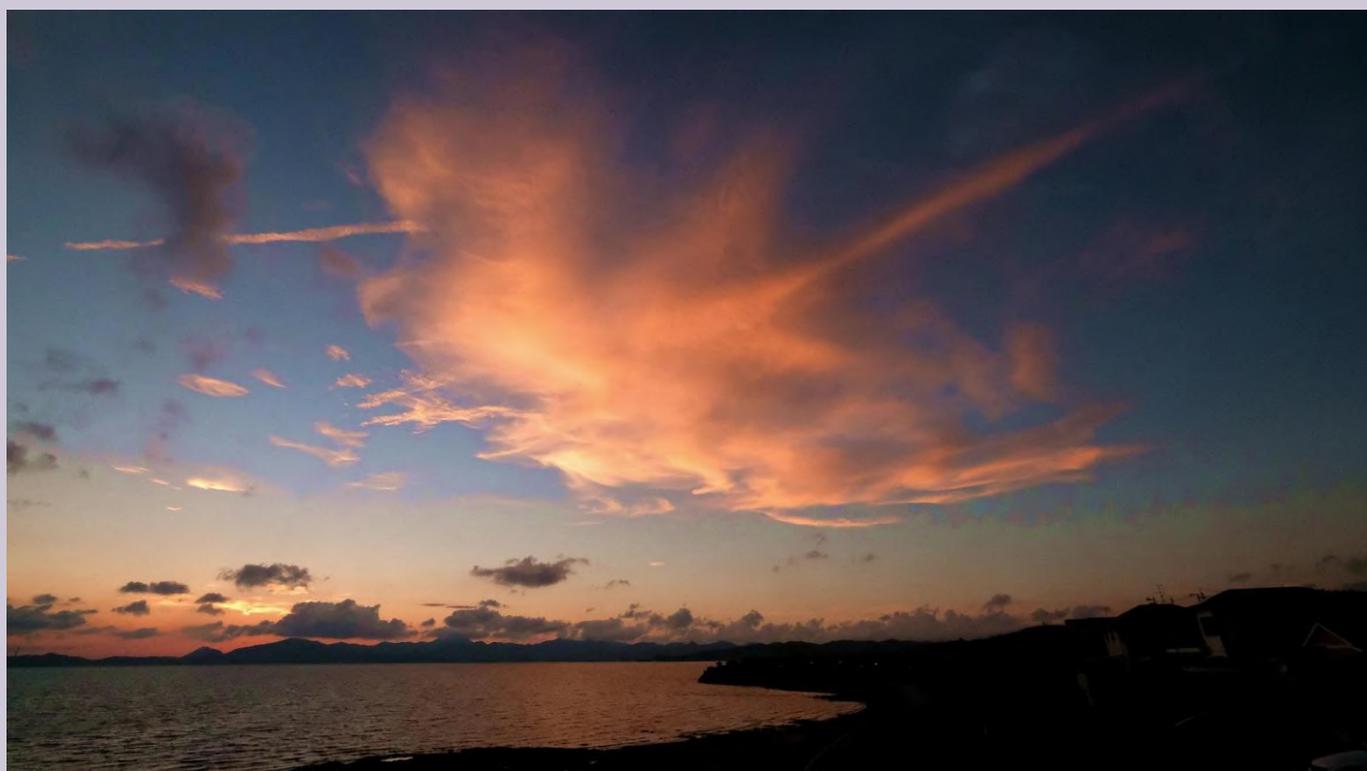
特集

更年期障害

2025

2

vol.71



病院の理念 誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実にを行います。
- ・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。

山陽小野田市民病院

〒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

更年期障害



肩こり



ホットフラッシュ



イライラ

産婦人科 村上 明弘



日本産科婦人科専門医・指導医
日本女性医学会 女性ヘルスケア専門医
日本産婦人科内視鏡技術認定医（腹腔鏡）（子宮鏡）

更年期障害とは

閉経とは卵巣の機能が次第に低下し、月経が完全に停止した状態のことで、月経がない状態が1年以上続いた時に1年前を振り返って閉経としています。閉経の時期には個人差があり、早い方は40代前半、遅い方は50代後半に閉経（日本人は約50歳）を迎えますが、閉経前の5年間と閉経後の5年間とを併せた10年間を「更年期」といいます。他の病気が原因ではない、更年期に現れるさまざまな症状を「更年期症状」といい、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」と言います。

更年期障害の原因と症状

更年期障害の主な原因は女性ホルモン（エストロゲン）が大きくゆらぎながら低下していくことですが、その上に加齢などの身体的因子、性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています。更年期障害の特徴の一つは症状が多彩であることですが、大きく3種類に分類されます。

① 血管の拡張と放熱に関係する症状

ほてり、のぼせ、発汗などのいわゆるホットフラッシュ

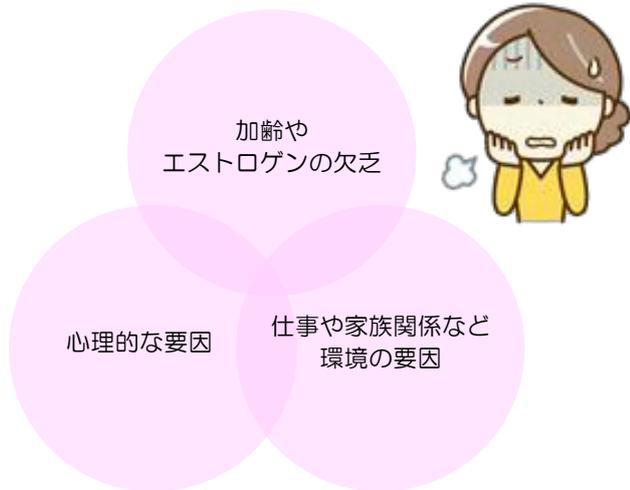
② その他のさまざまな身体症状

めまい、動悸、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中痛み、関節の痛み、冷え、しびれ、疲れやすさなど

③ 精神症状

気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠など

これらの症状の程度は個人差が大きく、症状が軽い方から、寝込んだり何もできなくなったりするほど症状が重たい方までさまざま



で、無理をしていると生活の質や仕事の効率
が低下することにもなりかねません。さらに
日によって症状や程度が変化することもあり
ます。当てはまる症状があっても、更年期障
害ではなく他の病気が原因となっている可能
性もあり、全ての症状が更年期障害と思いつ
むことがないように注意しましょう。

更年期障害の症状が重く、つらいと感じた
り日常生活に支障を来したりする場合は、我
慢せずに受診しましょう。ほとんどの更年期
障害の症状は治療により改善が期待できま

どのような治療がありますか？

更年期障害は身体的因子(加齢)・心理的因
子(性格)・社会的因子(人間関係)が複雑に
関与して発症しますので、まず十分に問診を
行います。さらに血液検査や子宮頸部・体部
の細胞診(がん検診)、乳がん検診も行います。
その上で症状の強さや治療のご希望を話し合
いながら治療法を検討します。問診の内容や
検査結果によってはホルモン療法ができない
こともあります。検査の内容や治療適応・不
適応についての詳細は産婦人科医師にご確認
ください。また並行しながら生活習慣の改善
も試みていきます。ここでは更年期障害の薬
物療法について解説いたします。

① ホルモン補充療法(HRT)

更年期障害の主な原因がエストロゲンのゆ
らぎと減少にあるため、少量のエストロゲン
を補う治療法(ホルモン補充療法:HRT)
が行われます。HRTは、ほてり・のぼせ・
発汗などのホットフラッシュと言われる血管
の拡張と放熱に関係する症状に特に有効です。
その他、イライラや気持ちの落ち込みの改善、
記憶力や集中力の低下にも効果があるとされ
ています。ただし、エストロゲンの補充だけ

では子宮内膜増殖症・子宮体がんのリスクが
上昇するため、子宮のある方には黄体ホルモ
ンを併用します。手術で子宮を摘出した方に
は、黄体ホルモンを併用する必要はありません。
HRTに用いるホルモン剤には飲み薬、
貼り薬、塗り薬などいくつかの投与方法があり、
またその投与スケジュールもさまざまです。
よく話し合いながら、その人に合った最適な
治療法を選択していきます。HRTに関して
は、一時乳がんの発症が増えることが強調さ
れていましたが、最近の研究では飲酒や喫煙
などによる発がんの影響と同等かそれ以下で
あることが分かってきました。さらに、HR
Tで乳がん発症に関与するのは黄体ホルモ
ンですが、天然型黄体ホルモンが日本でも発売
されるようになり、乳がんの発症に影響がな
いHRTが可能となりました。また更年期に
HRTを開始した人では脂質異常症、心筋梗
塞・狭心症、骨粗鬆症、認知機能低下など老
年期に起こる疾患に対して良い影響を及ぼす
ことが明らかとなり、HRTのメリットが見
直されています。

② 漢方薬

漢方薬はさまざまな生薬の組み合わせで作
られており、全体的な心と体のバランスの乱
れを回復させる働きを持ちます。多彩な症状

を訴える更年期女性に対しては、「婦人科三大処方」とも呼ばれる当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸を中心に、さまざまな処方を用いられます。

③ 向精神薬

気分の落ち込み・意欲の低下・イライラ・情緒不安定・不眠などの精神症状が最もつらい症状である場合には、抗うつ薬・抗不安薬・催眠鎮静薬などの向精神薬も用いられます。新規抗うつ薬は副作用も少なく、またホットフラッシュにも有効であることが知られています。

その他に、エストロゲンのゆらぎを抑え、自律神経のバランスを整えるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。また、ストレスや自分を追い詰めるような考えも更年期症状を悪化させてしまいます。仕事も家事も「まあまあできていればよし」として、自分を優しくいたわることも意識してみてください。また、バランスの良い食事やウォーキングや水泳などの有酸素運動を行うことは症状の改善に役立ちます。肥満や生活習慣病にならないように摂取カロリーにも気を付けてみましょう。

まとめ

女性の平均寿命が80歳を超えたわが国において、更年期は人生の折り返し地点です。当院には相談しやすい女性医師（いずれも産婦人科専門医）が3名在籍しています。産婦人科専門医・指導医、女性医療・更年期障害

の治療について詳しい女性ヘルスケア専門医も在籍しています。わたくしたち産婦人科医と二人三脚で更年期障害を上手に乗り越えて、折り返しの人生を明るく健康に過ごしましょう！

女性ヘルスケア専門医からのアドバイス

Q 何歳からでもHRTはできますか？

閉経後10年未満あるいは60歳未満にHRTを行うと心臓疾患の発症リスクは明らかに減少し、予防効果があります。しかしながら、閉経後10年以上もしくは60歳以上でHRTを開始すると予防効果は認められません。それどころか脳卒中と静脈血栓症のリスクを明らかに増加させることが報告されています。また、65歳以上でHRTを行うことで認知症の発症リスクが増加し、軽度の認知機能低下のリスクも増加することも報告されています。以上より、HRTを開始するならば閉経後10年未満か60歳未満であることが望ましいと考えます。

Q HRTはいままで継続できますか？

HRTを行うことで体調がよく、継続を望んでおられる状況であれば期限はありません。治療が長期間に及びようであれば産婦人科担当医とHRTについて十分にご相談のうえ、リスクを理解しておくことが必要であると考えます。

生活習慣の改善

- ・食事・サプリメント
- ・適度な運動
- ・その他、自分に合ったリラクゼーション方法



カウンセリング



薬物療法



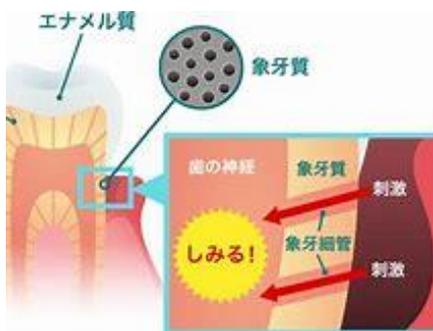
～ 歯科衛生士に聞こう ～

知覚過敏症

冷たいもので歯がしみたり、歯ブラシを当てた時にピリッとした痛みを感じたことはありませんか？…その痛み、知覚過敏かもしれません。



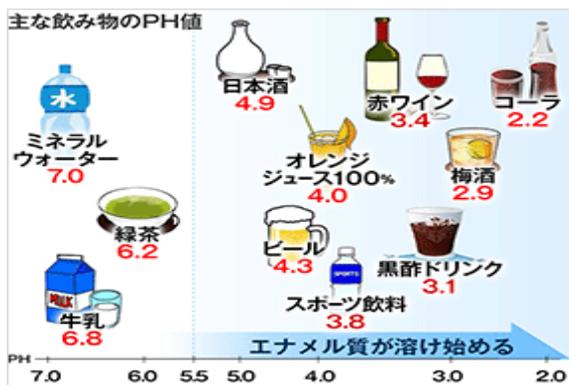
知覚過敏とは、歯を磨く時や、冷たい飲食物、甘い（酸っぱい）もの、冷たい空気が当たった時に、歯に感じる一過性の痛みで、特に虫歯や歯の神経の炎症などの病変が無い場合にみられる症状を言います。



知覚過敏は歯の表面部分のエナメル質が何らかの原因で傷つき、削れてしまうことによって象牙質が露出し、象牙質にある無数の小さな筒状の穴から刺激が神経に伝達され、痛みを感じます。こうした症状は虫歯でも起こりますが、虫歯は痛みが持続的に生じるのに対し、知覚過敏は一過性の痛みです。

主な原因として

- ◆過度な歯磨き…歯を強く磨き過ぎたり、硬いブラシで歯の表面が擦り減る
- ◆歯ぐきの後退…加齢・歯周病・硬い歯ブラシの使用で歯ぐきが下がる
- ◆歯ぎしり………エナメル質を摩耗し象牙質を露出させる
- ◆酸の過剰摂取…頻繁にかつ長時間摂取する習慣で歯が溶ける



治療法としては、通常、軽度であれば、薬を塗布したり・コーティング材で刺激を遮断する方法がおこなわれます。重度であれば、歯の神経をとる治療になることもあります。

知覚過敏を放置すると、痛みを感じる部分の歯磨きが不十分になることにより、歯垢が溜り、虫歯や歯周病に進行する恐れがあります！

かかりつけの歯科医院を受診して、定期的な点検、正しいブラッシング方法を指導してもらうことがとても大切です！

知覚過敏に対応した歯磨剤やフッ素入りの歯磨剤を用いてプラークコントロールされることも有効です。



歯科衛生室長 工藤 理恵

かかりつけ医紹介

てらい内科クリニック

院長 寺井 佳子 先生



てらい内科クリニックを、新幹線厚狭駅前南口に、2006年4月に開院しました。

開業以来、地域の「かかりつけ医」として、丁寧で分かりやすい診察を心がけてきました。また、総合内科専門医、消化器病専門医、消化器内視鏡専門医として、一般の内科診療を始め、上下部消化管内視鏡検査や腹部超音波検査を用いて消化器疾患、肝疾患の診断と治療に力を入れています。さらに特定健診、がん検診などの健診事業、更年期障害、睡眠時無呼吸症候群の検査や治療、高齢者のフレイル予防にも積極的に取り組んでおります。

最近では、比較的小さい年代の方も生活習慣病などの慢性疾患をお持ちの方が多くです。自分で症状に気が付きにくい糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、知らない間に増悪します。この段階でしかるべき治療を受けなければ、後々脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの生命に危険が及ぶ疾患の発症に繋がる恐れがあります。当院は地域に関わる皆様のかかりつけ医として、健康面を支えるサポートをいたします。患者様それぞれの状態や既往症を踏まえたうえで、生活習慣病などの新興を防ぐための診察から、健康管理の助言まで幅広く行ってまいりますのでお気軽にご相談ください。

山陽小野田市民病院は市の大切な拠点病院で、皆が信頼のできる病院であり、いつも大変お世話になっております。先生方もスタッフの皆様も患者さんに対してとても親切に診療して頂き心から感謝申し上げます。引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



てらい内科クリニック

所在地 山口県山陽小野田市桜1丁目1番5号

電話番号 0836-71-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	△	●	●	△

[休診] 水曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日



E係長

これを知りたい！係ちょ～さん

vol.46

医療事務の専門家がお説明します

宇部市 乳がん・子宮頸がん検診のご案内

宇部市の「乳がん」「子宮頸がん」検診が当院でも受けられるようになりました。

■乳がん検診

40歳以上で前年度宇部市の実施する乳がん検診を未受診の方

■子宮頸がん検診

20歳以上で前年度宇部市の実施する乳がん検診を未受診の方

■受診期間

令和7年4月上旬～令和7年12月下旬頃

※無料クーポン券を使用する場合は受診期間が異なります。



定期的な
検診を

お申し込み・お問い合わせ

医事課（健診担当）

Tel 0836-83-2355（平日 13:00～16:00）

お気づきですか？看護師のユニホームが変わりました！

2024年9月17日より看護師のユニホームを一新しました。

当院では5年に一度、ユニホームの切り替えが行われています。今までは白色が伝統でしたが、今回はカラフルでスタイリッシュなデザインになりました。山陽小野田市民病院では、初の紺色で、ロゼの差し色がアクセントになっています。

ユニホームには従来、以下のような役割や効果があるといわれています。



皆様ご存知のとおり、病院という場所は多くの職種で業務を行っています。ユニホームがあることで、一目で「看護師」であることがご理解いただけると同時に、看護部の連帯感・一体感を表現しています。新しいユニホームを着用し気持ちも新たに、看護師一人ひとりが、当院の看護部理念である『安全で質の高い看護を責任もって行います』の体現につながることを目指しています。今後にご期待下さい！

(副看護部長 林 淳子)

我が家の一枚

2年越のエギングで
悲願達成！



大変良くできました。
(リハビリテーション室 國本貴弘)

今月の表紙

本山岬にて だるま朝日

撮影者 山田伸幸 さん



津布田海岸は夕陽の名所です。海の向こうには関門海峡が目と鼻の先のように感じることができます。この日は丁度広がった雲がまるで怪鳥が羽を広げたような景色を見せてくれました。

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。

池坊 和心会



花材名 モクレン、ガーベラ、トルコキキョウ
アスター、レザーファン
撮影日 1月14日

山陽小野田市民病院診療日程表

(令和7年2月1日現在) の医師は要予約

※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。

山陽小野田市民病院からこんにちは Vol.71 山陽小野田市民病院広報誌 令和7年2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)	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (リウマチ・膠原病)
	三 診		富中 駿 (消化器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	時山 裕 (消化器)	山内由里佳 (消化器)
	四 診	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	山本普隆 (循環器)	山口大学医師 (午前・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	大樂耕司	藤岡頭太郎	大樂耕司	藤岡頭太郎	藤岡頭太郎
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	工藤淳一	末廣祐樹	工藤淳一	末廣祐樹	大樂耕司
	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	前田 崇 (新患)	脇阪敦彦	脇阪敦彦 (新患)	前田 崇 (新患)
	二 診	叶原亜紅 (新患)	叶原亜紅 (新患)	☆柿並康太郎 (新患)	前田 崇	叶原亜紅
泌尿器科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第2・4新患)	田原正則 (新患)	田原正則 (新患)	山本義明 (新患)
	二 診		田原正則 (第1・3・5新患)	山本義明	山口大学医師	田原正則
麻酔科	疼痛外来	内田雅人		内田雅人	内田雅人	太田こなつ
	術前診察	太田こなつ	内田雅人	太田こなつ	太田こなつ	内田雅人
	緩和ケア 10:00 - 12:00			内田雅人		
産婦人科 (午後受付) 新患・予約外受付 月・木 13:00-15:30 水 13:30-15:30	婦人科	村上明弘 <small>更年期女性の健康ケア外来</small>	田中結美子	藤田麻美	村上明弘	中野仁美
	産科	田中結美子 中野仁美	藤田麻美 住浪義則	村上明弘	中野仁美 住浪義則	田中結美子 住浪義則
	午後	藤田麻美		中野仁美	藤田麻美	
小児科 (乳児検診・予防接種・予約制)	午前 (受付時間) 9:00-11:00	☆山浦咲恵	☆星出まどか	☆藤井夢乃	☆橘高節明 (第1・3・5木曜日) ☆岡田裕介 (第2・4木曜日)	☆元永貴大
	午後 (受付時間) 13:30-15:30	☆長谷川俊史 (第1月曜日) ☆時高留依 (第2・3・4・5月曜日)		☆兼安秀信	☆坂田恭史	☆木村 献
眼科	午前	☆砂田潤希	☆徳久佳代子	☆岩本菜奈子	☆徳久佳代子	☆徳久佳代子
	午後 (受付時間) 13:00-15:00	☆砂田潤希				
耳鼻咽喉科	午後 (受付時間) 14:00-15:30	☆橋本 誠	☆菅原一真	☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3木曜日)	
皮膚科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間) 10:00-11:30		☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 完全予約制(院内)	午後				☆西原秀昭	
精神科 完全紹介予約制	午前					☆土生建介
歯科口腔外科 (初診・予約のみ) 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 栴田晃成	栴田晃成	栴田晃成	福田てる代 栴田晃成	栴田晃成
	14:00 - 15:00	福田てる代 栴田晃成	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	栴田晃成	福田てる代 栴田晃成	栴田晃成
禁煙外来 完全予約制	午後 13:30 - 14:30	篠崎文彦				

☆非常勤医師

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377 E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp