



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.58
<2013年4月>

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080
FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	12:30まで

休診日：日曜・祝日 ※急患は、電話でご相談ください



Information お知らせ

外来休診のお知らせ

4月20日(土)・5月18日(土)

外来休診となります。ご了承ください。



Guide 受診案内

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。
受診希望の方はご相談ください。

予約制
です

受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	難波 良文先生	4月 3日(水)	16:00~18:00
		4月17日(水)	17:00~19:00
	橋詰 謙三先生	4月 6日(土)	9:00~12:30
	今野 陽介先生	4月12日(金)	16:00~19:00
4月26日(金)			
膠原病リウマチ科	守田 吉孝先生	4月 3日(水)	9:00~12:30
脳外科	南 政博先生	4月 1日(月)	16:00~19:00
		4月15日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	4月 6日(土)	10:00~12:00
		4月17日(水)	
フットケア	森田 一郎先生	4月 6日(土)	14:00~16:00
		4月13日(土)	

更年期障害

更年期障害の症状とは？

一般的に更年期障害は、「身体的な症状」と「精神的な症状」が現れます。又、多くの症状が同時に発症するために、不快な思いをすることが多いのも特徴です。

初期症状

- ・生理不順
- ・不眠
- ・イライラ、不安、うつ
- ・ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり)
- ・頭痛、めまい
- ・異常な発汗
- ・動悸、息切れ



進行すると

- ・食欲不振
- ・肩こり、腰痛などの関節痛
- ・手足のしびれ、震え
- ・頻尿、尿漏れ、失禁
- ・皮膚の乾燥、かゆみ
- ・シミ、シワ
- ・膣炎、膀胱炎
- ・知覚過敏など

更年期障害の最大原因は、女性ホルモンの減少

女性ホルモンは、下記の大事な役割を担っていますので、減少することで様々な不調を招き、結果的に更年期障害が発症するのです。

女性ホルモンの役割

- ・血管を拡張し血流を良くする
- ・悪玉コレステロールを抑えて、善玉を増やす
- ・骨の健康維持
- ・脳の活性化など



では、なぜ女性ホルモンが減少するのでしょうか？

これは閉経が近づくにつれ、卵巣機能が低下し、女性ホルモンの分泌量が減少するためです。つまり、程度の差はありますが、女性であれば誰でも迎える体の変化なのです。また、『几帳面で責任感が強い性格』や、『ストレスを受けやすい職場環境』の方は、更年期障害の精神的な症状が、より現れやすいので注意が必要です。

家庭での対処法について

症状が軽度の場合には、『食生活の改善』や『ストレスの解消』などを心がけることで、症状の緩和が期待できます。
特に、ビタミンEは、ホルモンバランスを整える作用が高いため、豚肉などの食事から、しっかり摂取することが重要です。



病院での治療法について

※主に婦人科での治療

病院での治療方法としては、症状に合わせて「ホルモン補充療法」、「漢方薬」、「精神安定剤」などの薬の使用、「心理療法」を行うこととなります。

ホルモン補充療法は、更年期に減少する女性ホルモンを補充することで、辛い更年期の症状を和らげる療法ですが、不正出血や頭痛、嘔吐やむくみなどの症状が現れる場合もあり、リスクが高いとされています。

また、乳がんや子宮がんなどの方や術後の方、肝機能障害や高血圧などの方は、ホルモン補充が禁忌とされています。

漢方薬を使用した治療では、効果が現れるまでに時間が掛かりますが、比較的副作用も少ないため、ホルモン療法が行えない方に多く用いられます。

更年期の女性だけの病気ではありません

更年期障害とは、これまでは閉経を迎えた女性のホルモンが急激に減少することで起こる、身体的、精神的な不調を示していました。

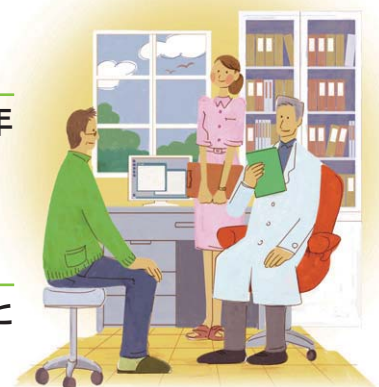
しかし、最近では若い方や男性など、性別や年齢に関わらず起こる病気となっており、生活習慣病と言われることもあります。

若年性更年期障害

20～30歳代で無理なダイエットや過度のストレスなどにより、更年期障害の症状が起こることを若年性更年期障害と言います。

男性更年期障害

男性ホルモン「テストステロン」の減少により、男性に更年期障害と同じような症状が起こることを男性更年期障害と言います。





約3千年前にインドのお坊さんの修行法として始まったヨガは現在、健康や美容だけでなく心技体を必要とするトップアスリートのトレーニング法としても取り入れられるようになってきました。

体を動かしポーズをとるヨガを『ハタヨガ』と言い、筋肉を鍛えながら柔軟性を高める、姿勢がよくなる、心を落ち着かせるなど様々な効果があります。

呼吸に合わせてゆっくりと背骨や肋骨のあたりを柔軟に動かしてみましょう。

1 アンテナのポーズ

効果：背骨を伸ばし呼吸がしやすくなります。

①



②



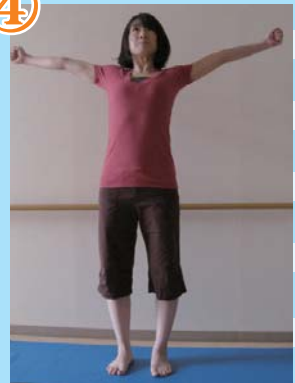
外に開きながら上げる

③



両手の指先まで伸ばす

④



両手をグーで握り横に開く

- ① 両足は肩幅に開き、足に均等に体重をのせる。
- ② 息を吸いながら5本の指を開き、両手を横から弧を描くように上に挙げる。
- ③ 息を吐きながら胸を開くように肘を伸ばし、顔を上げ、腕を後ろに引き5回深呼吸をする。
- ④ 親指を握るようにグーをつくり、腕を肩の高さまで降ろし5秒保持する。
息を吐きながら腕をゆっくり下に降ろす。椅子に座ったままでも行えます。

2 戦士のポーズII

効果：脚の力を鍛えながら全身の血液の流れを良くします。

①



②



肩幅の2~2.5倍

③



両膝を曲げる

④



両手を肩の高さに伸ばし拡げる

- ① 左足を大きく後ろに引き(肩幅の2~2.5倍くらい)、右の爪先は正面に、左の爪先を90°外側に向ける。左脚は膝をしっかり伸ばし足裏全体が床についているようにします。
- ② 両手を腰に当てて骨盤を左に向け、右膝がかかとの上に来るように曲げる。
膝が内側に向かないように注意しましょう。
- ③ 両手を肩の高さに開き、胸を張り、指の先までを伸ばし、右手の中指の先を見て、5回深呼吸をしたら、息を吸いながらゆっくりと右膝を伸ばす。
両手を降ろし左足を右足にそろえて、ひと息つく。反対側も同様に行いましょう。