

婦人科医に聞く

婦人科医師 やまのうちつかさ
山之内 僚



更年期と漢方



女性は平均 50 歳で閉経を迎え、閉経前後 5 年の合計 10 年間を更年期と呼びます。女性ホルモンにはエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の 2 種類があり、どちらも卵巣から分泌されます。40 歳代から卵巣機能が少しずつ低下し、そして更年期にさしかかると卵巣機能はさらに低下し、エストロゲンが急激に減少することで様々な症状が出現します。症状が強く日常生活に支障をきたすものを「更年期障害」と呼びます。

症状は、①自律神経失調症状、②精神神経症状、③その他の 3 つに分けられます。①では、顔のほてり、のぼせ、発汗、動悸、めまいなど、②では情緒不安、いらいら、うつ、不安感、不眠など、③では腰痛、関節痛、食欲低下、かゆみ、頻尿などが挙げられます。治療の第一選択はホルモン補充療法で、エストロゲンの急激な減少を緩やかにすることができますが、症状が多彩な場合は漢方薬を併用することがあります。

漢方薬とは東洋医学の治療法であり、いくつかの生薬を組み合わせで作られた薬です。それぞれの生薬が多く有効成分を含んでいるので、一つの漢方薬でも様々な症状に効果があります。更年期障害に対する漢方薬には女性の 3 大漢方と呼ばれる「当帰芍薬散」「桂枝茯苓丸」「加味逍遙散」が頻用されます。体力が低下し、冷え性、貧血症状、むくみがある人には「当帰芍薬散」、体力があり、のぼせて赤ら顔の人には「桂枝茯苓丸」、虚弱体質で疲れやすく、不眠、イライラなどの精神症状がある人には「加味逍遙散」が適しています。



しかし、同様の症状の方が二人いたとしてもそれぞれ全く違う種類の漢方薬が選択されることがあります。どうしてでしょうか。それは、漢方薬はそのときの体調や元々の体質、なぜそうなったかの病因など（これらを「証」といいます）を総合的に判断して選ぶためです。そして、「中庸」というバランスの良い状態に戻すことで、おのずと病気もよくなるという考え方があります。そのためご自身の「証」に合った漢方薬であると効果が得られることが多いといわれています。ご自身に合った漢方薬を見つけに、お気軽にご相談ください。

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページ（URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>）

にも掲載しています。

【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280（病院代表）

E-mail chiiki2@toyamah.johas.go.jp



▶バックナンバーはこちらの

QRコードからも確認できます。

いい塩梅でとりましょう

栄養管理室長

はしもと きょうこ
橋本 今日子

2011年秋、国際連合は「生活習慣病のために世界がとるべき5つのアクション」を発表しました。（下表）

1. 喫煙（タバコの規制に関する世界保健機関（WHO）枠組条約の履行推進）
2. 食塩（食塩の消費を抑えるためのマスコミの宣伝活動と食品企業の自発的活動）
3. 肥満、不健康な食事、運動不足（マスコミの宣伝活動、課税、販売制限 等）
4. 害を及ぼすレベルの飲酒（増税、広告の禁止、入手の制限）
5. 心血管系疾患リスクの低減（生活習慣病ハイリスク者への薬の組み合わせ）

（The UN High-Level Meeting on Non-Communicable Diseases (NCDs) in September, 2011）

塩分のとりすぎが、高血圧の原因となることや、胃がんのリスク要因であることは知っていましたが、「肥満や運動不足」よりも上位とは驚きでした。日本人の食塩摂取量の基準は、健康増進法に基づき厚生労働大臣が定めており、2020年から男性7.5g、女性6.5gに引き下げられました。厚生労働省の「国民健康・栄養調査（2019年）」によると、食塩摂取量の平均値は10.1gであり、男性10.9g、女性9.3gでした。なお、富山県民の塩分摂取量は、2016年県民健康栄養調査によると、男性11.0g、女性9.1gでした。今、血圧が高くない方は、関係ないと思われるでしょうが、実は食塩を多くとっている人のほうが、翌年の血圧が高いということがわかってきました。人生100年時代を健康に生き抜くためには、若いうちから塩分を控えるように意識することが大事です。

また、国際連合が示したアクションは個人の減塩ではなく、マスコミの宣伝活動や食品企業の取り組みでした。私も冷凍食品や加工品を使用しますが、国民が気付かないよう、企業が一斉に少しずつ味を薄くしていくことは、国民の健康にもつながりますし、個人的にも期待したいです。



～眼科外来からのお知らせ～

富山労災病院の眼科外来は、令和4年8月17日より完全予約紹介制となりましたのでお知らせします。

○初診の場合は、かかりつけ医の紹介状と診察予約が必要です。

予約は、かかりつけ医の先生にご相談ください。

○再診の場合も診察予約が必要です。（眼科処方みの場合も要予約）

予約は、平日の13時から16時までにお電話でお問合せください。

（眼科外来連絡先 0765-22-1280（代表）内線2330）

皆様のご理解と
ご協力をお願い
いたします。

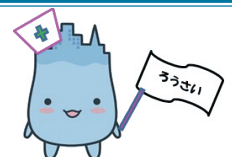


富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：9月1日～9月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「水虫のお話し」（出演者）皮膚科部長 初道 誠



過去の放送はこちらの
QRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>

地域の皆様に選ばれる HCU を目指して

HCU 病棟師長補佐

きゅうわ けいこ
久和 恵子

ハイケアユニット（High Care Unit：HCU）は重症、高度な医療を必要とする患者さんが入られます。循環動態をコントロールする精密な薬剤の使用や人工呼吸器管理、病室内での透析など各診療科でも密度の高い観察と看護、医療を必要とされる患者さんを看ています。



フィジカルアセスメント
（全身状態の把握）を
共に学びあっています。

当院では HCU は全 5 床で運営しており、全身管理が必要な方や一般病棟で状態が悪化した方、全身麻酔手術後の患者さんが入室されます。HCU では、フィジカルアセスメントを行い、日々変化する患者さんの状態を的確にとらえた看護を提供し、異常の早期発見・早期対応に努めること、多職種との連携を図ることで、専門性を持って患者さんの回復をサポートしています。また、これらの知識・技術の習得に向けて、

カンファレンスで活発な意見交換を行ったり、勉強会を企画したりして、能力の向上に努めています。個々で資格を取得したり、院外の研修に参加するなどして、より質の高い看護の提供を目指しています。



～誰からも選ばれる HCU を目指し、
患者と家族に寄り添った看護～

コロナ禍で会えないからこそ、患者さんや
ご家族の思いを大切に、寄り添っています。



＜健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方
の受診予約（電話等）を受け付けています＞

待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。特に
お仕事をされている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携
室（下記）にご連絡ください。

電話 0765-22-1354（平日 9：00～16：00）

FAX 0120-935-631

当院では24時間救急患者様の受け入れを行って
おります。症状を自覚した時は、我慢をせず、速やかな
受診をお勧めします。

発熱等の症状のある方は、まずは電話で連絡を願
いします。

電話 0765-22-1280（病院代表）

变更箇所：青字

～9月の休診～

(内科) 波部	12日	川崎	20日	(外科) 庄司	9・12日	(整形外科) 平岩	9日	平野	29日
(脳神経外科) 朴	27・28・29日	(泌尿器科) 石浦	2・21日	木村	9・29・30日			新倉	12日
(眼科) 小澤	22・26・27日	(アスベスト疾患センター) 水橋	9日						