

# せせらぎ Se Seragi



UKITA CLINIC

## 更年期障害 との付き合い方

No.121号

発行日：2015年4月5日（日）

発行者：浮田 徹也

発行所：医療法人 せせらぎ会 浮田クリニック

〒520-0242 滋賀県大津市本堅田 6-36-1

☎077-574-3751 ☎077-574-3792

HP: <http://www.ukita.gr.jp>

✉ e-mail: kanpou@ukita.gr.jp

春がやってきました。クリニックの周辺でも花が咲き始め、暖かい日差しの中をお散歩されている方々や、ジョギングされる方々をたくさんお見かけするようになってきました。新年度ということで、新しい職場や環境で、新生活を始められる方も多いのではないのでしょうか。桜もきれいに咲き始め、何か新しいことを始めたいようなワクワクする季節です。

今回のせせらぎのテーマは更年期障害。誰もが経験する体と心の転換期、更年期とその症状、対処法についてお話ししたいと思います。

### ♡更年期って？

更年期とは閉経をはさんだ前後約 10 年を言います。多くの日本人女性は 45 歳～ 55 歳の間に閉経を向かえ、50 歳前後で閉経を向かえることが最も多く、およそ 45 ～ 55 才のことを更年期と呼んでいます。閉経期が近づくと、卵巣機能が低下し、女性ホルモンであるエストロゲンの量が減少します。また、更年期の時期は、子供の独立、夫の定年、親の介護など急激に生活のリズムが変わる時期でもあります。エストロゲンの低下のみではなく、生活リズムの変化による精神的ストレスや家庭や職場などのストレス、さらには加齢による変化などが複雑に関与して、更年期症状が現れます。

### ♡エストロゲンと更年期症状の関係

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整されていた体の色々な機能がうまく働かなくなります。エストロゲンが減少することによって起こる症状としては、顔のほてり、のぼせ、動悸、発汗、めまいなどの症状があります。また、エストロゲンには LDL コレステロールを低下させたり、骨量を維持する働きもあるため、長い経過をかけて高コレステロール血症、骨粗鬆症などが生じます。

### ♡その他の更年期症状

精神神経症状としては、情緒不安定、イライラ、抑うつ気分、不安感、不眠、頭痛などがあげられます。また、腰痛、関節痛などの運動器症状、吐き気、食欲不振などの消化器症状、乾燥感、かゆみなどの皮膚症状、排尿障害、性交障害、頻尿などの泌尿生殖器症状など、多種多様な症状が認められます。



### ♡更年期症状の個人差

更年期には個人差があり、更年期を迎えてもほとんど気にならないほどの症状の方もいれば、日常生活も満足にできないほどの症状の方もいます。特に気にならず、自然に更年期を乗り越えていかれる方に治療は必要ありませんが、日常生活に支障が出てくる場合、治療が必要になってきます。

### ♡気をつけなければならない隠れた病気

多種多様な症状を示すのが更年期障害の特徴ですが、これらの症状が更年期障害以外の病気で起こることがあります。うつ病や癌、また甲状腺機能亢進症、低下症などでも更年期障害と似たような症状が現れ、注意が必要です。症状が強い場合や、更年期の治療が効かない場合では、更年期障害以外の病気が隠れていないか、検査が必要になります。

## ♡更年期障害にはどのような治療法があるの？

更年期障害には、ホルモン補充療法、漢方薬、向精神薬などがあります。これらの治療は症状の種類や程度、患者さまの希望によって選択します。また、当院では更年期障害に保険適応のあるプラセンタ療法も行っています。

## ♡ホルモン補充療法

更年期に不足しているエストロゲンを飲み薬や貼り薬で補充する方法です。エストロゲンが減少することによって起こる症状、顔のほてり、のぼせ、動悸、発汗などの自立神経症状が主な場合に効果があります。また、コレステロールの値を低下させ動脈硬化を防いだり、骨量を改善させ骨粗鬆症を防ぐ効果があります。エストロゲンの副作用を抑えるために、プロゲステロンという女性ホルモンを併用し、治療期間は5年程度を目安に行います。

## ♡漢方療法

漢方薬も更年期障害の治療に頻繁に使用されます。更年期障害には一般的には、当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸などの漢方が中心に用いられますが、当院では漢方専門医が個々の患者さまの症状に合わせ、よりきめ細やかな処方をしていただいています。

## ♡精神神経症状が強い場合

イライラ、不安、情緒不安定など、心に関わる症状が強い場合は、心療内科でのカウンセリングや、物事の考え方を変えてみる、といった治療法（認知行動療法）を行うことがあります。ストレスとうまく付き合っていく方法を見つけ、心の負担を軽くしていくものです。また、抗うつ薬などの向精神薬を用いることもあります。

## ♡最後に

更年期をうまく乗り切るためには「規則正しい生活をする」「栄養バランスに気を配った食事をする」「適度な運動をする」ことその他、「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が重要になります。

更年期は誰もが経験するもので、特別なことではありません。一人で思い悩まず、まずは相談。小さなことで解決の糸口が見つかるかもしれません。

浮田 恵



## プラセンタ療法とは

プラセンタとは哺乳動物の胎盤のことです。妊娠中の10カ月のうちに赤ちゃんを成長させ生命を育む事が胎盤の役割です。胎盤から抽出した有効成分を薬として使うことは古くからよく知られてきました。プラセンタ療法は自分の細胞の一つひとつが活性化していく事と副作用が少ないことで身体に優しい医療です。更年期障害による諸症状(のぼせ、冷え、不眠、イライラ感、頭痛、疲労、肩こり、腰痛など)、また産後の乳汁分泌が少ない方にも効果があります。内科や皮膚科、整形外科や耳鼻科領域など、たくさんの分野で用いられているプラセンタ療法ですが、更年期障害、産後の乳汁分泌不全、肝障害などには保険適応があります。当院ではヒト胎盤由来のプラセンタを取り扱っています。







お祝いディナー（専用レストランでフルコース）  
食事（和食／洋食）季節により、多彩なメニューをご用意しています。  
写真は春メニュー（朝食・夕食）の一例です。



マタニティーヨガ



ごほうびエステ

## 妊婦健診 携帯またはパソコン予約

当クリニックではWEB（携帯・P.C）予約システムを導入しています。午前診・午後診の「順番取り」となります。

（時間指定の予約ではありません。）

「妊婦検診」のみ予約をお取りいただけます。

### 妊婦健診WEB予約受付時間

午前9：15～午後12：15

午後4：45～午後6：45

### ご来院窓口受付時間

午前8：30～午後12：30

午後4：30～午後7：00

※受付時間内であればWEB予約無効終了後でも来院窓口受付をさせていただきますが、予約の方が多い場合は待ち時間が長くなる事があります。

※予約の方は余裕を持ってご来院ください。



## 提携病院との密な連携診療

当院は、

- ・大津赤十字病院 産婦人科、新生児科
- ・大津市民病院 産婦人科
- ・滋賀医科大学付属病院
- ・京都大学医学部付属病院
- ・京都第一赤十字病院 産婦人科



の病院と提携していますので、妊婦さんや赤ちゃんに何かあればすぐに連携して診察に当たりますのでご安心ください。

## 胎児スクリーニング外来

妊娠20～24週で妊婦健診中1回20分程度時間をかけて行います。  
月・水・金曜日 午後2時～4時

当院で分娩（3000円） 他院で分娩（5000円）

## 健康保険証の確認

保険証は毎月確認することになっています。保険が使えなくなると困りますから、保険証の変更は、早急に受付に連絡して下さい。

## 従業員募集

看護師、助産師（常勤、パート）

面接：随時、各種保険加入、賞与：年2回、交通費支給

## マタニティクラスのご案内

場所：当院4階 多目的ルーム

申込方法：申込ノートでご予約お願いします。



立会分娩ご希望の方は特にご参加をお薦めします。  
（申込ノートにお名前の記入をお願いします。）  
マタニティクラスでは院内冊子の「HELLO BABY」に  
そって、お話をすすめていきます。ご夫婦でのご参加  
も多くご主人様もお気軽にご参加ください。参加  
時には「HELLO BABY」「母子手帳」を忘れずにお持ち  
下さい。

### マタニティヨガ

14:30-16:00

前・中期 4/2 後期 4/16

前・中期-マタニティクラス

13:30-15:30

4/4

後期-マタニティクラス

13:30-15:30

4/9・23

## 予防接種 ワクチン接種

子宮頸癌予防ワクチン、インフルエンザ、BCG、四種混合（DPT-IPV）、三種混合（DPT）、麻しん・風しん（MR）、日本脳炎、水ぼうそう、ポリオ、ロタウイルス、おたふくかぜ、Hib（インフルエンザ菌b型）、肺炎球菌ワクチン（小児用 プレベナー）（高齢者）、その他



## AABR検査(自動聴性脳幹反応検査)

浮田クリニックでは、入院中に全ての赤ちゃんに聴覚スクリーニング検査を行います。聴覚検査はなかでも信頼性の高いAABR検査です。赤ちゃんに刺激音を聞かせて脳波を測定し、脳波の波形により自動的に聴力の異常を見つけ出す検査です。額に脳波の電極を貼り、耳にヘッドホンをあてるだけで、体には全く害はありません。簡単な検査ですが、非常に高い正確さで先天性難聴が発見できます。



## 日本抗加齢学会専門医によるアンチエイジング外来～プラセンタ療法～

更年期障害、産後乳汁分泌不全の場合は、健康保険での保険診療。その他のアンチエイジングの場合は、自費診療となります。プラセンタ注射、内服等取り揃えております。その他、各種プラセンタ化粧品もありますのでご相談下さい。

## マタニティーヨガ

マタニティーヨガのインストラクターによる教室で実施されています。4階のお部屋からの景色もお楽しみください。

当院分娩の方：1000円、他院分娩の方：1500円

## ママのご褒美エステ

プロのエステティシャンによる極上のエステを当院専用エステルームにて入院中1回提供させていただきます。

## パソコンホームページ (<http://www.ukita.gr.jp>)

- ・トップページ（お知らせの欄、診療日程カレンダー）
- ・産科と婦人科のページ（入院、食事、各種教室、指導）（癌検診、不妊症、更年期障害）
- ・漢方治療のページ（漢方治療）
- ・各検診と予防接種のページ（健診、プライダルチェック、予防接種）
- ・当院の施設案内、当院への交通（車、JR）



乳児外来：毎週、火曜日午後（午後3時～4時30分）には、滋賀医大小児科による乳児健診を行います。

外来用診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診療(午前9時～12時30分)							
産科	恵 医師	恵 医師	副院長	院長	副院長	副院長	—
婦人科	副院長	副院長	恵 医師	恵 医師	恵 医師	恵 医師	—
漢方科	院長	院長	院長	院長	院長	院長	—
産後健診・予防接種・胎児スクリーニング(午後2時～4時) 乳児健診(午後3時～4時)							
予防接種	院長	—	院長	—	院長	—	—
胎児スクリーニング	副院長		副院長		恵 医師		
乳児健診	—	滋賀医大 小児科医	—	—	—	—	—
午後診療(午後4時30分～7時)							
産科	副院長	—	恵 医師	—	恵 医師	—	—
婦人科	院長		副院長		院長		
漢方科	院長		院長		院長		

院長：浮田徹也、副院長：浮田真吾、恵医師：浮田恵

■女性医師外来：毎日対応致します。土曜日は京大病院からの女性医師が担当する場合もあります。

■漢方外来（月～土）：内科、小児科、皮膚科、産婦人科、整形外科、耳鼻科、眼科など全科の漢方薬による治療。

■産後母子健診（月～金）：12:00～予約制 当院退院5日目の赤ちゃんとお母さんの状態の診察を全員行います。

■乳児外来：毎週は火曜日午後（午後3時～4時30分）は、滋賀医大小児科医師による健診を行います。

■胎児スクリーニング外来：（妊娠20-24週の間に行います。外来は、月曜日・水曜日・金曜日の午後2時～4時の間。1人20分前後。予約制。）  
当院分娩予約の方 3000円 他院分娩予約の方 5000円

■アフターデリバリーサポート(母乳相談：月～土、育児相談：月・水・土)：退院した後のママと赤ちゃんの母乳相談や育児相談をプロの助産師がサポートします。  
電話予約制。

■不妊外来（月～土）：タイミング指導やホルモン治療や漢方薬治療や精子検査を実施。人工授精も行っております。1ヶ月1回(土曜日) 兵庫医科大学の医師による不妊外来。

■更年期外来（月～土）：ホルモン治療や漢方治療を行い総合的な診察を行います。

■アンチエイジング外来（月～土）：プラセンタ注射や内服製剤での治療を行います。

### 堅田で見つけたおいしいもの・—La maison Rose さんのシュークリーム—

堅田、というよりは仰木の里になりますが、すぐ近くにとっても美味しいケーキ屋さんを発見致しましたので、ご紹介させていただきます。ご存じの方も多いかと思いますが・・・住宅地の中に隠れ家的にある La maison Rose さん。グリとグラの家のような外観で、店内もとても可愛い雰囲気です。ケーキもプリンもとても美味しいのですが、特にお薦めなのがシュークリーム♥♥しっかりとしたパイ生地のような皮に、甘さ控えめのクリームがたっぷり。ボリュームも満点で食べごたえもあります。人気のため売り切れることも多いそう。是非一度訪れてみてくださいね。



### 分娩予約

妊娠20週までに受付で予約をして下さい。ご来院がむづかしいようでしたら一度連絡を頂ければ適宜ご対応させていただきますので、まずはご連絡下さい。予約された方には、入院誓約書、直接支払い制度合意書をお渡しします。

### アフターデリバリーサポート(助産師)(電話予約)

退院した後のママと赤ちゃんの母乳相談をプロの助産師がサポートします。授乳や赤ちゃんの体重の増え方、ミルクの飲み具合等について何でもご相談下さい。

母乳相談：月～土

育児相談：月・水・土



### 里帰り出産を予定されている方へ

当院は里帰り出産を受付けています。妊娠19～22週頃にスクリーニング外来（ママと赤ちゃんの状態をチェックします）にて診療いたしますので、ご予約お願いいたします。もし、時間の調整ができず、受けておられなくても里帰り出産は可能ですのでご連絡下さい。当院での妊婦健診は妊娠34週頃から受けて下さい。

### 分娩生活

正常分娩の場合、入院日を含め、初産婦の方は6日間、経産婦の方は5日間です。当院では立会い分娩を推奨しています（帝王切開を含む）。調乳及び飲み水は還元水を使用しています。

### 産後健診

月～金 12時～予約制

### ベビー健診(電話予約)

1ヵ月、2ヵ月、3ヵ月健診（有料）、4ヵ月健診（公費）

日時：毎週月、水、金曜日 午後3時～4時（院長）

火曜日 午後3時～4時半（滋賀医大 小児科医）

### 入院食(手作り)

厨房スタッフの作る心のこもった手作り料理です。旬の素材、味付け、メニュー…など、絶えず工夫し研究しています。パンも焼き立てを用意します。退院前日、当院4階のレストランでディナーをお楽しみください。

### 産科医療補償制度

分娩により重度の脳性麻痺となった児及びその家族の経済的負担を補償し、原因分析と再発防止策を講ずるための制度。当院で通院方に、登録証を発行しています（妊娠16～22週）。詳細は受付でお聞きください。