

更年期って...



疾患と治療についてのはなし

産婦人科部長 栗岡 裕子

因となります。これらを予防するためにまた、更年期を快適に過ごすためにホルモン補充療法

皆さんは、「更年期」というと、どんなイメージをもたれますか？医学的には閉経前後のホルモンの変化による身体的・精神的变化の状態のことを更年期と呼びますが、一般にはイライラ・発汗・ほてり・肩こりなどいずれは症状が軽減するものが知られています。しかし、現在では女性の平均寿命が長くなったための閉経後の長期的な女性ホルモンの欠乏による、骨粗鬆症・高脂血症の方が問題となります。骨粗鬆症は、骨がもろくなる病気で、骨折の原因となります。また、高脂血症とはコレステロールや中性脂肪が高くなることで、動脈硬化となり、心臓病や脳血管疾患の原因となります。これらを予防するためにまた、更年期を快適に過ごすためにホルモン補充療法

よめなかの

発行
西郷町城北町
隠岐病院長



三%位しかおられません、アメリカでは三〇%位の方が治療を受けているといわれています。とかく日本人は薬を飲むことが嫌いで、我慢する傾向があります。しかし、骨粗鬆症・高脂血症は我慢だけでは改善しません。一方、薬を飲んだら癌になると考えておられる方も大勢いらっしゃいます。考慮すべき疾患は、子宮体癌（子宮の奥の癌）・乳癌ですが、子宮体癌については、飲む薬の組み合わせで、全く薬を飲まなかった人と差がなかったとの報告があります。乳癌についてはホルモン補充療法が長くなると発生率が高くなるという報告と、変わらないとの報告があります。現状では潜在的に乳癌が存在している場合には顕性化すると考えられています。その他の理由で、ホルモン療法のできない人もおられますが、更年期で苦しんでおられる方は是非一度、ご相談下さい。



が現在クローズアップされています。日本人でこのホルモン補充療法を受けている人はまだ

99 救急の日

いざという時のために...

骨折 骨折したらまず、

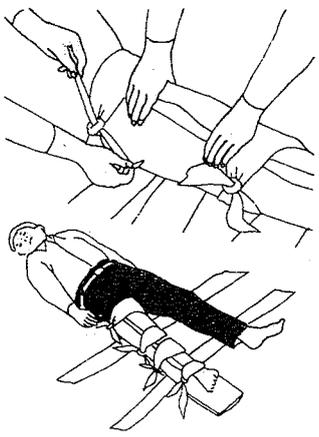
- ①骨折した部位を動かさない。
- ②骨折した部分の上と下の関節を副木で固定する。
- ③副木を当てたら包帯または布で巻く。



脱臼

- ①脱臼したままの状態ですぐ副木を当て、すぐに医師の元に連れて行く。

※注意：脱臼は早く元に戻さないと後には戻らなくなります。



●副木の当てかた（足の骨折）

保存版

隠岐病院外来担当医師一覧表

平成11年 6月～

診療科		月	火	水	木	金
内科	①診	清原 芳郎	大田 宣弘	串山 義則	小出 博己	大田 宣弘
	②診	高松 徹	安野 広三	清原 芳郎	安野 広三	安野 広三
	③診	小出 博己	串山 義則	小出 博己	清原 芳郎	串山 義則
	※①診は新患と急患のみです。					
神経内科	午後診療				小出 博己	
U S 検査	スクリーニングは臨床検査技師が毎日実施					
		(精査) 安野			(精査) 串山	(精査) 清原
注腸透視(MDL)	安野 広三	岡田・清原		串山・高松	清原・高松	
G I F	串山 義則	岡田・清原	安野・香川	串山・高松	清原・高松	
巡回診療担当	(火は梅週、加茂は日時を聴いてください)			安野/大久	串山/加茂	
外科	久保田 倍生	三上 学	久保田 倍生	久保田 倍生	三上 学	
整形外科	外来	栗岡 秀行	松崎 雅彦	栗岡 秀行	松崎 雅彦	栗岡 秀行
	救・病	松崎	栗岡	松崎	栗岡	松崎
精神々経科	嶋田 宏	嶋田 宏	林 芳成	林 芳成	嶋田 宏	
耳鼻咽喉科	田中 弘之	田中 弘之	田中 弘之	田中 弘之	田中 弘之	
産婦人科	栗岡 裕子	栗岡 裕子	栗岡 裕子	栗岡 裕子	栗岡 裕子	
小児科	根宜 由実	根宜 由実	根宜 由実	根宜 由実	根宜 由実	
泌尿器科	角 昌晃	角 昌晃	角 昌晃	角 昌晃	角 昌晃	
歯科	金月 章	金月 章	金月 章	金月 章	金月 章	
眼科	濱橋 孝寿	濱橋 孝寿	濱橋 孝寿	濱橋 孝寿	濱橋 孝寿	
皮膚科	休診日	三原 基之	休診日	休診日	休診日	

※整形外科の(救・病)とは、救急患者及び病棟担当医及び処置外来担当医を表します。

※皮膚科は毎週火曜日のパート診療です。

看護体験事業

看護学生による

3日間の体験実習が行われました

当院では、看護職員人材確保の目的で毎年種々の看護体験事業を受け入れていきます。この誌上でもご紹介したことがある、島根県看護協会主催の「中・高校生一日看護体験」は今年で三年目、島後中学校の職場体験の一環である「病院実習」、そして今回二年目の西郷健康福祉センター主催による「隠岐島看護婦（士）体験事業」では、昨年の視察型から体験型を組み入れて四名の看護学生が三日間の体験実習を行いました。隠岐病院でどのような医療が行われているか、関連する職種との連携、看護内容についてまた、地域と

のかかわりなどを広く知ってもらうよう配慮いたしました。最後の夜は、今回参加された学生達と、主催者側の行政・各町村の健康福祉関係の方・病院職員との交流会でこの事業を締めくくりました。このような事業を通じて長期的、短期的に隠岐島の看護職員確保につながることを心から願っています。

総婦長 本井



薬のはなし

その2

皆さん薬を飲み忘れたときどう対処されていますか。どうしたらよいのかわからないで困ったことはありませんか？ 今回は「薬の飲み忘れ」についてお話したいと思います。

- 基本的な対処は…
- ① 飲み忘れに気付いたとき、思い出した時すぐに服用する。
 - ② 気付いた時が次の服用時間になっていたら忘れた分はとばしてその回から改めて服用する。
- まずこの二つの方法を覚えておいて対処してください。



しかしこの二つの方法だけでは対処できない場合があります。たとえば朝だけ服用する薬を昼になったからといって、飲むのをやめるとまるまる一日薬が体に入りません。こういう場合は朝忘れたら昼に、昼忘れたら夕に服用してください。同様に二回服用する薬も朝・夕や朝・就寝前の朝を忘れたのなら昼・夕・就寝前にというように服用時間をずらしてください。大事なことは、忘れた時は服用時間（朝・昼・夕・就寝前）にこだわらずその薬の一日の服用回数（1回・2回・3回…）を守ることです。



薬の飲み忘れについてはその人の病気、薬、その時の状況などに応じて対処しなければなりません。どうしてもいかわからない、自分では判断できないという時はすぐに病院へ確認してください。

薬剤師 M



