

十三健康かわら版

平成29年7月 / 第42号

□ 診療科紹介 <産婦人科>

生理痛のお話

産婦人科部長 中田 真一

今回は生理痛（月経困難）の治療に関して、最近の話題についてお話ししたいと思います。

女性の皆さんは生理（月経）についてどのような印象をもっているでしょうか？月経痛だけでなく、頭痛や吐き気を伴ったり、月経前にはイライラや憂鬱感、むくみなど経験される方も多いと思います。

実は日本のあるアンケートで月経が「ないと困るもの」「女性であることを実感するもの」など肯定的な意見が20%である一方、「面倒くさいもの」が75%、「憂鬱なもの」が54%と否定的な意見の方が多いのです。

そして最近そのような意見に応えるようなお薬が出てきました。



その一つがピルです。ピルというと一般に経口避妊薬（OC）のことですが、月経困難治療目的で同じ成分の薬をLEP（低用量エストロゲン・プロゲスチン）（レップと呼んでいます）と名前を変えて保険適応になりました。この薬をピルと同じように周期的に内服することで月経困難が改善されるのですが、2-3ヶ月連続して服用することで痛みの改善だけでなく、月経そのものの回数を減らしてしまうというものです。

一昔前に比べ、働く女性が増え、晩婚化、そして女性一人あたりの妊娠出産回数が減っている昨今では一生の間に経験する月経の回数も多くなり、月経はできるだけ軽く、そして少ないほうが良いと望むようになってきたのは当然な成り行きなのかもしれません。「月経を自分でコントロールする」まさに現代人の女性にふさわしい治療法だといえるのではないのでしょうか。ただし、タバコを吸われる方は血栓のリスクが高くなるのでお薦めできません。

他にも子宮内黄体ホルモン放出システム（ミレーナ®）という従来は避妊リングとして使用されていたものが、月経困難や過多月経に保険適応となり、一度子宮内に挿入すると5年間症状を緩和するというものもあります。

いかがですか？生理痛にお困りの方、ぜひ一度産婦人科に受診してみてもはいかがでしょうか？

私達十三市民病院産婦人科スタッフは、みなさんが健康で快適に過ごせるように有用と思われる治療については今後も積極的に取り入れていきたいと思っています。



現在、中田、本久、田中、森下の4人の産婦人科専門医で診療にあたっています。お産のことや婦人科の様々な症状、腫瘍、更年期障害など、お困りのことがあればお気軽に相談してください。

健康食品を知ろう

平成29年 5月22日(月)開催

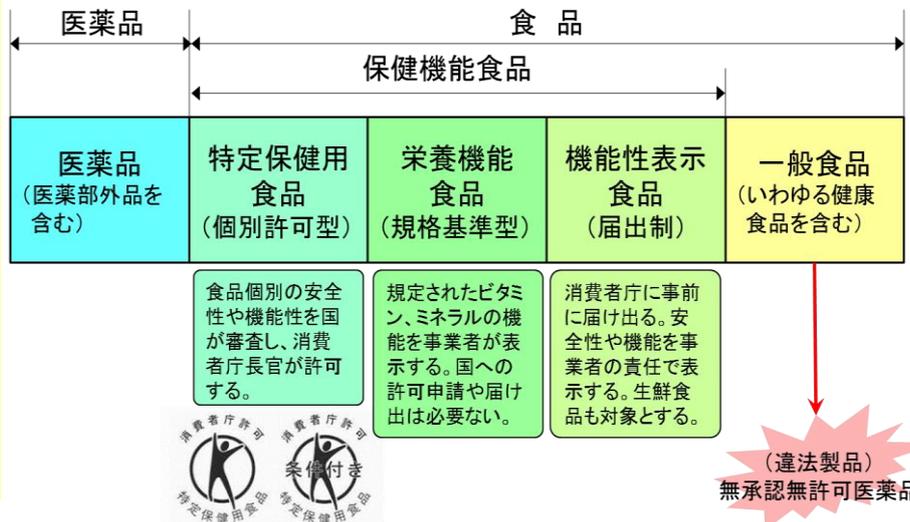
病気を予防するために、今できることを一緒に考えましょう

いきいき健康セミナー

薬剤師 横川 琴枝

<健康食品とは>

健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指している。「健康食品」から「保健機能食品」を除いたものを「いわゆる健康食品」と呼んでいるが、「健康食品」と同様、法令上の定義があるものではない。



1. 保健機能食品のうち、「**機能性表示食品**」はH27年4月より始まった制度で、販売前に事業者が消費者庁に届け出、販売後の監視を消費者庁が行うが、**特定保健用食品(トクホ)**のような個別の審査はありません。特徴は、①疾病に罹患していない人(未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)及び授乳婦を除く)を対象とした食品で、②届け出の内容は消費者庁のウェブサイトで公開され、「機能性表示食品に関する情報」に一覧表示しています。そして、③生鮮食品含め、すべての食品(一部除く)が対象となっています。
2. 薬との飲み合わせ: 薬と健康食品を併用しないのが原則ですが、併用する場合は医療機関で相談してください。例として、ハーブの一種であるセント・ジョーンズ・ワート(西洋オトギリソウ)は様々な薬の効果を弱めることが知られています。また、長期間併用していて急にやめると、薬の血中濃度が上昇し、過剰摂取したときのような症状があらわれる危険性もあります。このため薬を併用している場合は注意が必要です。
3. 健康食品とアレルギーの例: 天然自然由来成分を原料とする製品で、因果関係が明確でないものを含めアレルギーの被害報告が多数ある三七人參、ローヤルゼリー、ウコン、エキナセア、ザクロ、スピルリナ、ゼラチン、プロポリスなど。すべての人に起こるものではないが、誰に起こるかもわからないものです。
4. 健康被害情報は、違法とされる無承認無許可医薬品や様々な健康食品で報告されています。体調不良を感じたらすぐに摂取を中止し医療機関を受診してください。可能であれば最寄りの保健所にご相談ください。

最後に、**健康な毎日を過ごすために最も大切なことは、健全な食生活、適度な運動と休養です。**その中で、健全な食生活のバランスを助ける補助として「健康食品」があります。しかし「健康食品」だけで健康にはなれません。利用の際には、その目的、方法、摂取量に十分配慮し、**健康食品の使用をきっかけに、食生活、生活習慣が改善の方向へ動き出すような使い方が上手な使い方といえるでしょう。**

たとえば「揚げ物をたくさん食べたいから油を健康食品の油に」というのではなく、「健康を維持するために健康食品の油を使いつつ、油自体の摂取にも気を付けてひかえていこう」「さらに一緒に運動もはじめよう」という意識をもつことが大切です。

知って得する糖尿病の話

平成29年 6月20日(火) 開催

安心して下さい！食べられますよ！外食も！

いきいき健康セミナー

糖尿病患者さんが増える原因の一つとして、欧米化する高脂肪食、車の普及や交通機関の整備に伴う運動不足が考えられます。そのため、日々の食事が糖尿病予防や糖尿病治療の重要な役割を担っています。しかし、食事は生活楽しみでもあります。好きなものを何もかも我慢するのではなく健康的な食事を心がけましょう！糖尿病の合併症の状態により食事内容を制限する場合がありますが、基本的に糖尿病患者さんが食べてはいけない食材はありません。上手に選んで賢く食事療法を取り入れましょう！

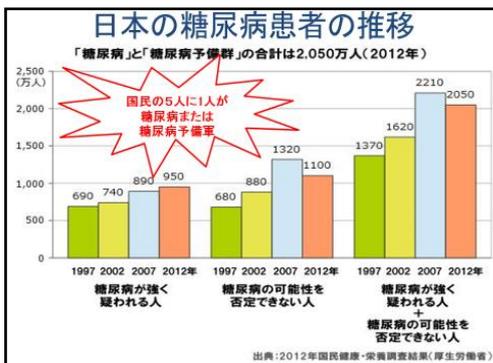
糖尿病認定看護師 森脇 恵美子

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

熊本宣言 2013

第56回 日本糖尿病学会 年次学術大会

あなたならどちらを選びますか？



海 鮮 丼 と 刺 身 定 食

- 血糖値が気になる時 ⇒ ご飯の量を気にしましょう
- 体重が気になる時 ⇒ 量(摂取カロリー)を気にしましょう
- 血圧が気になる時 ⇒ 味付けや汁物の塩分を気にしましょう

どのメニューでも上手に選んで食べれば大丈夫です！

食事療法の基本(3つのポイント)

① 食べ過ぎず(適正なエネルギー量の食事)



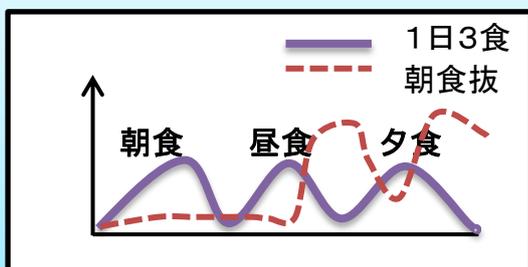
左の食事メニューは、ぶりの照り焼き、納豆や牛乳、ゴマや梅干し、冷奴など体に良さそうなメニューですが、総カロリーは900Kcal あります。体に良いものを選んでいても、いつの間にかカロリーオーバーになっている場合もあります。食べる量(カロリー)も気をつけてください。

② 偏食せず(栄養バランスのよい食事内容)



主食 + 主菜 + 副菜2品が理想的な献立です。果物や乳製品は1日の適量を取りましょう。

③ 規則正しい食事(規則的な食生活)



朝食抜きは血糖値が上がりやすくなる

食事の間隔が開きすぎると食後吸収が早くなり、血糖が高くなったり、過食につながり血糖値が乱れる原因になります。

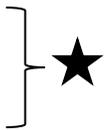
また、4回食など食事回数が多いと摂取量が増えやすくなるため1日の適正量は守りましょう。

健康レシピ エビのチリソース煮



材料(4人分)
 むきえび…120g
 塩…少々
 こしょう…少々
 片栗粉…大さじ1
 揚げ油…適量
 たまねぎ…小1個(120g)
 白ネギ…1/2(30g)
 おろし生姜…小さじ1/2
 おろしにんにく…小さじ1/2
 サラダ油…小さじ2

トウバンジャン…小さじ1/2
 ケチャップ…大さじ2と1/2
 酢…小さじ2
 砂糖…小さじ1
 水…80cc



〈一口メモ〉

香辛料をピリッと効かせて食欲アップ！
 夏バテを撃退しましょう♪
 ただし、辛いものの食べ過ぎは胃腸に負担をかけるので注意くださいね！

〈作り方〉

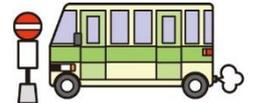
- ① むきえびに塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶし、えびに火が通るまで油で揚げる
- ② フライパンにサラダ油を熱し、おろし生姜、おろしにんにく、トウバンジャンを焦がさないように炒め、みじん切りにしたたまねぎ、白ネギを入れて炒める
- ③ 合わせ調味料★を②に入れ、とろみがついてきたら、①のえびを入れ、軽く混ぜ合わせる

※栄養価(1人分)

エネルギー88キロカロリー
 たんぱく質7.1グラム、脂質2.7グラム
 炭水化物8.8グラム、塩分0.6グラム

患者送迎バス(三国方面)の運行を開始しましたので、ご利用下さい

詳細は当院ホームページの交通アクセスをご覧ください



いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室

予約不要・参加費無料

第4回 「身体トレーニング 理論と実際」 ～今日からはじめるカラダ作り～

平成29年 7月18日(火) 午後2時～午後3時

理学療法士

菅 和 茂

第5回 「認知症って 怖い病気？」 ～正しく知って いきいき暮らそう～

平成29年 9月11日(月) 午後2時～午後3時

認知症治療認定看護師

江口 啓子

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科	月	火	水	木	金
内科	小野	白石	日浦	井坂	呉家
	沼口	橋本	小松 (循環器含む)	交代制	宮野
循環器内科	小松	小松	小松 (内科初診2)	/	柴田
消化器内科	大庭	川村	山口	青木	上田
小児科	平林	福島	齊藤	平林	齊藤/福島
外科	貝崎	李	高塚	李	高塚
	/	塚本	貝崎	/	南原/江口
整形外科	井代	寺井	井代	榎原	坂和
	寺井	/	/	/	/
産婦人科	田中	交代制	森下	中田	本久
泌尿器科	安達	河野	交代制	安達	安達
	西原	西原	/	河野	西原
眼科	森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
	本田	/	/	/	砂田
耳鼻咽喉科	/	箕輪	松本	森	/
皮膚科	村上	前川	/	今西	/

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
 広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>