

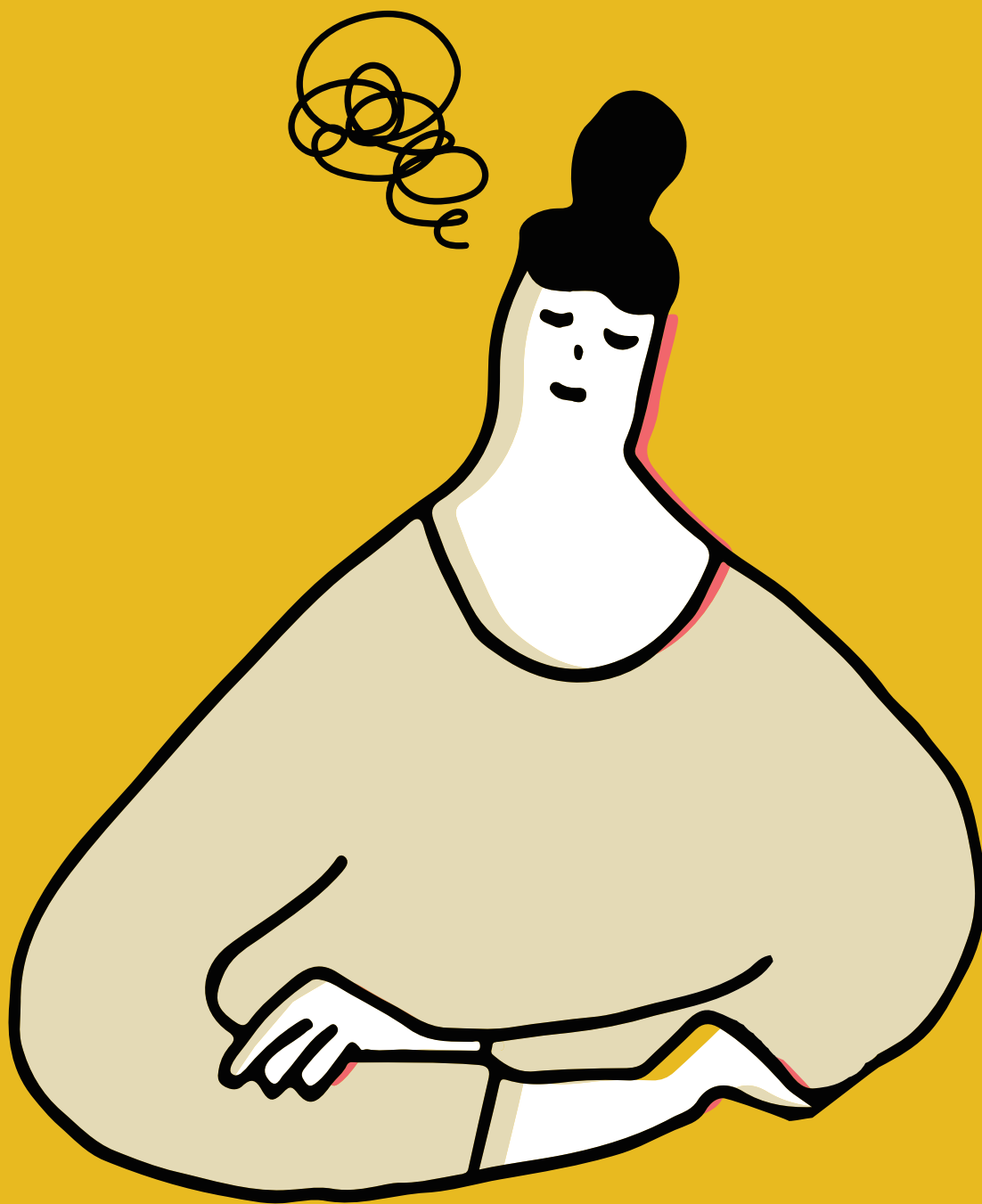
# kagayaki

病院公式キャラクター  
ヤカッコ&ワカッコ



特集

男性にも知ってほしい！  
女性のヘルスケア



**TAKE  
FREE**

男性にも知ってほしい！

# 女性のヘルスケア

産婦人科 松澤 由記子・徳永 英樹

女性の健康には女性ホルモンの働きが大きくかかわっています。生き生きとした毎日を送るために、女性自身はもちろんのこと男性も適切な知識をもって、家族やパートナーなど身近な人の健康をサポートしませんか。

## 2つの女性ホルモン

健康を保つために体の中のいろいろな機能を調節している物質のことをホルモンといいます。ホルモンの量が**少なすぎたり多すぎたりすると健康に影響**があらわれます。女性ホルモンには主に「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2種類があり、周期的に分泌量が変わることで月経が起こります。

### エストロゲン

- ・子宮内膜を厚くする
- ・肌や髪の状態を整える
- ・骨や血管を丈夫にする
- ・心を安定させる

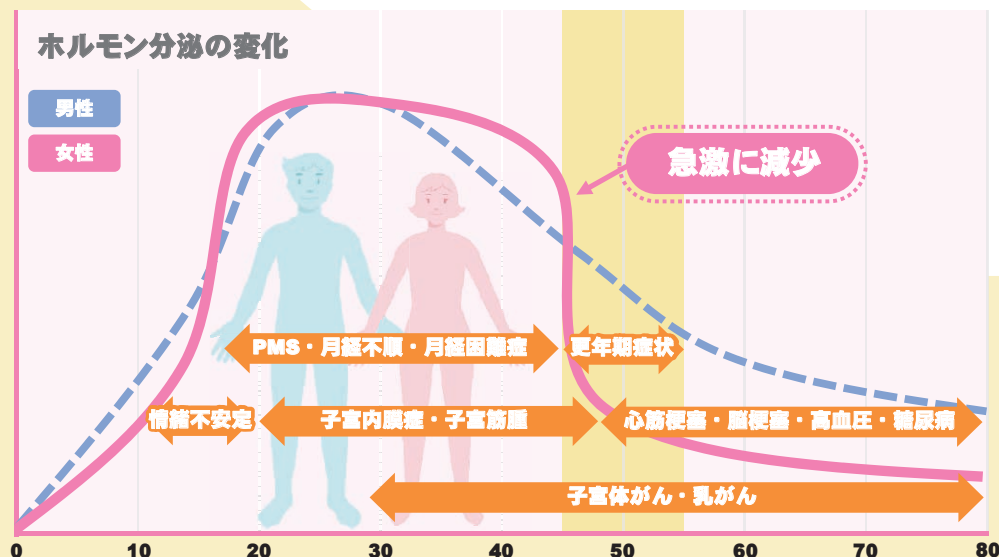
### プロゲステロン

- ・妊娠しやすい体に整える
- ・基礎体温を上げる
- ・食欲を増やす
- ・眠気を促す

## 年代ごとの体調の変化

2つの女性ホルモンの分泌は月経周期だけでなく**年齢によっても大きく変化**します。そのため、起こりやすい不調もライフステージに応じて変わります。特に、肌や血管、骨、関節、脳など**体全体の健康を支えるエストロゲン**の変化は影響が大きいです。

性ホルモンの分泌の変化は男女で差があります。男性ホルモンの分泌は40歳頃からゆるやかに減少しますが、女性ホルモンは**閉経前後の45歳～55歳くらいに急激に減少**します。このことがいわゆる「更年期症状」とよばれるさまざまな不調の要因となり、健康に悩みを抱える女性が多くなります。症状には個人差があり、**日常生活に支障をきたすほどの不調**を感じる人もいます。



## Check

エストロゲンは女性の健康にとって欠かせないホルモンですが、多すぎると子宮体がんや乳がん、子宮内膜症や子宮筋腫などのリスクが高くなります。心と体の健康を守るためには、**年齢に応じた適切な分泌量を保つことが大切です。**

昔の  
10倍！

## 月経回数増加によるリスク

女性が一生のうちに経験する月経回数は昭和初期ではおよそ50～100回ほどでしたが、妊娠・出産の機会が減っている現代では約450～500回と大幅に増加しています。その分、女性ホルモンの影響を受ける期間が長くなるため、**婦人科系の病気のリスク**が高まっています。



## PMS（月経前症候群）

女性ホルモンの変動により月経前にあらわれる



## 更年期症状



※人によってさまざまな症状が出るといわれています

今すぐ予防！

### セルフケア

- ・適度な運動で体重管理・血行促進
- ・バランスの取れた食事
- ・自分に合った方法でストレス管理
- ・年に1回は定期検診を！

イソフラボンや鉄分を摂ろう



つらい症状には！

### 医療的サポート

- ・漢方薬
- ・低用量ピル、プロゲスチン製剤（月経痛やPMSの緩和）
- ・ホルモン補充療法（更年期症状の緩和）

血栓症等のリスクがあるためまずは医師へ相談！



子宮や卵巣の病気かも？

当てはまったら病院へ！

- ☐ 不正出血
- ☐ 下腹部の膨満感
- ☐ 血の混じった尿
- ☐ 急激な体重変化
- ☐ 性交時の出血
- ☐ おりものが異常

（においが強い、膿っぽい）

### 当院の婦人科手術

- ・腹腔鏡手術
- ・子宮鏡手術
- ・ロボット手術

体への負担が少ない手術ができます

月経による痛みや不調、更年期症状は、適切な治療によりつらい症状が緩和されることがほとんどです。子宮や卵巣の病気が隠れている可能性もあります。不調が続いている場合は我慢せずに婦人科を受診しましょう。周囲の人たちもつらさを理解し、寄り添っていきましょう。

## 先生に質問 Q & A

？

Q

最近感動したことは？

？

A

ミュージカル「CATS」の猫そのものに見えるキャストの美しさ

？

Q

最近気になる事

A

発酵と薬膳料理

Q

理想の休日

A

自然に囲まれたカフェで読書

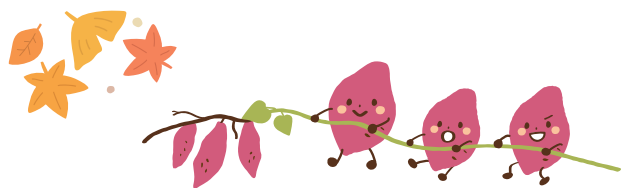


松澤 由記子 医師

管理栄養士監修

# もう一品レシピ

栄養管理部 松原 しおり



当院でも提供しているメニューです。

さつまいもは**美肌効果**が期待できるビタミン C と腸内環境を整える食物繊維が豊富な食材です。さつまいものほくほくした食感と、きゅうりと紫たまねぎのさくさくシャキシャキした食感が楽しめます。

## 材料（約4人分）

- ・さつまいも ..... 中1本 (240g)
- ・きゅうり ..... 2/3本 (80g)
- ・紫たまねぎ ..... 1/6個 (40g)

### ★調味料

- ・マヨネーズ ..... 40g (約大さじ3)
- ・フレンチドレッシング ..... 20g (小さじ4)
- ・コショウ ..... 少々

## 栄養価（1人分）

|       |         |      |       |
|-------|---------|------|-------|
| エネルギー | 159kcal | 炭水化物 | 20.0g |
| たんぱく質 | 1.1g    | 食物繊維 | 1.6g  |
| 脂質    | 8.2g    | 塩分   | 0.3g  |



アレンジ無限大！

# さつまいもサラダ

## 作り方

- ①さつまいもは皮をむき、1cm角に切り水にさらす。きゅうりも1cm角に切る。紫たまねぎは薄くスライスし、塩もみをした後、水にさらす。
- ②さつまいもの水気をきり、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600Wで3分程加熱する。(さつまいもに形が崩れない程度の熱が入ればOK！)
- ③②に水きりした紫たまねぎときゅうりを入れる。あらかじめ混ぜ合わせた★を加え、さっくり混ぜ合わせる。お好みで粉チーズやドライフルーツ、ナッツ等をプラスしてアレンジするのもおすすめです！

私の

# イヨ押し

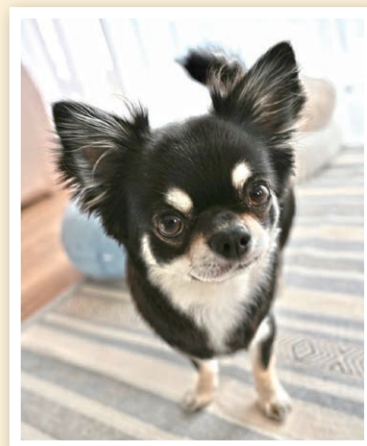
当院スタッフが熱中しているもの・こと・人をご紹介します！

## 「小さな家族」

呼吸器外科 科長  
新井川 弘道



—昨年、初めて子犬を迎えました。驚くほど早く家に馴染み、今ではすっかり家族の中心です。誰よりも食欲旺盛で、生まれてから一度もご飯を残したことがありません（笑）。普段はおっとりしているのに、なぜか窓掃除のおじさんには全力で吠える姿に、しっかり番犬の血を感じます。家族で出かける時は全身で喜びを表し、その姿は何度見ても新鮮で、命の純粋さを教えてくれます。勤務では人を診させていただいていますが、家ではこの小さな元気の塊に癒されています。我が家に来てくれたのも、きっとご縁。これからも楽しい日々を大切に過ごしていきたいと思います。



# 放射線部の おしごと

診療放射線技師 繁泉 和彦

当院にはあまり知られていない  
さまざまな部門があります。  
どんな役割を担っているのか  
それぞれのお仕事をご紹介します！



こんな標識が所々に  
ありますが  
怖くないですよ



## 核医学検査って??

放射性のお薬を体に入れて、そのお薬が集まる様子を撮影し、臓器の形や働き、状態を調べます。

当院の年間検査数は 約 1,500 件

## 核医学検査室のある1日

おはようございます！

### 業務開始

まずは装置が正常に動くか点検を行います。



電源オン！

装置に命を  
吹き込みます

8:30

### 薬の準備



核医学検査で使うお薬は保存ができないので毎朝箱に入って届きます。お薬の間違えがないように必ず複数人で確認します。

9:00  
12:00

### 休憩

飲むタイプのお薬もあります  
血管注射で  
投薬します



### 撮 影

患者さんにリラックスして検査を受けていただけるよう、安全に細心の注意を払いながら撮影しています。

撮影時間は  
1人約30分！

仰向けが辛い場合は  
遠慮なくお申し出  
ください



13:00  
16:30

### 画像処理

ふむふむ...

撮影の後は検査の目的に合わせてさまざまな画像処理を行います。精度の高い画像を医師に提供できるように努めています。



13:30  
17:00

### 業務終了

本日の検査結果の確認、後片付けをして業務終了です。装置も電源オフ！



お疲れ様でした！

17:15



外からは見えない体の中を確実に写し出し、**病気の発見**や**正確な診断**に役立つ画像が撮影できたとき、喜びを感じます。

1. 出身地
2. 趣味



## はばたけ！ 研修医

なかがわ しんや  
**中川 晨矢**  
1 宮城県  
2 旅行



おくま みさ  
**小熊 美沙**  
1 神奈川県  
2 読書

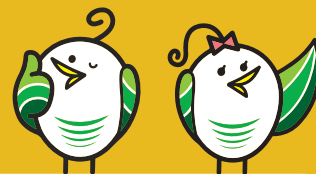


うじはら りき  
**氏原 理貴**  
1 埼玉県  
2 野球、テニス



うちだ しゅうこ  
**内田 修子**  
1 宮城県  
2 星空観賞





お申込みは不要です！お気軽にお越しください

## がんサロン

がん患者さん・ご家族の交流の場

日時 **2025年10月31日 金**  
14:00～15:30

場所 多目的棟 2階 大会議室

## アピアランスケア相談会

日時 **第2・第4水曜日**  
14:30～16:30

場所 本館2階  
婦人科外来  
向かい



## 市民公開講座

「こんなときどうする？」

自分の身を守るために

気象情報・避難情報の意味を知っておこう

日時 **2025年11月18日 火**  
14:00～15:00 開場(13:50)

場所 多目的棟 2階 大会議室

講師 救急・集中治療科 佐藤 大

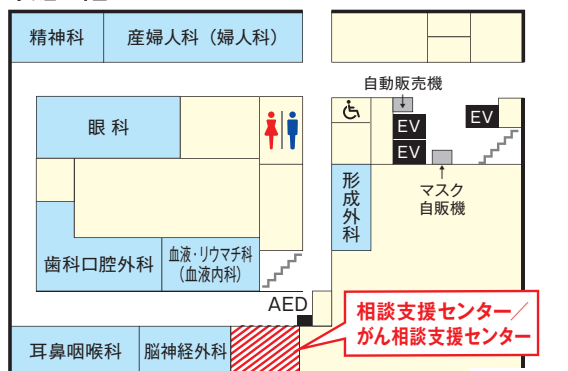
### 内容

- 気象警報・避難情報について  
自分の身を守るために知っておこう
- 災害時、当院の果たすべき役割について

## 相談支援センター／がん相談支援センター

当院では、患者さん・ご家族のための相談窓口を設置しております。医療費などの経済的なことや治療上のことなど病気に関わる不安やお悩みでお困りの際にはお気軽にご相談ください。

### 本館2階



日時：月～金曜日 8:30～17:15  
(祝日、年末年始を除く)

TEL：022-259-1221 (代表)



## 病院実習へのご協力のお願い

当院は大学病院であり、患者さんの診療を行うと同時に、教育機関としての役割があります。

当院では医学生・薬学生・看護学生をはじめとする学生の見学や実習、研修医・看護師などの研修を行っております。実習生には職員同様に守秘義務が課せられています。

次世代の医療人の育成のため、ご理解ご協力をお願いいたします。

## アンケートにご協力ください！

よりよい広報誌づくりのため、アンケートを実施しています。ぜひご感想やご意見をお寄せください。右のQRコードを読み取り、WEBフォームからご回答をお願いします。

