

SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 先生に聞いてみよう

女性にまつわる病気のこと。



2019.6 Vol.36

お知らせ

「坂総合病院市民公開講座」を開催します

テーマ 気管支喘息のお話

ダニやハウスダスト、花粉などのアレルギーや、喫煙やストレスによっても引き起こされる「気管支喘息」。過去30年の間で患者数が大幅に増加しているこの病気について、当院呼吸器科の生方 智が講演を行います。また、健康管理室からは禁煙にまつわる話もお伝えします。ぜひお越しください。

- 日時: 2019年6月22日(土) 10:00~11:30
- 場所: 多賀城市市民活動サポートセンター (多賀城市中央2-25-3)
- 参加費: 無料(事前申し込み不要)
- 問合せ: 坂総合病院 022-365-5175(代)



診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただきご確認をお願いいたします。

コールセンター **022-361-8288**

- 平日 8:30~16:30(小児科のみ8:00~)
- 土曜 8:30~11:30(小児科のみ8:00~)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30~翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- ◎紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

表紙について

人気ジェラート店の前で、先生の愛猫・エムちゃんと一緒に撮影。可愛い表情でしっかりとモデルを果たしてくれました。

- 表紙撮影 / Gelateria Fruits Laboratory



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

SAKASO 坂総合病院 広報誌「さかそう」 2019年6月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会 坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/> 【広報誌に関するお問合せ】 Tel 022-365-5175(代)



毎回特集内容を変え、病気や病院のあれこれを発信。今回は、「女性の病気」についてご紹介します。

特集

先生に聞いてみよう

女性にまつわる病気のこと。



塩釜市を中心に地域の医療を支える坂総合病院。適切な治療と高度な技術で人々を支えています。今回は世代を問わず女性が気をつけたい病気のあれこれについて片平敦子先生に聞きました。

片平 敦子 (かたひら あつこ)

長野県出身。高校生の頃に婦人科医を志し、信州大学医学部卒業後、坂総合病院へ入職。現在は産婦人科専門医として科長を務める。「話しやすい雰囲気でお話の話をじっくり聞くこと」をモットーに、女性のライフスタイルに合った治療方針を見出していく。

おしえて先生

Q 婦人科の疾患には、女性ホルモンが大きく関わっていると聞きました。どんな作用が疾患につながるのでしょうか。

「ホルモンバランス」という言葉をよく耳にしますよね？ 女性ホルモンには卵胞ホルモンと黄体ホルモンの2種類があり、それがバランスよく分泌されることで排卵や生理のサイクルが生まれています。このバランスがストレスなどで乱れると生理不順や無月経が引き起こされ、心身に不調を来す原因となるのです。また、さまざまな原因で女性ホルモンの影響を過剰に受けすぎると乳がんや子宮体がんのリスクが高まるともいわれています。

Q 婦人科系の疾患に予防法はありますか？

女性にとってタバコは一番の害。子宮頸がんはウイルス感染で起こるといわれていますが、タバコは免疫を下げるためウイルスを排除する力が弱まってしまう。また、妊娠中の母体ではタバコを吸うと血管が細くなり、赤ちゃんに悪影響を及ぼすことに。やはり大切なのは適度な運動とバランスのよい食事です。不摂生をしていたら生理も乱れてお肌も荒れてしまいますからね。ストレスでお酒やタバコ、暴飲暴食に走りたくなる時もあると思いますが、なるべくセーブするように努めましょう。病院では女性がいつまでも健康でいられる指導をしていきたいと思っています。

女性の人生設計に沿った治療方法の選択が可能

女性特有の疾患の中で患者さんが多いのは子宮筋腫や卵巣腫瘍、子宮内膜症。これらの良性疾患は手術だけでなく注射や内服などの治療が可能なものもあり、患者さんのライフスタイルや希望に沿った治療法を相談して決めています。また、婦人科系のがんでも早期に発見すれば子宮や卵巣を残すことができるものもあります。そこで大事なのが検診です。海外では女性の8〜9割が婦人科系のがん検診を受けているのに対して、日本では2〜3割程度。当院では生理痛や腹痛などで診察に来た人にもなるべくがん検診を受けてもらえるように推進し、自分自身の身体に目を向けてもらうきっかけを作っています。

ピルを上手に活用して我慢しない生活を

今は多くの女性が働く時代。しかし生理痛がたつらく、痛み止めの薬を服用してなんとか仕事



をしている方も多くいます。日本人は薬を飲まないことを美德と考えがちですが、今では避妊薬としてだけでなく、生理痛の軽減や月経困難症の治療を目的としたピルも処方できるようになりました。生理中の不調に悩んでいる人は体調改善や毎日を快適に過ごすことを目的に、一度ピルを検討してみるのもいいかもしれませんね。女性に生まれたからには婦人科とは一生のお付き合い。自分の体を大切にするためにも気軽に、そして定期的に通院してもらいたいです。

工藤 美喜 (くどう みき)

リハビリ室 理学療法士

回復期のリハビリについて

回復期の 主なリハビリテーション

- 機能障害に対する練習(足の筋力訓練など)
- 習得したい動作に対する練習(起き上がり練習、トイレ動作の練習など)
- 言葉の練習(言語訓練)
- 飲み込みの練習(嚥下訓練)

回復期とは脳血管障害や骨折などで治療を受けた1〜2ヶ月後に病状が安定し始めた状態のこと。この時期、リスク管理を踏まえた上で行われるリハビリは概ね1日3時間。リハビリ室での練習のみならず、病棟で練習を行うことで退院後を想定した生活場面での動きをつかみます。また患者さんの自宅に伺って室内での動作を確認したり、公共交通機関を利用した外出訓練を行ったりすることも多いです。

当院の回復期リハビリテーション病棟はリハビリテーション医を中心に看護師や介護福祉士、管理栄養士などが協働し、各々の専門性を提示しながら展開しています。今後も患者さんが地域生活に復帰し、地域社会に参加することができるよう他職種とともにその専門性を発揮していきたいです。

栄養手帖 ■ -食養室だより-

カルシウムをとろう!

身体づくりに不可欠なカルシウム。
食材から上手に摂取し、強く丈夫な骨を作しましょう!

丹治 歩美 (たんじ あゆみ)
食養室 管理栄養士



カルシウム不足を防ぐ世代別注意点

20〜40代

成長期を経て骨の代謝が落ち着く成人期。カルシウム不足や運動不足、また女性の出産・授乳で骨から多くのカルシウムが溶け出してしまう。更年期に備え、バランスの良い食事と適度な運動を。

40代以降

骨の代謝を安定させていたエストロゲン(女性ホルモン)が減少。骨を溶かす作用により骨量と骨の吸収力、またカルシウムの吸収力も低下します。カルシウムのこまめな摂取が必要。

目標は
“1日600mg”

食材に含まれるカルシウム量を知り、かしこく摂取!

大豆

35mg/茹で大豆50g



青菜

春菊 90mg/100g
京菜 150mg/100g
カブの葉 230mg/100g



このほか、パセリやしそからも摂取できる

干しエビ

334mg/5g



カルシウム量は
サクラエビの3.5倍!

支えるひとたち



第8回 3階病棟

坂総合病院を、そして患者さんを支える人々。その「人となり」に迫ります。

「食べられずに悲しい思いをしている患者さんの力になりたい」という思いから、摂食・嚥下障害看護認定看護師の資格を取得した外山さん。その仕事は、食べ物を口に運び、飲み込むことに支障がある摂食嚥下障害の患者さんが安全に食べられるようにすること。そして、そのために必要な栄養・水分管理、食事条件の設定や誤嚥予防対策、口腔ケアなどの管理をスタッフ協働で実践すること。何より患者さんに安全でおいしい食事をとってもらうことが第一とあり、「久しぶりに食事をおいしく食べられた!」と泣いて喜んでくれる患者さんの姿を見た時にはこの仕事をしていてよかったなと思います。

「今後はスタッフみんなが患者さんと食べる楽しみを共有できるように、この仕事の楽しさを知り、専門的知識を持って看護ができるようにしたいです」

次号は

〈救急看護認定看護師〉
高橋 千枝



喉の音を聴くための聴診器。乳幼児向けの小さなサイズを使うのは患者さんの顎に引っかかるのを防ぐため。仕事道具にも優しさが表れます。



外山 美由紀 (ほかやま みゆき)
摂食・嚥下障害看護認定看護師

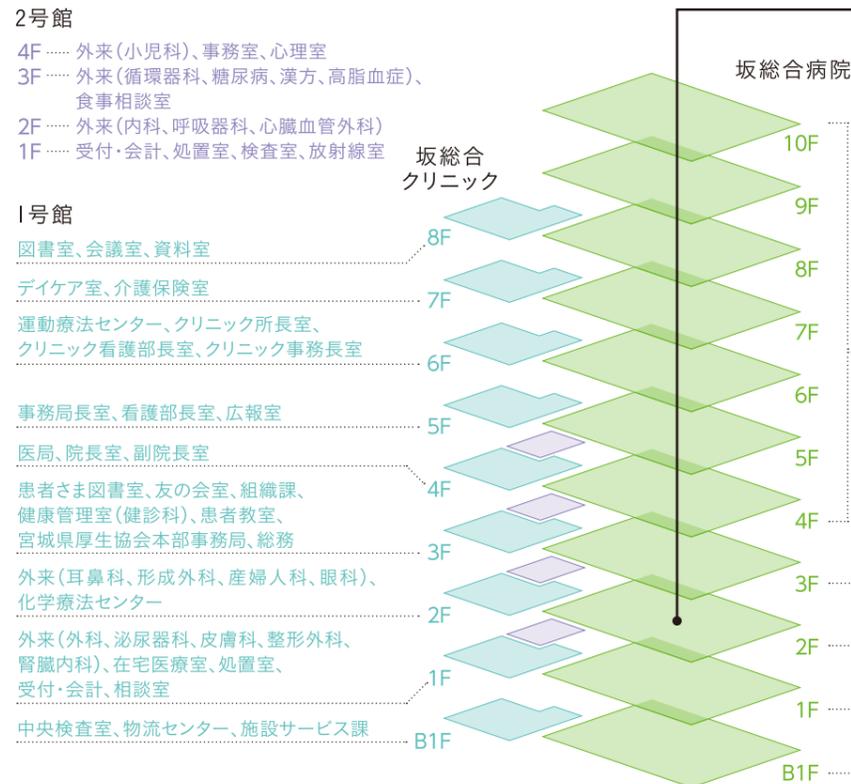
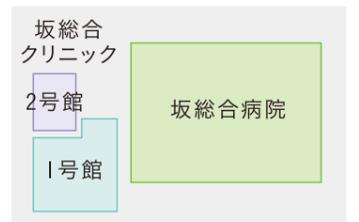
田中 飛鳥 (たなか あすか)
ICU師長

2017年8月、救急センターが新設された際に誕生したのがICUと救急病棟。私たちが働くICUでは、救急科、循環器科、呼吸器科、外科、小児科などさまざまな科の患者さんが入室しています。重症や病態が複雑な患者さんが多く、人工呼吸器をはじめとした専門性の高い知識と操作を必要とする医療工学機器などを使用した治療を行っているため、病態や医療機器などの



知識と技術の習得は怠りません。自己学習に加えて学習会を開催するなど、知識の向上に努める毎日です。また日々の業務では医師、看護師、リハビリなどの多職種でICUカンファレンスを実施し、それぞれの専門性を互いに発揮しながらチーム医療を展開しています。さらにICUでの必要な知識を深めるために感染チームや安全チーム、学習チームなどに分かれ、それぞれの活動を活発に行っています。

入室する患者さんは重症集中ケアが必要になりますが、私たちはその家族の精神的ケアも大事にしています。大切な家族がICUに入室するほどの病態を目の当たりにした混乱は相当なもの。だからこそその思いをくみ取り、少しでも不安なことや分からないことを減らしていきたいと考えています。これからも多職種と協働して患者さんの回復に尽力していきたいです。



連携医のご紹介

医療法人社団 大井産婦人科

[産婦人科]



院長
大井 嗣和 先生
(おおい つぎかず)



産婦人科
大井産婦人科

〒985-0022
宮城県塩竈市新富町28-34
TEL 022-362-3231
FAX 022-362-5521

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 - 12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:00 - 18:00	○	○			○	○	△

休診日/土曜午後、日曜、祝祭日。水曜午後は検査のため午前のみ診察



地域の女性たちを支えて60年

大井産婦人科は今年で開院から60年を迎えました。東日本大震災の翌年には開設者である父が他界しましたが、今でも昔からの患者さんが数多く通院してくれています。ありがたいことです。当院では産婦人科・女性内科の診療、分娩、一般の手術を手掛けています。特に不妊症、子宮内膜症の治療には力を入れており、簡単な症例であれば腹腔鏡手術まで当院で行うことが可能です。しかし悪性疾患や難しい分娩の場合は、坂総合病院へ患者さんの治療や診察をお願いしています。船山由有子先生をはじめ

め産婦人科の先生たちには大変お世話になっています。ここで、自己紹介と当院の近況報告もさせていただきます。私の趣味はジャズギターを弾くこと。そして派手な曲が好きです。昨年は第70回日本産科婦人科学会の総懇親会や東北大学病院泌尿器科教授就任祝賀会においてバンド演奏を行いました。ギターは数本所有していますが、中でも一番のお気に入りにはレスポールモデルです。また、近々当院の玄関に植えていたシロの木をハナミズキに植え替える予定です。私自身、とても楽しみにしています。

坂総合病院から

大井先生は地域の産婦人科医療の中心的存在。当院とは顔の見える関係で日頃からお世話になっています。いつもにこやかに気さくに冗談を言いながらも、その真面目さがにじみ出るお人柄です。産婦人科は医師の連携が重要な領域。これからも率直なやりとりができる関係を続けていきたいと思っています。