



成田赤十字病院

日本赤十字社

成田赤十字病院 広報誌

2024年
2月号

vol. 63

ふれあい



日本赤十字社キャラクター
ハートちゃん

成田日赤に関わる方々との“ふれあい”を大切に。

医療最前線

家族で知ろう、辛い 月経の対処法… 2

医療現場のプロフェッショナル
薬剤師… 5

あなたのかかりつけ医… 6




家族で知ろう、辛い月経の対処法

子どもから大人まで 知っておくべき性教育の第一歩

産婦人科ってどんなところか知っていますか？ 出産をイメージする方も多いかもかもしれませんが、出産だけでなく性感染症、月経異常、月経困難、更年期、不妊、癌治療、性暴力被害のケアなど、女性の一生を支える診療科であり、社会の重要インフラのひとつといえます。今回は子どもから大人まで知っておくべき性教育の第一歩として、「月経」についてお話しします。

私がナビゲーターを務めます **担当科/産婦人科**



はなわ しんすけ
埜 真輔 先生 茨城県出身 秋田大学卒業

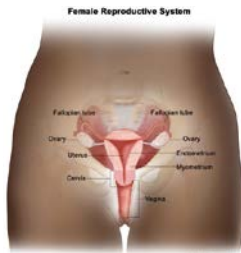
地域の産婦人科医療をチームで支え、地域の患者さんが安心できる産婦人科医療を提供いたします。

月経って何？

月経とは、通常約1カ月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的出血と定義されています。生理、女の子の日などさまざまな名称があります。

出血が始まった日を1日目として25日から38日の間に次の月経が来ます。初めての月経、いわゆる初経は10歳から14歳とされています。月経には脳、子宮、卵巣の相互の働きが必要です。

子宮は骨盤内にあります。卵巣、卵管は子宮とつながっており同じ臓器です。子宮の前には膀胱があり、後ろには直腸があります。そのため、子宮の異常は尿や排便の異常につながることがあります。また、卵巣はホルモンを作る機能があり、脳と相互作用で調整されます。



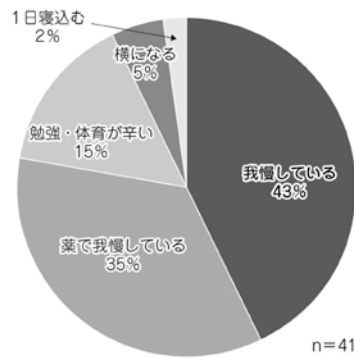
National cancer institute ホームページより引用

月経を1ヶ月サイクルと仮定した場合、0日から徐々に卵が育ち始め、子宮内膜も育ち始めます。14日目に卵巣が裂けて卵が出る排卵が起こります。

その後、排卵した後に黄体という物質ができて、ホルモンも出します。内膜はさらにふかふかになりますが、妊娠しなければプロスタグランジンという物質が子宮を収縮させ、内膜が剥がれます。この時に感じる痛みを月経痛、排泄された内膜や血液を月経血と言います。

月経の症状

月経の症状は人と比べることが難しく理解が得られづらいです。辛い症状があったとしても男性や月経が軽い女性から心無い言葉をかけられることがあります。「生理痛くらいで休むの？」「そんなに辛くないでしょ？」「生理くらいで病院に行くなんて」など。

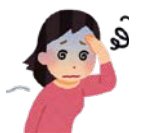


中高生女子における月経痛の程度

しかし実際はどうか。左記は日本産婦人科医界のHPのデータですが、このグラフのとおり多くの女性が月経に関する症状を我慢しています。それは勉強、運動、仕事のパフォーマンスを妨げる原因となります。

症状の比べ方

1周期の月経量は20gから140gとされます。しかし、量に関しては測ることは難しいでしょうから、夜用ナプキンを2時間おきに交換、しかもずっとしているということであれば多いと判断して良いでしょう。これを過多月経といいます。



痛みに関しては毎回月経で鎮痛剤を必要であれば月経痛がひどい、つまり月経困難症と判断して良いでしょう。



月経血の対処

ナプキンやタンポンといった吸収素材を使用することが一般的です。月経量はさまざま、使用するナプキンの大きさもさまざまです。ひどい場合はオムツを使用する方もいます。



浅草紙(紙の博物館ホームページより引用)

ちなみに江戸時代は、浅草紙(現代でいうトイレットペーパー)や綿をふんどしに挟んでいたそうです。

月経の治療法

下記のとおり、痛み、多い月経量、貧血などに対する一般的な治療法を列記します。

対症療法

止血剤	トランキサム酸	10の月経血が8から9くらいにはなる
鉄剤	血液の材料の鉄剤を服用する	
輸血	高度な貧血では輸血を必要とすることもある	
鎮痛剤	痛くなり始めにすぐに服用すると効果は高い	

原因治療

黄体ホルモン、低用量ピル	お薬で排卵、内膜増殖を抑える
偽閉経療法	お薬で女性ホルモンを抑える
手術	月経の原因となるところを取り除く

これらの組み合わせ治療をしていきます。症状にフタをする対症療法として、止血剤、鉄剤、鎮痛剤などが挙げられます。また、原因に対する治療では、ホルモン治療や手術治療などが挙げられます。

月経の症状が辛いと感じたら、産婦人科受診をお勧めします。中高生でも遠慮する必要はありません。産婦人科の内診をしなくても、お腹の超音波やMRIなど別の検査方法があります。

月経不順と無月経

ここで月経不順についても考えていきましょう。通常1ヶ月に1回くる月経がない場合、何かしら原因がある可能性があります。

痩せ、肥満、ストレス、甲状腺の病気、妊娠など、さまざまな原因で月経不順は起こります。3ヶ月間月経が来ない場合は早めに産婦人科受診をお勧めします。特に妊娠の可能性が少しでもある場合は早めに受診することを強くお勧めします。子宮外妊娠は命に関わることもあります。

また、激しすぎる運動、極端なダイエットなど、痩せすぎると月経がなくなることがあります(無月経)。本人だけでなく、親、教師、友人など、周りが気付いて話し合うことも大切です。当院に相談していただいても構いません。

● 痩せ→脳の作用で排卵をおやすみしてしまう

● HPVワクチンとは

子宮頸がんは性交渉による感染が原因です。しかし、感染が原因ならばワクチンで予防ができます。HPVワクチンは子宮頸がんの原因となるHPVというウイルスに対して抗体を作る薬です。

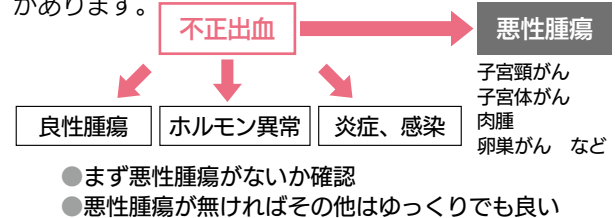
性交渉する前の年齢のうち接種することが最も効果的であり、85%以上のリスクを低下するとされています。一時期マスコミで騒がれた副反応も、結局その後の調査で有意な関連は認められませんでした。副反応については厚生労働省ホームページをご確認ください。

私たち大人は、HPVワクチンに関する正しい情報を子ど

- 肥満→排卵がうまくできない
- ストレス(心理的、激しすぎる運動)→ストレスホルモンが排卵を抑えてしまう
- 甲状腺異常→女性ホルモンに影響を与える
- 妊娠→妊娠しているのでその間排卵しないようになる

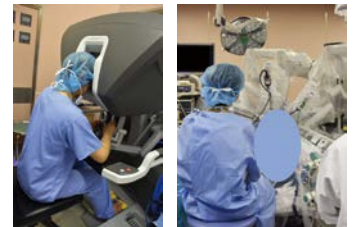
月経と思い込んでいた不正出血

不正出血とは月経以外の性器出血の総称です。不正出血がある場合は、まず悪性腫瘍(がん)の有無を確認する必要があります。



子宮体がん

婦人科の中で最も多い悪性腫瘍は、子宮体がんです。子宮内膜ががん化したものです。肥満、糖尿病、加齢、遺伝などが原因となり得ます。最近では30代で発症する方もいます。初期の段階であればロボット手術や腹腔鏡手術でも完治を目指せます。



ロボット手術を行う場医師

子宮頸がん

子宮頸がんは、HPVというウイルス感染が原因です。性交渉で感染し、女性の9割がHPVに感染しているといわれています。性交渉が原因であるため、若い女性から老年に至るまで全ての世代で発症します。子宮は膀胱、直腸と近いため、進行すると排尿、排泄に重大な障害を起こします。

もたちに伝える義務があります。国内では、毎年約10,000人の女性が子宮頸がん罹患し、約3,000人が亡くなっています。当然、私は子宮頸がんを苦しむ女性一人でも減って欲しいので、一人でも多くの女性にHPVワクチンを打って欲しいと願っています。

当院産婦人科は、HPVワクチンの予防接種(公費)も対応しています。その際、選定療養費をお支払いいただく必要はありません。

HPVワクチンは性交渉をする前の年齢の君たちが自分で選択できるワクチンです。



HPVワクチンを投与する場医師

まとめ

- 月経の症状は人それぞれです。重い症状の方への理解を深めましょう。
- 月経の症状が辛いと感じたら、産婦人科受診をお勧めします。
- HPVワクチンを打つことで、一人でも子宮頸がんを苦しむ人を減らす社会に。





令和6年度 成田赤十字病院 公開健康講座のご案内

公開健康講座は当院の医師や看護師などが講師となり、地域の皆さまを対象に開催しています。

皆さまのご参加をお待ちしております。

※本誌発行時点での来年度計画であり、演題内容や会場等は変更となる場合があります。最新の情報やお申し込み方法等、当院ホームページをご確認ください。



ホームページ

開催日時	テーマ	講師	会場
令和6年5月25日(土) 14:00～15:30	認知症	脳神経内科医師 古川 彰吾	赤坂ふれあいセンター
令和6年6月22日(土) 14:00～15:30	関節リウマチと薬物治療	第二リウマチ・アレルギー内科部長 横田 雅也	赤坂ふれあいセンター
令和6年7月27日(土) 14:00～15:30	肺がんについて ～みんなで学ぶ最新の診療と 日頃から注意すべきこと～	呼吸器内科部長 寺田 二郎	赤坂ふれあいセンター
令和6年8月25日(日) 14:00～15:30	糖尿病	糖尿病・内分泌代謝内科部長 橘 香穂里	赤坂ふれあいセンター
令和6年9月28日(土) 14:00～15:30	睡眠 ～よく眠れるためのコツについて～	第一精神神経科部長 齋賀 孝久	調整中
令和6年10月19日(土) 14:00～15:30	腰痛や膝痛	整形外科医師 鈴木 健司	成田市保健福祉館
令和6年11月23日(土) 14:00～15:30	じんましんや帯状疱疹	皮膚科副部長 栗田 遼二	赤坂ふれあいセンター
令和6年12月17日(火) 14:00～15:30	誤嚥性肺炎予防と口腔ケア	摂食嚥下障害看護認定看護師 柴田 恒子	成田赤十字病院
令和7年1月25日(土) 14:00～15:30	白内障と緑内障	眼科部長 白戸 勝	赤坂ふれあいセンター
令和7年3月1日(土) 14:00～15:30	排尿障害	泌尿器科医師	成田赤十字病院



かかりつけ医等との連携による適切な診療

当院は2023年8月に千葉県より「紹介受診重点医療機関」として公表されました。

紹介受診重点医療機関とは、手術・処置や化学療法などを必要とする外来や、放射線治療等の高額な医療機器・設備を必要とする外来を行っており、かかりつけ医より紹介状を持って受診いただくことに重点をおいた医療機関です。

医療機関がそれぞれの特色を生かした役割分担をすることで、患者さんが適切な検査や治療をよりス

ムーズに受けられるようになります。また、紹介受診重点医療機関では、紹介状で事前に症状などが把握できるため、待ち時間の短縮にもつながります。

くわしくは、厚生労働省ホームページまたは千葉県ホームページをご覧ください。



※出典：紹介受診重点医療機関リーフレット(厚生労働省)の一部を抜粋して使用



患者さんの滞在時間をより快適なものに

患者さんの利便性向上のため、第1駐車場敷地内(西側敷地内)にアメニティー棟を建設することとなりました。

この新棟には、敷地内薬局やコーヒーショップの誘致を予定しており、令和6年10月のオープンを目指しています。工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



完成イメージ

薬剤師

- 進化と共に学び続ける薬のスペシャリスト。
- AIにはできない、人にしかできない仕事がある。

▶ 薬剤師を志したキッカケは？

子どもの頃から理科が好きで、特に実験が好きでした。薬剤師という職業がかっこいいと思っていましたし、漠然と白衣を着て仕事をしたい、大学で白衣を着てみたいという憧れもあり、高校生の進路相談で薬学部を選びました。

▶ 薬学部はどうでしたか？卒業後の就職先はどうするの？

大学は6年制でしたが、薬の勉強は面白く、こんなに小さな薬がこれほど人体に作用するのかと驚きました。実験も興味があったので、非常に楽しかったです。

薬学部を卒業すると、調剤薬局やドラッグストア、病院、医薬品卸(病院や薬局に薬を運ぶ会社)、製薬会社などに就職します。私の薬学部の友人は、調剤薬局やドラッグストアが約半数、病院が3割程度、残り2割がその他といった感じです。

▶ 幅広い選択肢がある中で当院を選んだ理由は？

薬学部には病院実習と薬局実習があります。病院実習で感じたことは、病院は医師や看護師、その他多くの職種が協力して仕事をしているという点です。そして、その中で薬剤師が必要とされることに魅力を感じました。私は富里市の出身で、子どもの頃から当院にかかっていましたが、医療を通じて生まれ育った地域に貢献したいという思いをもって当院に就職しました。

▶ 仕事のやりがいを教えてください。

私は病棟薬剤師として内科、泌尿器科、皮膚科の混合病棟を担当しています。医師、看護師など病棟スタッフで行うカンファレンスに参加すると薬学的見地から発言することがありますし、医師や看護師から薬について聞かれ回答することもあります。

患者さんにも服薬指導を行います。服薬指導の一例を挙げますと、内科ではCOPD(慢性閉塞性肺疾患)や喘息の患者さんに対して吸入指導を行います。きちんと吸えれば患者さんの病状も楽になっていきます。複雑な吸入の場合は何日もかけて繰り返し説明をします。患者さんの「ありがとう」の言葉が励みになっています。

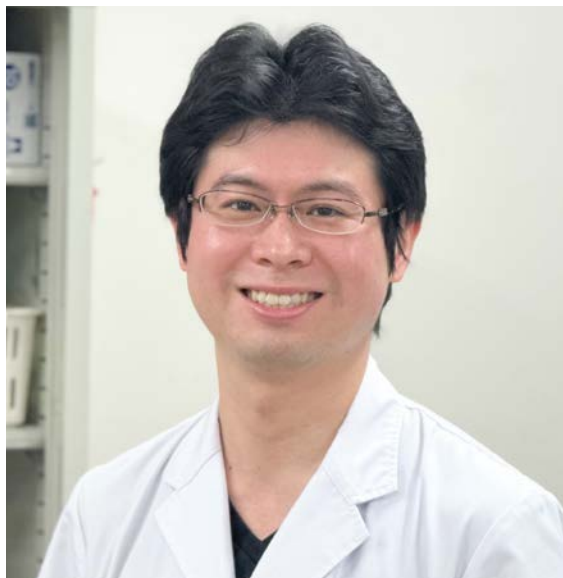
薬のスペシャリストとして多くの方から頼りにされるのが、私の仕事のやりがいだと思います。

▶ 今後の目標は？

医療、薬は日々進化しています。特に当院のような急性期病院では最先端の薬をどんどん使っていくので、薬剤師は日々勉強し続け、最先端の知識を身に付けなくてはなりません。今後も探求心を忘れず、患者さんに最善の薬をお届けできるよう努力し続けたいと思います。

▶ 薬剤師を目指す方へメッセージ

昨今ではAIによる自動化が進み、薬の相互作用(飲み合わせ)や量などが自動判定され、薬剤師の仕事がなくなると悲観する学生の方がいます。しかし、全くそんなことはありません。医



えはら ゆうた
薬剤師 江原 雄大さん

江原さんのある1日の業務

08:30	出勤
08:30~12:15	抗がん剤の調製
12:15~13:00	昼食
13:00~16:00	病棟業務(服薬指導)
16:00~17:00	カンファレンス(医師、看護師、薬剤師)
17:00	業務終了



抗がん剤の調製を行う江原さん。
混注(混ぜ合わせ)は専用防護衣を着用。



江原さんが働く病棟の医師・看護師と談笑。
職種の垣根を越えてとても仲が良い。

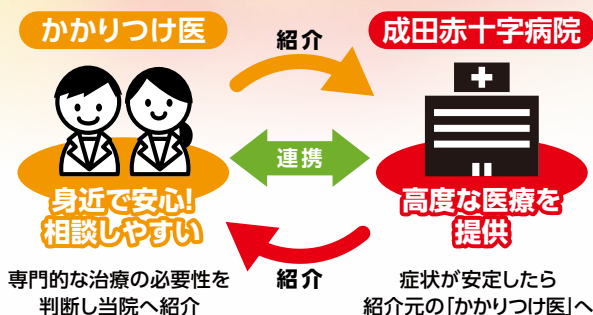
療現場には人、薬剤師にしかできない仕事が沢山あります。AIを積極的に取り入れつつ、AIが出てきたことによって、より薬剤師が患者さん一人一人に寄り添った治療が出来る未来が待っているのではないかと思います。

お持ちですか？

地域医療連携 あなたのかかりつけ医

当院では、適切かつ高度な医療サービスを患者さんに提供するために「かかりつけ医」(地域の開業医)と連携しています。身近で安心な、相談しやすい「かかりつけ医」をもちましょう。

※当院では、内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、脳神経内科、歯科・口腔外科、整形外科の初診は、紹介状をお持ちの患者さんのみとなります。



臼井にしざわクリニック



西澤 正彦 院長

2004年に11年間勤務した成田赤十字病院外科を退職し、京成臼井駅前に臼井にしざわクリニックを開業いたしました。消化器内科を中心に、乳腺外科・肛門外科を併設し、地域の皆さまの健康管理に努めてまいりました。佐倉市の各種住民健診、予防接種、各種感染症の対応に忙しくしております。

当院は成田赤十字病院からはやや遠方にあります。佐倉東部・酒々井地区の患者さまがお世話になることも多く、大変感謝しております。おかげさまでその後も安心してフォローさせていただいております。今後も地域医療に貢献できるよう、スタッフと力を合わせて努力してまいります。



診療メモ

〒285-0837 千葉県佐倉市王子台3丁目1-7 臼井駅前谷ビル1F TEL 043-463-7736

診療科目 内科・外科・乳腺外科(甲状腺クリニック)・消化器内科・肛門外科

診療時間 平日 9:00~12:00、15:00~18:00
土曜 9:00~12:00、14:00~17:00

休診日 木曜、日曜、祝日

かじクリニック

当院は2019年5月に成田市はなのき台にクリニックを開業し、2023年に施設を一部拡張しました。皮膚科、形成外科、美容皮膚科を専門としております。皮膚科専門医(院長)、形成外科専門医(副院長)が常駐しており、さまざまな皮膚のトラブルに対応しています。

手術室、レーザー室、点滴室などの設備を備えており、日帰り手術やレーザーによる治療にも対応しております(一部自費診療)。今後も成田赤十字病院をはじめとした基幹病院と医療連携を密にし、皆さまの皮膚のかかりつけ医として安心を提供できるように日々努力してまいります。



加地 さとみ 院長



診療メモ

〒286-0007 千葉県成田市はなのき台1-22-9 TEL 0476-85-7721

診療科目 皮膚科・形成外科

診療時間 9:00~12:00、14:00~17:00

窓口受付 8:55~11:30、13:55~16:30

休診日 木曜、土曜(午後)、日曜、祝日

※第2・4・5土曜日は皮膚科のみ ※形成外科は第3水曜日午前休診



成田赤十字病院基本理念

赤十字の基本理念に基づき、患者さんの権利と医療人としての倫理を守り、医療の質の向上と患者さん中心の「こころあたたかい医療」の実践に努めます。

成田赤十字病院 広報誌 ふれあい 2024年2月号

〒286-8523 千葉県成田市飯田町90番地1

TEL.0476-22-2311(代) <https://www.narita.jrc.or.jp/>



成田赤十字病院基本方針

1. 地域の皆様から信頼される病院を目指します。
2. 救急医療の充実、安全でより高度な医療の提供に努めます。
3. 地域の医療・福祉との連携強化に努めます。
4. 国内外の医療救援活動に積極的に参加します。
5. 健全な経営と働きがいのある病院を目指します。
6. 赤十字病院グループの一員として赤十字活動の普及に努めます。