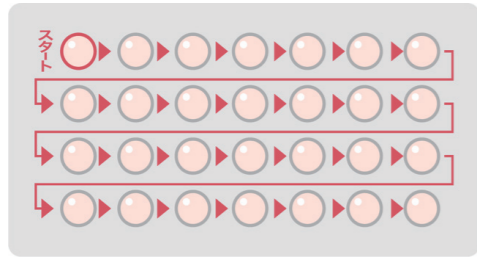


Monthly Doctor's Column



OC/LEP (ピル)

「ピル」と聞くと何を考えますか？
避妊用のお薬のイメージが強いでしょうか。なんとなく飲むのが怖いと感じる人も多いかもしれません。今回はピルの成分、効果と副作用について解説したいと思います。

ピルは合成ホルモン剤です。2種類の女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）の割合になります。日本では、避妊を目的として使用する場合をOC（オーシー）、病気に対して使用する場合をLEP（レップ）と呼んで区別しますが、成分はどちらも同じです。生理の痛みが強い、量が多くて辛いなどの「月経困難症」という状態に対して、とても効

果のあるお薬です。月経困難症の原因の一つに子宮内膜症という病気がありますが、ピルは内膜症の病気が小さくなる効果が報告されています。また子宮内膜症に対して手術治療を受けた場合、術後にピルを内服することで、内膜症の再発を減らすことが報告されています。

このように治療効果の高いピルですが、残念ながら副作用もあります。それは血栓症です。血栓症とは、血液中で血栓（血の塊）ができ、血液

「ピル」のお話



生理の痛み

の流れが悪くなることで障害が起こる病気です。ピルを内服している女性の319人/100000人で発症すると言われています。ちなみにピルを飲んでない女性は115人/1000000人なので、かなり低い頻度です。内服中にお腹、頭、胸、足にとっても強い痛みがある場合、目が見えにくいまたは嘔りにくいなどの症状がある場合は、血栓症のサインかもしれないので、ピルを中止し、病院受診が必要です。また喫煙、肥満、片頭痛など、血栓症のリスクが高い方には、処方できない場合もあります。

とはいえ、生理でお困りの方や、子宮内膜症を患っている方には、とても有効なお薬です。大切なのは、婦人科医



子宮内膜症

に相談し、ピルの効果と副作用について、正しく理解をして使用することです。疑問に思う事はなんでも気軽に相談して下さい。



今月のDr.



女性腹腔鏡センター
Kozue Akamine
赤嶺 こずえ

日本産科婦人科学会 産婦人科専門医・指導医
日本生殖医学会 生殖医療専門医・指導医
日本産科婦人科内視鏡学会 腹腔鏡技術認定医
医学博士



01 | 人徳のなせる業!

あめく杜エントランス付近での出来事。
前理事長の銅像横を通り過ぎようとしたとき、お見受けしたところ80過ぎの男性が銅像の肩をポンポンと叩き、私に話しかけてきた。
「あのね、この人は45年前にね、私の体に初めてメスを入れた人でね、当時、先生はバリバリの時で、私が両脇に、おできができて病院に行ったときに婦長さんが切ろうとしたんだけど、あっ、先生は偉いからもうそばには婦長さんがいて、先生が婦長さんに、脇を割ってと指示して、そのあと先生が、おできを取って2針縫ってくれたさあ。私はね、当時、沖縄タイムスにいたけど、それからずっと先生に診てもらっていたよ。だから今でもこうやって必ず挨拶して帰るさあ。」
私に話しかけるその両目はとても穏やかで、なんだかうれしそうで、へえ、そうでしたか。貴重なお話をありがとうございます。
と言うと、満面の笑みで2度3度、会釈をしながら前理事長の銅像と同じポーズ(右手を挙げて)エントランスから出て行った。
じつは、その話を聞いている私の後ろで、別の高齢男性がこられた銅像の手を触って、深々とお辞儀をしていた。
色々な意味で人を救うことのできる医師だった、と話をしたこともない前理事長に思いを馳せたひとときでした😊



02 | セルフケア・カレッジ開催レポート

令和5年度5月26日(金)に、当院ふれあいホールにてセルフケア・カレッジが開催されました。当日は、38名の方にご参加いただきました。
『頭痛のお話』をテーマに、脳神経内科 比嘉隆医師による頭痛の種類、治療法についての講演が行われました。冒頭では、自身も悩まされていた片頭痛の話、完治に至るまでの症状、薬の服用などについて事細かに教えていただきました。
頭痛とは一言で言い表すことが難しいものです。頭痛の種類は沢山あり、治療法や薬も異なります。間違った治療をすると重症化する恐れもあります。頭痛の事で悩みがありましたら、まずは外来受診をお願い致します。
また講演終了後は、沢山の質問が寄せられとても有意義な時間となりました。
新型コロナウイルス感染症の流行状況にもよりますが、セルフケア・カレッジを定期的に開催していきたいと思っております。



ご視聴は左記QRコードからアクセス下さい。



過去の動画は左記のQRコードからアクセス下さい。



今月の新入職員
緊張しておりますが、精一杯頑張ります。

『使えはいい』
目は困っている人に気づくために
足はその人のもとへ駆け寄るために
耳はそばにいて悩みを聞くために
心は自分のことのように感じるために



医療コンシェルジュ・上地の
外来より
こんにちは

頭は解決方法を考えるために
口は勇気をつけるために
手は一緒に解決するために
使えは
人生は豊かになるために
私もそんな人になりたいと思わせる本の一文でした。

医療川柳
別れ際
つつい癖で
お大事に
40代ナース



人生楽しくないといかんやろ
診療も楽しくないといかん
— 国家公務員共済組合連合会
浜の町病院 病院長・谷口修一 —

編集後記 Text: 総務課 宮良

今年も暑い夏がやって来ました。夏といえば、「夏休み。今年はどこへ旅行に行けるのかな?」と子供たちは楽しみにしていますが、皆さまの予定は決まっておりますでしょうか?
今回は、新型コロナウイルス感染症が5類に移行し久しぶりの旅行です。じっくり計画を立てたいと思います。



新版・一流の頭脳 運動脳 アンデシユ・ハンセン著



皆さんは、定期的な運動習慣がありますか？運動の目的は各々で、大会参加の人もいれば、ダイエットや健康・体形維持が目的の人も多いはず。一方で、脳の為に運動しているという人はいるでしょうか？・たぶん、いないと思います。本書は、「運動と脳」の関係を神経・心理学的な視点を基に、医学に全く触れたことがない方でも分かり易く、そして興味を絶やすことない内容で伝えてくれます。その一部を紹介します。ストレスや感情には、脳の機能が関係していることを想像することは難しくありません。その脳を最適な状態で維持する為には、何をしたら良いでしょうか。ストレスには、脳の一部である扁桃体と海馬が関係しています。扁桃

体はストレスを増長、海馬は緩みすぎるシステムが備わっており、この二つはお互いにバランスを保っています。重いストレスや不安を抱えている人の脳を調べると、海馬が平均よりも小さいことが分かります。対策は、脳トドレルでしようか？サプリメントでしょうか？いいえ。答えは、運動です。週3〜4回、40分歩いた人は、海馬が成長し大人でも2%大きく運動すれば海馬が強化され、感情に振り回されず、ストレスを緩和してくれるなど様々な変化をもたらしてくれるはず。さあ、本を置き、外に出て体を動かそう！（本書より）

ニューレッドスター
年こそ、今年こそ虎！
GO GO KINGS

Review

ちびりよー！
新米ドクター



5月14日、民間医局レジナビピエア2023福岡臨床研修プログラムに参加しました！全国規模の研修病院合同説明会のイベント。全国各地から多くの医学生が当院1年目研修医による病院説明を受けていました☆1年目研修医ですが序盤は緊張しつつ、後半には堂々と説明できました！
説明を受けたことをキツカケに、医学生から病院見学の申込が来ています…！！
病院見学お申込みは、おもと会リンクルットサイト↓研修医↓病院見学申込よりご連絡お待ちしています♪



臨床工学科の

合う？合わない？

臨床工学科
前川正樹

皆さん、色々な場面で注射器や注射針、点滴ルートをご覧になる事があるかと思いますが。我が国でこれらの医療材料はISO594国際基準規格に合わせて製造されておりメーカーを問わずに接続可能でした。しかしながら、どんなコネクタも接続させる事が出来る反面、誤接続事故も少なくありませんでした。そこで近年は専用接続コネクタ規格（ISO80369）が制定され、特定のコネクタ同士しか接続出来ないようになっていきます。この写真は神経麻酔分野専用コネクタの製品です。当院は積極的に専用コネクタ製品を導入し、医療事故防止に努めています。



からだの通知表

検査科
上江田 ゆかり

睡眠時無呼吸症候群のFULL検査(入院)

今回は入院して行う検査についてです。自宅で実施する項目に加えて脳波と足センサーと心電図も測定します。夜間、頭に付けた電極が外れないようにネットをかぶせます。睡眠時の脳波が浅い眠り・深い眠りが何時間・何分取られているのか・覚醒回数は何回か詳しく検査していきます。もちろん簡易検査でも行った鼻口データ・指での酸素濃度・いびき回数データも検査します。夕方入院して朝退院して帰ります。



がんじゅうレシビ

管理栄養士 森田 梢

パイナップルラッシー

梅雨が明け本格的な夏到来！暑い日差しにバテ気味のときは、いまが旬のパイナップルを食べる元気をチャージしませんか？パイナップルに多く含まれるビタミンB1は疲労回復、またビタミンCは抗酸化作用があり美容UPも期待できます。ただし、食べ過ぎてしまうと、たんぱく質分解酵素のプロテアーゼの働きで舌がピリピリするので、ご用心。今回は、舌が痛くなるので苦手という方にも美味しくいただけるパイナップルラッシーを紹介します。



材料 (2人分)

- ・パイナップル：1/8個
- ・プレーンヨーグルト：200g
- ・牛乳：100ml
- ・はちみつ：大さじ2

- ①パイナップルの皮としんを除き、一口大にカットする。
- ②パイナップル、ヨーグルト、牛乳、はちみつをミキサーにかける。
- ③コップに盛って出来上がり。

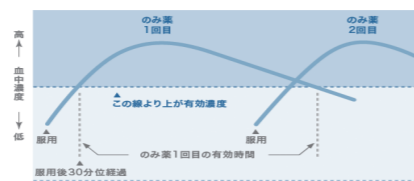
薬にまつわる
イトヤトラ

薬剤科
姫野 耕一

くすりを正しく使う④
服用時間を守りましょう

服用時間について、もう少し詳しく説明致します。
服用時間は薬の血中濃度も考慮して決められています。薬は、一定の血中濃度がある時に効果を発揮します。それより低いと効果が現れず、高すぎると副作用などの心配があります。薬を飲んでから数時間たつと薬の血中濃度はだんだん下がってきます。これが下がらないうちに次の薬を飲むことによって、血中濃度を一定レベルに保つことができるのです。何かかわらないこと、不安なことがあるときには自己判断で服用時間を変えたりせずに、医師・薬剤師に相談して下さい。

【のみ薬の有効時間の一例】



お答えします！
病院のギモン！

Q 今年 75 歳を迎えますが、後期高齢者の保険証はどこから受け取ったらいいですか？

A 75歳の誕生日の前月に、お住まいの市役所・町役場から、後期高齢者医療保険証が郵送されます。75歳の誕生日以降は、郵送された後期高齢者医療保険証をお使い下さい。
(※後期高齢者医療保険証を更新される方へ)
後期高齢者医療保険証は、有効期限が1年間で、毎年8月1日から翌年7月31日までとなります。毎年7月下旬頃に、お住まいの市役所・町役場から保険証が郵送されますので、8月1日以降に医療機関を受診するときは、新しい保険証をお使いください。

「レッツ！トライ！！呼吸筋エクササイズ」

あなたは呼吸筋を正しく使えていますか・・・？
コロナ禍が落ち着いた今！マスクを外して生活する機会が増えてきたあなたに届け！！
エクササイズ♡



- ①両手を胸の前で組み、息をゆっくり吐く。
- ②息をゆっくり吸いながら両腕を前に伸ばし背中を丸めていく。
※背中を丸める時、左右の肩甲骨を外に開くように意識！！

背筋を伸ばして
リラックスした
状態

呼吸するために使う筋肉を「呼吸筋」と言います。呼吸筋には吸うときに使う『吸気筋』とはくときに使う『呼気筋』があります。体の動きに合わせてゆっくり息を吸ったりはいたりすることで呼吸筋が鍛えられます。



8階リハビリテーション科
平良ひなの 喜屋武尚弥 大田光

セラピストによる

健康体操館