



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

増田 満枝 先生
医療法人済生堂 増田病院 理事長
(つがる総合病院産婦人科 非常勤医師)



もしかして更年期障害？と思ったら

更年期とは、閉経前後の5年間（合計10年間）と言われていています。辛い症状がある方もいれば、ほぼ無症状で過ごす方もいますが、更年期は女性全員に訪れる期間の名称です。日常生活に支障をきたすほど辛いという場合に「更年期障害」という病気になり、治療の対象になります。病院に受診されると、婦人科以外の病気が隠れていないかを鑑別しながら、症状を和らげる治療を提示して試していくことになります。

更年期障害の症状は多岐に渡りますが、その代表的なものは以下の3項目です。

- ①血管運動神経症状：ホットフラッシュ（顔のほてり）・発汗
- ②身体症状：易疲労感・めまい・動悸・頭痛・肩凝り
- ③精神症状：不眠・イライラ・不安感・抑うつ気分

私は現在、内科医と婦人科医として診療に携わっていますが、動悸であれば不整脈等も考えますし、耳鼻科や整形外科、精神科の病気が隠れているかもしれません。皆さん多少辛くてもセルフケアで我慢している方が多いかと思います。病院に受診した場合に何が分かるかの一例として、甲状腺ホルモン検査の重要性を紹介します。（女性ホルモンの採血は、閉経後の方には私はお勧めしません。理由はきっと女性ホルモンがゼロだからで

す。例えば30代後半だけど早発閉経かな？という方は必要だと思います）

甲状腺のホルモン異常には

- ①甲状腺機能亢進症：甲状腺ホルモンが多い。
動悸・息切れ・頻脈・眼球突出・体重減少などの症状
- ②甲状腺機能低下症：甲状腺ホルモンが少ない。
気持ちが沈む、むくみやすい、抜け毛などの症状

がありますが、どちらのホルモン異常でも、月経不順や筋力の低下が起こります。そして甲状腺疾患は、女性に圧倒的に多く発症するため、更年期障害だと思い込んでいたら甲状腺が原因だったという方も結構いらっしゃいます。早い段階で鑑別して、正しい治療法に巡り合うことで、元気に毎日を過ごせるお手伝いできればと思っています。

更年期障害の治療法としては、漢方や自律神経調整剤などがありますが、婦人科ならではの治療法としてはホルモン補充療法があります。ホルモン補充療法は即効性があり、かつ効果的です。経口剤（飲み薬）と経皮剤（貼り薬や塗り薬）がありますが、ただし女性ホルモンで悪化する乳がんの既往など使用できない場合もありますので、薬剤の選択は担当医と相談しながらになります。辛い症状がある方は、一度受診してみることをお勧めします。

「おさんぽのすゝめ」

深浦診療所 医員 守田 未来



10月まで続いた猛暑が終わり、秋を感じる前に冬になってしまいました。冬季は例年通り新型コロナ・インフルエンザウイルスの流行が予想され、今後当院の感染症外来が混雑する可能性があります。かぜ症状(咳、鼻水、咽頭痛、発熱など)がある方は、感染拡大予防のため車や別室での診察とさせていただきます。受診する前に来院前に診療所に電話していただくと待ち時間を短くできますし、感染防護服の着用などの準備もできますので、ご面倒とは思いますがご協力よろしくお願いたします。

私事で恐縮ですが、私は「お散歩アプリ」を起動しながら30分から1時間程度のウォーキングをしています。ウォーキングは、道具が不要で、私のように運動に苦手意識のある方でも続けやすい運動の一つです。今回はその「おさんぽ」についてお話しします。

糖尿病やがん、高血圧症や脂質異常症のリスクを低下させるため、生活習慣病の方に最初におすすめしている運動です。他にうつ病や認知症の予防にも役立ちます。ウォーキングが一番効果を発揮したのは、意外にも肺炎やインフルエンザなど呼吸器関連疾患で、週に6時間のウォーキングで死亡リスクを35%下げたそうです。健康自慢の方も今後のためにウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングの目標時間は目的によって長さが異なります。減量を目的とする場合は1日30分以上の比較的長めのウォーキングが推奨されております。他に、週に2.5時間歩くだけで、心疾患のリスクを30%低下できるという報告もあります。さらに短時間であっても、習慣として続けるとがんの死亡率低下につながることを米国がん学会の研究で報告されています。

ウォーキング時に気をつけるべきことがあります。ストレッチをする、防寒具などの体温調整、運動しやすい靴を選ぶなど環境を整えましょう。寒くても運動をすれば汗はかきますので、こまめな水分補給を心がけましょう。効果的なウォーキングのために以下の正しい歩き方を意識しましょう。
姿勢：背筋を伸ばし、あごを軽く引き、視線はやや上向きに遠くを見る。腰は反らず、肩の力は抜く。
歩幅：歩くときに膝を曲げず脚をまっすぐに、みぞおちから動くように意識し、歩幅を大きくする。
腕の振り方：肩と腕の力を省き、手は軽く握りこぶしを作り、腕を大きく振る。
腰の回転：腰の回転を意識する。

「おさんぽ」で最も重要なのは継続することです。無理のない範囲で一緒に続けていきましょう。

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答などが配信されます（登録無料）

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備（24H 付添可能）

家族葬空間
ファミリーホールふかうら



株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service
電話 (74)4536 FAX:74-4546

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 岩谷 司 事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753

正社員・パート 従業員募集！

募集人員	若干名
勤務時間	8：15～17：00（休憩時間1.5時間）
	雇用形態によって変動有り（応相談）
賃金等	正社員：月給制 160,000円～ 通勤手当 有り
	パート：時給制 900円 通勤手当 有り
業務内容	野菜の加工業務、加工食品の製造
雇用形態	正社員（社保あり）、パートタイマー
休日	毎週土日、年末年始、お盆、ゴールデンウィーク

一般財団法人 深浦町食産業振興公社
TEL0173-82-0344 FAX0173-75-2075