

広島通信病院だより

No.128 2018.4

いろいろ、不安、憂うつ、怒り、手足のむくみ もしかしたら、月経前症候群かも?!

産婦人科部長 新谷 恵司

～月経前症候群とは～

月経前に、精神的、身体的症状があり、月経開始とともに軽快するものをいいます。月経のある女性の約70%に何らかの症状があり、そのうち10%位は生活に支障があり、治療が必要です。月経前症候群は、近年増加傾向にあり、我慢しても治りません。

～月経前症候群の症状は?～

症状は200種類以上とも言われていますが、特に、いろいろ・のぼせ・下腹部膨満感・腰痛・頭重感・怒りっぽくなる・乳房痛・落ち着きがない・憂うつに多いと言われています。

～月経前症候群の原因は?～

女性ホルモンの急激な変動が原因のひとつと考えられ、ストレスが増悪因子とも言われていますが、まだ詳細は解明されていません。

～月経前症候群の診断は?～

出現症状を記録し、月経周期との関連を確認し、症状が月経前に現れ、月経開始後に軽快すれば月経前症候群と診断されます。

～月経前症候群の治療は～

薬物療法（対症療法，精神安定剤，利尿剤など）と非薬物療法（カウンセリング、生活指導など）があります。

薬物療法は、症状の程度により、漢方薬、鎮痛剤、安定剤、ホルモン剤などで治療します。

非薬物療法としては、症状の発症時期などを記録します。月経前症候群であることがわかるだけでも、症状が軽快することがあります。また、症状が出現する時期には、仕事や予定などを減らすと、症状が軽快します。

月経前症候群について、ご質問、ご相談などあれば産婦人科へお越しく下さい。

「変形性膝関節症」について

整形外科主任医長 松永匡史

この病気は、関節の中にある関節軟骨や半月板や靭帯などが怪我や病気などによって損傷されるだけでなく、日常的な動作の繰り返しでも少しずつですが傷が生じます。

ひどくなると軟骨は磨り減って関節が変形していき、膝を曲げたり伸ばしたりする動作がスムーズにできなくなります。これが変形性膝関節症です。

初期では、歩き始めや下り坂の歩行で膝に痛みを感じたり、水が溜まったりします。

これらの症状を繰り返して生じているうちに徐々に悪化していきます。多くの人の場合は膝の内側に痛みを感じて、進行すると内側の軟骨が消失して脚はO脚に変形し、正座や膝をまっすぐに伸ばすことができなくなります。

今回は日常生活での注意と、日頃、自宅で簡単に一人でもできる体操（訓練）の一例をお話いたしますので是非参考にしてみてください。

日常生活の注意

- ① 肥満が一番の大敵：体重が1kg増加すると歩行時の膝への負担は約3kg増加
- ② しゃがむ動作をできるだけ避ける：ベッドや椅子を利用
- ③ 布団から起き上がったたり椅子から立ち上がる時は、ゆっくりと数回膝を屈伸

膝の体操（大腿四頭筋訓練）

- ① 背もたれのある椅子に腰かけるか、壁に寄り掛かった姿勢で座ります。
（腰の負担を減らします。）
- ② 膝を伸ばした状態で足を上げ10秒間止めます。
- ③ 10秒経ったら下ろし、次に反対の足を同じようにします。
- ④ この運動を左右交互に20～30回ずつ行います。



1日に朝・昼・夕と3回行い、1日100回を目標に行ってください。
忙しい時や、腰に痛みを感じる時もあると思いますが、回数を減らしてもよいので継続しましょう！

大腿四頭筋とは、膝を伸ばす役割があり、立ったり歩いたりする際に必要な筋肉です。この運動は、関節に変形があったり痛みがある方でも筋力が低下しないよう訓練を行うことができます。

臨床検査室のご案内

医療技術長 高橋美香

臨床検査室では、患者さまから採取された血液・尿・便などの検体を用いた検体検査と、心電図・血圧脈波・肺機能・脳波・神経伝導速度検査など患者さまの体から直接情報を記録する生理機能検査との合計約140項目の検査を、当院内の検査室において、4名の臨床検査技師により行っています。「迅速かつ正確」をモットーに、病気の診断・治療に必要なデータを提供しています。

外来患者さまには、その日のうちに治療を受けていただくため、至急検査の項目を、採血から1時間以内に報告できるよう、日々努力しております。

患者さまにあっては、採血・検査の際には、ご自身のお名前をフルネームでお伝えいただきますよう、ご協力をお願いします。

また、検査項目の基準値や臨床的意義などを一覧にした「臨床検査結果の見方」というリーフレットを作成しておりますので、診療科にお問い合わせください。

平成30年度 「糖尿病教室」のお知らせ

今年度も4月より糖尿病教室を開始します。4～6月のテーマは「糖尿病全般について」です。教室は、午後2時から東館3階会議室（内科外来の上の階）で約1時間開催しています。どなたでも無料で参加できます。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

※日程・講師・講義内容・開催場所については変更がありますのでご了承ください。

月	日	担当者	内 容	テ ー マ
4	12	内科医師	糖尿病とは? どんな病気?	糖尿病全般 (糖尿病とは?)
	26	臨床検査技師 管理栄養士	糖尿病の検査について プラス お茶会	
5	10	理学療法士	運動療法について	
	24	薬剤師 管理栄養士	薬物療法について プラス お茶会	
6	14	管理栄養士	食事療法について	
	28	外科医師 看護師	糖尿病による血行障害について フットケア	

「肝臓病教室」のお知らせ

【平成29年度の開催状況（午後2時～3時）】

- 6月 「これからの肝臓病～脂肪肝と糖尿病～」
- 9月 「もっと知ろうB型肝炎
～大人だけじゃない 防ごう子どもへの感染～」
- 11月 「C型肝炎の治療（最新治療）」
- 3月 「肝硬変」

平成29年度は左記のテーマで開催しました。30年度も、『肝臓病』に関係するテーマで年4回開催する予定です。（開催日等は、別途お知らせします。）
参加費・予約は必要ありません。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

○外来診療日のお知らせ

(黄色が変更部分)

科別	曜日別 診察室	月	火	水	木	金	受付時間		
内科	午前	初診	白 神	保 崎	井 上	松尾(1・3・5) 武川(2・4)	武 川	初 診	再来受付機
		再診	井 上	井 上	保 崎	井 上	保 崎		
			松 尾	武 川	児 玉	児 玉	白 神		
	午後	初診	児 玉	武 川	白 神	八 田	担 当 医	午後 8時30分 ～ 11時30分	午後 8時15分 ～ 11時30分
		再診	児 玉	武 川	白 神	八 田			
			松 尾	正岡(第1除く) (禁煙外来)	河野(第3除く)				
※内科は一部変更になる場合がございますので、外来窓口でご確認ください。									
外科 (要予約)	午前	1	杉山(静脈瘤外来)		杉山(静脈瘤外来)	杉 山	紹介状 有 11時30分まで 無 10時30分まで	整形外科のみ	予約 有 11時30分まで 無 11時00分まで
		2	宮 出	因 来	宮 出	宮 出			
	午後		手 術	予 約 検 査	手 術	予 約 検 査			
産婦人科	午前		新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	新 谷 (初・再診)	診 療 時 間	
	午後		新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	新 谷 (予約再診のみ)	午前 9時00分～ 午後 2時00分～	
小児科	午前	1	川 野	鎌 田	川 野	鎌 田	川 野	面 会 時 間	
	午後	2	鎌 田	川 野	鎌 田	川 野	鎌 田	午前 10時00分～11時30分 午後 3時00分～8時00分	
眼科	午前		豊 田	豊 田	豊 田	豊 田	豊 田	・医師名が書いてあるところは診療日です。 土曜日、日曜日、祝祭日は休診です。 ・医師名が書いてあっても、緊急手術等で 変更又は臨時休診となる場合があります。 院内掲示板、電話等でお確かめください。 (TEL.082-224-5355:医事係)	
	午後		手 術	豊 田	予 約 検 査	予 約 検 査	豊 田		
整形外科	午前	1	進 藤	進 藤	進 藤	松 永	進 藤	・医師名が書いてあっても、緊急手術等で 変更又は臨時休診となる場合があります。 院内掲示板、電話等でお確かめください。 (TEL.082-224-5355:医事係)	
	午後	2	松 永	松 永			松 永		
			予 約 診 療 (松永)	手 術	予 約 診 療 (進藤)	手 術	予 約 検 査 手 術		

※人間ドックや受験・就職等の健康診断、がん検診、予防接種も実施しています(要予約)。

病院のご案内



(交通案内)

●市内電車

宇品線、宮島線(①広島港行②宮島行③江波行)
「広島駅」～「八丁堀」下車、白島線に乗り換え
白島線
「八丁堀」～「家庭裁判所前」
電停下車徒歩2分

●JR

山陽本線「新白鳥駅」下車徒歩12分

●バス(広電バス)

牛田～江波線(6号線)
「広島通信病院前」バス停下車徒歩1分
戸坂線(12号線)
「広島通信病院前」バス停下車徒歩2分

●バス(広島バス)

横川駅～広島大学病院(23号線)
「西白鳥」バス停下車徒歩7分

●アストラムライン

「城北駅」で下車徒歩7分

●駐車場あり

広島通信病院の理念

私たちは、地域から親しまれ、信頼される医療サービスを提供します。

基本方針

- 患者さま第一の視点で、満足される医療サービスの提供に努めます。
- 新しい医療技術の修得、充実したチーム医療で信頼される質の高い医療サービスを提供します。
- 地域から頼りにされる病院として、病診連携に努め経営基盤を強化します。
- 社員は患者さまサービス向上に向けて研鑽し、自らの成長と患者さまの満足を共有できる医療環境を創ります。

広島通信病院だより

第128号

発行年月 2018年4月
編集発行者 広島通信病院
〒730-8798 広島市中区東白鳥町19-16
TEL (082) 224-5350