発行年月日：30年8月30日
発行責任者：中土幸男

丸の内病院
連携室だより

No.3
特集 産婦人科

更年期障害との上手な向き合い方

＜掲載内容＞

・マタニティヨガ

・残暑を乗り切る！
～簡単レシピ～

・メディカルフィットネスについて

ご自由に
お持ち帰りください

ベビーマッサージの様子

産婦人科 No.3

更年期障害・・・

上手に向き合い・上手に乗り切る

産婦人科　吉田　順子

☑なにが原因?どんな症状？

更年期という言葉で憂鬱な気分になる方は多いと思います。
更年期障害というとほてりや発汗の症状が思い浮かびますが、腰痛、肩こり、疲労感に始まり頭痛や手足の痺れ、不眠や不安、抑うつ気分など多彩な症状があり、
これから更年期に差し掛かる年代の方は未知との遭遇に戸惑いを感じていらっしゃると思います。更年期障害は卵巣から分泌されるエストロゲンの変動による身体的要因のみでなく、性格や生育歴が関与する心理的要因、職場や家庭における対人関係に起因する社会的要因などさまざまな要素が絡み合います。
仕事や家庭のストレス、親の介護の問題などもあり、精神疾患と更年期障害が重なり鑑別が難しい場合は精神科を受診するのも重要と考えます。

☑治療法・対処法は？

ホルモン補充療法や漢方薬などを試し、症状がスッキリしない場合は抗不安薬や睡眠薬の併用も良いと思われます。趣味に没頭する、美術や音楽鑑賞、友人とのおしゃべり、運動などは相乗効果が高いようです。

☑「これって更年期障害？」と少しでも感じたら相談を

高齢化社会になり更年期後の人生も長くなりました。豊かな実り多い人生を送るためにも更年期という壁を上手に乗り越えていきましょう。
まずは婦人科外来を受診してみて下さい。

産婦人科外来　診療ご案内

・完全予約制のため事前に予約をお取りください。
女性常勤医師３名　男性常勤医師１名
初回診察を受けやすいことなどから女性医師を希望する患者さんが多くいます。
患者さんの希望に沿って診察ができるよう、予約調整等させていただいておりますのでお気軽にお問い合わせください。
☎予約センター（０２６３）２８-３０２０ 平日９：００～１７：００ ／ 土曜９：００～１３：００

助産師 兼 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会認定
マタニティヨガインストラクターによる

Ｍａｔｅｒｎｉｔｙ　Ｙｏｇａ

5月からスタートしました

当院の分娩予約をされた妊婦さんを対象にマタニティヨガ教室を開催しています。
出産を控えての体力づくりや仲間づくりの場として、リラックスした時間を過ごしませんか？

マタニティヨガの目的

- 筋肉のほぐし
- インナーマッスル向上
- 不安解消
- 体重増加防止
- むくみ防止
- 冷え防止
- ストレス軽減
- 仲間作り
- 呼吸法

☆予約は３６週以降、健診時にご予約下さい。
☆対象は当院で分娩予定の３７週以降の方です。
・料金：５００円／１回
・時間：１３：３０～１３：４５受付　１５：３０終了
・持ち物：医師許可書と同意書・母子手帳・共通診療ノート
　　汗拭きタオル・飲み物
　動きやすい服装でお越し下さい（ゆったりとしめつけないもの）
・場所：病院北側 松本食品衛生検査所 隣１階
（駐車場は当院駐車場をご利用下さい。検査所前は駐車禁止となります）
ご不明な点がございましたら 0263-28-3003（産科外来）まで
お問い合わせ下さい。平日９時～17 時

スタッフより ひとこと

ゆっくり、ご自分のペースで構いません。
お気軽にご参加ください♪

残暑を乗り切る！！

レバー入り皮なしソーセージ
～おいしいタレをかけて～

【材料】出来上がり 5～6 本

・豚ひき肉 200g ・豚レバー(下準備すみ)100g～ ・塩コショウ小さじ 1/3 位

・片栗粉大さじ 4 ・レモン汁大さじ 1～2

【たれ材料】

・玉ねぎ 1 玉 ・パプリカ小 1 ★{・砂糖大さじ 1 ・醤油大さじ 4

・酢大さじ 1・にんにくすりおろし(チューブ可)小さじ 1/2 }

・オリーブオイル大さじ 1

作り方

【ソーセージ】

① ボールに材料を入れて粘り気が出るまでこねる※レバーは細かく切って入れる

② ラップに包み(※きつめに巻く)、レンジで 500W 2 分～2 分 30 秒程温める

③ ラップから出してフライパンで焼く

④ 作っておいたタレをたっぷりかけて完成

【タレ】

①小鍋に玉ねぎのすりおろし、細かく切ったパプリカ、★調味料を入れて 10 分程煮込む

②仕上げにオリーブオイルを混ぜて出来上がり

レバーには、体が疲れた時に欠かせないタンパク質や鉄分をはじめとしたミネラル、ビタミン類が豊富に含まれています。

レバーが苦手な方も食べやすいと思います。

ぜひ作ってみてください（担当：百瀬）

利用者が400名超えました☺

メディカルフィットネス・Lively（リベリー）

➽生活習慣病予防・改善!!

➽年齢に合わせた筋力UP!! ➽術後の筋力UP !!

➽寝たきりにならない為の運動習慣!!

理学療法士・健康運動指導士による

大人のための

運動教室

無料体験 実施中!!

【日時】
毎週：月・水・金
9：30～10：30
10：45～11：45
13：30～14：30

【費用】
1回:500円（施設使用料）
※別途；年会費(5,000円)・入会諸費用(500円) をいただきます

【予約】
☎0263-28-3019
（内線9237）
リハビリテーション課（担当：丸山）

※重篤な心疾患をお持ちの方、また要介護認定を受けられてる方の入会はお断りしております。

社会医療法人松生会 丸の内病院 健診センター