

ゆきぐに大和病院だより

理念

私たちは、自然のうるおいの中で、人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2012

12月号

月経前症候群

(=Premenstrual syndrome=PMS)

JUNSN

婦人科医師 塩津英美

皆さんは「月経前症候群」という言葉を、お聞きになったことがありますか？最近テレビや雑誌などでもたまに取り上げられるので耳にしたことのある方もいらっしゃるかと思います。

では、具体的にどんなものなのかというと、皆さんの中にも、月経1週間前ぐらいから、「なんとなく調子が悪い」とか「頭痛がする」「気分がふさぐ」、中には「いらいらして周りにあたつてしまう」なんていう感じを持たれたことがある方もけっこういらっしゃると思います。それこそがいわゆる月経前症候群なのです。最近では80%以上の女性が何らかの月経前症候群を示すといわれ、その中で20～30%が月経前症候群と診断されています。

原因としてはホルモンの変動によるものとされていますが、他に社会的な状況も大きく関与しているといわれています。日本ではまだ明確な診断基準はないのですが、産婦人科用語集・用語解説集では、月経前3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状で月経発来とともに減弱、消失するものとされ、いらいら、のぼせ、怒りっぽくなる、気分がふさぐ、などの症状が多いとされています。

米国産婦人科学会の診断基準はもう少し具体的で、身体的症状と精神的症状を分けてもう少しわかりやすく説明しています。(表1)

これが月経前緊張症(PMS)といわれるものです。皆さん思い当たる節がありますか。

(表1) PMS診断基準

(米国産婦人科学会)

- 過去3回の月経周期において、月経前5日間に以下の身体的または精神的症状の少なくとも1つが存在する

| 精神症状 | 身体症状 |
|---|-------------------------------|
| 抑うつ気分 抑制しがたい怒りの感情 イライラ 不安感 混乱した気分や引きこもり | 乳房圧痛 腹部膨満感 頭痛 手足のむくみ |



- 上記症状は月経開始4日以内に消失し、月経13日目までは再燃しない。
- 症状が薬物やアルコールなどによるものではない。
- 2周期以上症状の出現が確認されること。
- 症状による社会的、経済的機能障害が確認されること。

治療はホルモンの変動を抑えるという意味で、低用量ピルなどが用いられますが、他に漢方薬なども広く使用され効果が確かめられています。また精神安定剤や抗鬱(こううつ)剤を使用することもあります。

またこれの、重症型として月経前不快気分障害(PMDD = premenstrual dysphoric disorder)があります。これは、より精神症状の強いもので、PMSと診断された中の2～3%がこれに診断されるといわれます。治療法も異なる場合がありますので、思い当たる方はぜひ産婦人科や精神科などの専門医を受診してください。

これ以外にも似たような症状を示すものとして、月経困難症やうつ病、不安神

経症などがあげられます。月経困難症は月経と同時に発症するなど時期が異なりますので比較的明確に分けられますが、うつ状態や不安などは、発症時期がいまいちな場合があり、診断が難しい場合がありますので、やはり専門医の診断が必要になります。月経前症候群はいわゆる生命にかかわるような病気ではありません。しかし、毎月症状が出現することで、女性のQOL(クオリティオブライフ)を大きく損なうものです。

以前には、月経前症候群など月経随伴症状は病態の理解も乏しく、なかなか認知されませんでした。最近では女性の就労率の増加など社会進出の発展に伴いその損失の重大さから徐々に認められてきました。

また社会的な重要度が増すにしろ、そのストレスなどからも何らかの月経随伴症状を示す人は増えてきていると考えられます。今回取り上げた月経前症候群は決して珍しくも、また、特異的な病気でもありません。

実はほとんどの方が何らかの症状を抱えているといっても過言ではないでしょう。精神的な症状は身体的な症状にまじってかなりつらいことだと思えます。まだ確実な治療法はなくホルモン剤や漢方、カウンセリングなどが主な治療法ですが、それでも改善する方はかなりいらっしゃると思います。

つらい場合は我慢してないで、ぜひ専門医の診断と治療を受けて、より良い生活を送っていただけたらと思います。

診療日のご案内

入院患者さまとの面会は、
月曜日～金曜日：15:00～20:00、
土曜日・日曜日・休日：13:00～20:00
となります。(時間厳守)

説明 診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日、■＝休診となります。
○と(休診有)の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。
また、曜日欄に「日にち」の記載がある場合は、毎週ではなく診療日限定となります。

| 整形外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|------|---|--------|---|---|-----|---------|--|-----------------------|--------|
| 一般外来 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 新患のみ | 8:00～10:00 | 火曜⑨9:00～ 月曜⑨10:20～ | |
| 予約外 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | 予約方法は、P3 上「予約または 予約変更につい て」をご参照く ださい | | |
| 予約 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | | 10:20～ | |
| 専門外来 | — | 4日・18日 | — | — | — | — | | 9:00～ | |
| 脊椎 | — | — | — | ○ | — | — | | | |
| 上肢 | — | — | — | — | — | — | | | |
| 足 | — | — | — | — | 14日 | — | | | |
| リウマチ | — | — | — | — | — | 15日・22日 | | | |
| 形成外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
| | — | — | — | — | ○ | — | 13:00～14:30 | 13:30～ | |

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、病院・医療連携室に用意してあります。

子どもの予防接種日程

| 予防接種 | 接種日 | 受付時間 | 接種時間 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|--------|
| 三種混合 | 12月7日(金) 1月4日(金) | 13:20～ 14:00 | 13:30～ |
| ポリオ | 12月7日(金) 1月4日(金) | | |
| 4種混合 | 12月14日(金) | | |
| 麻しん・風しん混合 1期 2期 3期 4期 | 12月14日(金) | | |
| 日本脳炎 | 12月21日(金) | | |
| BCG | 12月28日(金) | | |

※予約が必要です。予約・お問い合わせは、医事課まで。

※小児のヒブ、肺炎球菌、中学生の子宮頸がん予防接種は上記日程全般で行います。

※4種混合予防接種の予約については、全国的にワクチンの供給量不足が生じており、ワクチンの確保ができない場合、4種混合の接種はお断りする場合があります。その場合、三種混合と不活化ポリオの接種をご案内させていただきますので、ご了承ください。

病院休診日のお知らせ

1日(土) 創立記念日
17日(月) 第3月曜日
24日(月) 振替休日
29日(土)～1月3日(木) 年末年始休診
※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右「備考・休診日」欄でご確認ください。

婦人科からのお知らせ

平成25年1月より、毎週火曜日・坂本医師の診療は予約制となります。

診療時間＝9:15～11:30

予約方法＝P3上「予約または予約変更について」をご参照ください。

院外薬局 なのはな調剤薬局の開局時間変更について

平成25年1月1日より、なのはな調剤薬局の平日の閉局時間が1時間早くなります。

現在 12月まで (平日) 月曜日～金曜日 8:30～20:00

変更 1月から (平日) 月曜日～金曜日 8:30～19:00

お間違いないよう、よろしくお願いいたします。

ゆきぐに大和病院認知症疾患医療センター 主催

市民講演会のご案内

テーマ：「知っておきたい『認知症』のはなし」

ゆきぐに大和病院認知症疾患医療センターでは、市民の方を対象に講演会を開催いたします。この機会に認知症について理解を深めてみませんか？

日時：12月22日(土)

午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

会場：ゆきぐに大和病院健友館多目的ホール

申込み・問合せ：ゆきぐに大和病院地域医療連携室

TEL 777-2111 (代表)

講師：精神科医師

費用：無料





平成24年12月

診療科

予約または予約変更について

受付日時：予約または予約変更をしたい診療科が診療している日の、
月～金曜日の午後2時～4時（歯科は歯科の受付欄参照）

方 法：電話にて受け付けます。

※予約変更は、「やむを得ない」場合に限りです。

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111
FAX 025-777-3853

| 内 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備考・休診日 | |
|--------|---|------|---|---|------------|----------------|----------------|--------|----------------------|----------|
| 一般外来 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:00～ 11:00 | 9:00～ | 休診＝14日(金) 火曜日＝予約制 | |
| 内分泌糖尿病 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ (休診有) | ○ | | | | |
| 循環器科 | ○ | 備考参照 | ○ | ○ | — | 15日・22日 | | 10:15～ | 9:00～ | 初診は予約が必要 |
| 腎臓科 | — | — | — | — | 21日 | 15日 | | | | |
| 呼吸器科 | — | — | — | ○ | — | 8日・15日・ 22日 | | 13:30～ | 予約制 (3ページ上の記事参照) | |
| 神経内科 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | — | | | | |
| 睡眠時無呼吸 | — | — | — | ○ | — | — | | | | |

| 和漢診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備考・休診日 |
|-------|---|---|---|------------|---|---|-------------|--------|-----------------|
| 午 前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:00～11:00 | 9:00～ | |
| 午 後 | ○ | ○ | ○ | ○ (休診有) | ○ | — | 13:00～14:30 | 13:30～ | 休診＝13日(木)、27(木) |

| 精 神 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備考・休診日 |
|-----------|-----|---|---|---|---|---|---------------------|---------------------|--------|
| 一般外来 | — | ○ | — | ○ | ○ | ○ | 予約制 (3ページ上の記事参照) | 9:00～ | |
| 脳ドック科 | 10日 | — | — | — | — | — | | 10:00～ | |
| メモリークリニック | ○ | — | ○ | — | ○ | — | 予約制 | 月・水9:30～ 金13:30～ | |
| 高次脳機能障害科 | 10日 | — | — | — | — | — | | 13:30～ | |

| 外 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備考・休診日 |
|------------|---|---|---|---|---|---|------------|--------------------------|--------|
| 胃腸科 肛門科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:00～11:00 | 9:00～ 第1・3④ 10:00～ | |

| 小 児 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備考・休診日 |
|--------|----|---|---|-----|---|---|---------------------|--------|--------|
| 一般外来 | 午前 | ○ | — | ○ | — | ○ | 8:00～11:00 | 9:00～ | |
| | 午後 | — | — | — | — | ○ | 予約制 (3ページ上の記事参照) | 14:00～ | |
| 内分泌糖尿病 | — | — | — | 27日 | — | — | | | |

| 婦 人 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備考・休診日 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---------------------|--------|--------|
| 一般受付 | — | ○ | — | — | ○ | ○ | 8:00～11:00 | 9:15～ | 予約優先 |
| 予約制 | — | — | ○ | ○ | — | — | 予約制 (3ページ上の記事参照) | 10:30～ | |

| 眼 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備考・休診日 |
|------|---|---------|---|---|---|---|---------------------|--------|--------|
| 一般受付 | — | — | — | — | — | ○ | 8:00～11:00 | 9:00～ | 予約優先 |
| 予約制 | — | 18日・25日 | ○ | ○ | — | — | 予約制 (3ページ上の記事参照) | 10:15～ | |

| 耳鼻咽喉科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備考・休診日 |
|-------|----|---|---|---|---|---|-------------|--------|--------|
| 午 前 | — | — | — | — | — | ○ | 8:00～11:00 | 9:00～ | |
| | 午後 | — | ○ | — | ○ | — | 13:00～15:00 | 14:00～ | |
| 皮膚科 | — | ○ | ○ | — | ○ | — | 8:00～11:00 | 9:00～ | |
| 泌尿器科 | — | — | — | ○ | — | — | | | |

| 歯 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備考・休診日 |
|---------|---|---|-----------------|---|---|---|--|-------|--------|
| 歯科・小児歯科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 予約制 〔電話予約可〕 10:00～12:30 13:30～17:15 | 9:00～ | |
| 矯正科 | — | — | 12日・19日・ 26日 | — | — | — | | | |
| 歯科口腔外科 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | | | |

「臨床工学技士」とは

臨床工学科主任 桐 生 智

「臨床工学技士」？知らない方も多
いと思いますので、紹介から始め
たいと思います。

病院ではさまざまな医療機器を使
って診断や治療を行っています。臨
床工学技士は呼吸や循環、代謝な
ど、生命を維持するために必要な機
能を対象とした医療機器の操作を行
っています。病院の機能や規模によ
っては、心臓血管カテーテルや人工
心臓、高気圧治療などに従事して
いる方もいます。

みなさんが家庭で使用されている
家電など、機械類は総じて正しい使
用方法で使わないと期待どおりに
ならなかったり、長年使っていると
故障し発火など事故につながるこ
ともあります。医療機器もまったく同
様かそれ以上で、誤った使い方や劣
化などを放置していると、正しい診
断や治療ができなくなるばかりか、
生命にかかわる重大事故につながる
危険性があります。これらを未然に
防ぐためには、日常の点検や定期的
なメンテナンスといった保守管理が
非常に大切になります。当院で対象
としている医療機器は、人工呼吸
器、ペースメーカー、人工透析など
で使用する機器や、点滴などに使う

輸液ポンプ・シリリンジポンプ、心電図
や血圧などを計測・表示する生体情
報モニター、心停止時に使用する除
細動器・AED（半自動除細動器）、
肺炎などで低酸素状態になった時に
使用する酸素等の医療ガス、手術の
際に使用する麻酔器などです。これ
ら医療機器の保守管理を行い、常に
正しい診断や安全に治療が行えるよ
うにしています。

近年、退院後もご家庭で医療機器
を使用する機会が増えてきていま
す。例えば、自力で食事ができない
方が行う胃瘻（いろいろ）や腸瘻から
の経管栄養に使用する経腸栄養用ポ
ンプ、慢性呼吸器疾患の方への在宅
酸素治療、睡眠時無呼吸症候群や呼
吸機能そのものが低下する病気の方
への在宅人工呼吸器、などがありま
す。これらの医療機器をご家庭で正
しく使用していただくために、操作
方法、点検方法や故障などのトレー
ニングやマニュアル作成、緊急時の
連絡方法の説明なども行っています。
今後も地域の皆さまがいつでも安
心して受診や治療に専念できるよ
う、院内外の医療機器の保守管理を
行いつつ、治療に必要な医療技術、
知識の習得に励み、提供したいと思
っています。

なお、県内には資格取得可能な学
校が、専門学校、大学合わせて3校
あります。臨床工学技士について興
味のある方は、ぜひ一度ご相談くだ
さい。

外来編

病院の「なぜ？」皆さんの質問にお答えします

「診療の予約と予約変更」について

- ◎ 外来受診の予約や予約変更のための受付時間が「その診療科の診療日で、月曜日
から金曜日の午後2時から午後4時まで」に限定されているのはなぜですか？
◎ 外来の時間帯は患者さまへの診療に専念させていただき、外来業務が円滑に
行われるようにするためです。

◎ 当院の外来診療は、医師の都合により開始が遅れるケースもありますが、通常は午前
9時からお昼過ぎまで行われています。毎日多くの患者さまがお見えになりますので、
なるべく患者さまをお待たせすることのないよう、円滑な診療に努めております。

◎ 外来診療の時間帯に、予約や予約変更の受付をご遠慮いただいていることもそうした
一環で、業務を中断させないことが外来患者さまのスムーズな診療につながるからです。
仮に、診療時間帯に予約や予約変更の電話をお受けするとします。そうすると、看護
師の業務に支障が生じ、医師も予約簿を使用しながらの診療ですので、診療の中断が生
じてしまいます。その結果、患者さまの診療、処置の遅延が生じ、患者さま全体をお待
たせすることとなります。また、外来だけでなく、午後の手術や病棟管理にも影響を及
ぼすこととなります。

◎ 当院では、安全で円滑な診療に努めるため、予約や予約変更の受付時間を、限定させ
ていただいております。ご理解をお願いいたします。

- ◎ 予約の変更は「やむを得ないときだけ」、としているのはなぜですか？
◎ 希望される診療日が、患者さまのご希望に沿えず、大幅に遅れてしまったりす
ることから、患者さまご自身の診療計画が損なわれるおそれがあるからです。

◎ 外来の予約は、基本的には患者さまの病態から医師が判断し、次の予約日を決めると
いう方法を採用していますので、1か月後、場合によっては2か月後までも埋まっていま
す。そのため、予約変更を希望する日が、数週間後、または、1か月後であっても、患
者さまの意に沿えないケースが多々あるのです。

◎ 診察の際、次回の予約をしていただきますが、予約はほとんどの場合、医師と患者さ
まの了解のもとで決めておりますが、医師は予約患者さまを多数受け持つておりますの
で、予約変更をされますと、時として他の患者さまに影響が出てしまうことがあります。
また、診察以外にも血液検査、心エコー、腹部エコーや、薬剤を使った造影検査な
どが行われることもあり、他科との調整にも時間を要することとなります。

◎ そうしたことで、患者さまとの間で変更日が定まらず、一人の患者さまのために多く
の時間を要してしまうこともあります。医師や看護師は限られた時間の中で、外来患者
さまだけでなく多くの患者さまに対応しておりますので、限りある時間を有効に活用す
るためにも、予約の変更は「やむを得ないときだけ」とさせていただいております。

◎ 受診の予約にはいろいろな要素が含まれています。そのため、次回の予約前に、予め
ご自身の日程などを確認のうえ、お越しいただければ幸いです。ご理解、ご協力をお
願いたします。