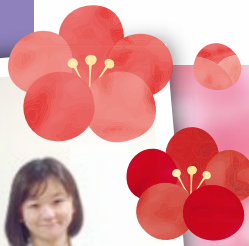


なでしこ

Heart in Heart

2021年2月発行

vol.66



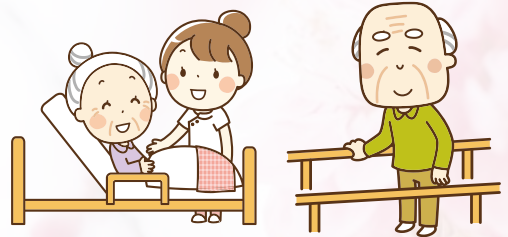
特集

月経前症候群 (PMS)はこんな病気

Topics



- ◆ リハビリテーション科のご紹介
- ◆ 健康寿命 カギは「フレイル予防」



- 新規サービス導入 医療費あと払い



特集

月経前症候群 (PMS)

こちらにも掲載しています

はこんな病気

副院長・診療部長
産婦人科

そうだ ひろお
左右田 裕生



月経前症候群 (PMS) とは…

月経前症候群 (premenstrual syndrome : PMS) は、月経 (生理) が始まる3~10日ほど前から身体や心にいろいろな症状が起こる病気です。

あなたが普段悩まされている症状は、PMSかも？

PMSは身体と心、どちらにも非常に多くの症状が出現するのが特徴です。これらは、月経の3~10日ほど前から始まり、月経の開始とともに改善傾向を示します。

代表的な症状は次の通りです。

身体症状

下腹部痛、頭痛、腰痛、
乳房痛、脚のむくみや
体重増加など



自律神経失調症状

動悸、悪心、
めまいなど



精神症状

イライラ感、抑うつ、
不安・緊張感、
易疲労感、不眠、無気力、
判断力の低下など



重症の場合では、イライラ感や怒りが強くなって他者を無意識に罵倒したり、攻撃したりすることもあります。また、周囲に理解してもらえないつらさから社会的引きこもりになることもあります。



これらの症状は月経の開始とともに弱まったりなくなったりします。月経のある女性のおよそ70~80%は月経の前に何らかの不快な症状を感じるといわれていますが、PMSはその症状の程度が強い状態です。

日本では思春期にやや多いようですが、幅広い年齢層で発症します。

症状が軽い場合には、生活習慣の改善などで良くなることも多いですが、重い気分変調をきたすものは精神疾患の一つとして考えられることもあり、抗うつ薬などの使用が必要となることも少なくありません。PMSは女性の多くに発症しますが、放置すると精神症状が悪化して、深刻な精神疾患を引き起こすこともあるため注意が必要です。

予防のポイント

基礎体温を記録し、症状日記をつけることで、身体や心の各症状の傾向をつかむことができます。その上で食生活や日常の過ごし方を見直すことが大切です。



月経前症候群(PMS)の治療法

はじめにカウンセリング、生活習慣改善のための指導あるいは運動療法を行います。PMSの改善には、有酸素運動を中心とした定期的な適度な運動、禁煙、アルコール摂取制限、規則正しい睡眠や生活、ストレスの解消などが有効とされています。また、カルシウム、ビタミンB6、マグネシウム摂取なども症状を和らげる可能性があります。



積極的に摂取したい栄養素を多く含む食品

カルシウム

- チーズ
- 干しエビ
- ししゃも
- しらす
- 大根
- 小松菜
- アーモンドなどのナッツ類

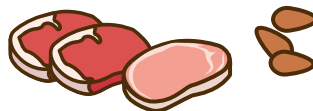
他



ビタミンB6

- 牛や豚肉
- 鶏のレバー
- マグロの赤身
- きなこ
- アーモンドなどのナッツ類

他



マグネシウム

- あずきや納豆などの豆類
- アーモンドなどのナッツ類
- 昆布やワカメなどの海藻類

他



症状が改善しない場合には、エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)が配合された低用量経口避妊薬(ピル)が使用されることがありますが、効果は人によって異なります。浮腫や乳房の腫れ・硬化・痛みに対しては利尿薬や鎮痛薬、また多様な症状に対しては漢方薬が使われることがあります。

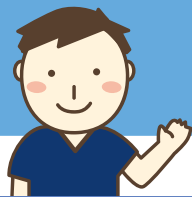
重症の場合には精神症状が強く現れ、日常生活に支障をきたすことが多いため抗うつ薬が使用されることもあります。



『月経前は誰でもイライラするもの』と考えがちですが、日常生活や仕事に悪い影響が出ていると感じるようなら、早めに産婦人科を一度受診することをお勧めします。



リハビリテーション科の ご紹介



理学療法

骨関節疾患のリハビリテーション(理学療法士 長尾 敬造・小山 祥太)

対象疾患

事故や転倒による骨折や靭帯・腱損傷、加齢に伴う関節症・骨粗鬆症、頸肩部や腰部の痛み、脊椎脊髄症、関節リウマチ など

疾患に合わせた運動療法や物理療法、装具療法、生活指導、転倒予防の指導などを行います。

当院では、手術前より評価を行い、手術後は安静による弊害を最小限にするため、可能であれば手術翌日より離床を図ります。必要があれば、薬物などで疼痛を減らす工夫を行います。不安を軽減し、動作能力を改善し、生活の質が向上するように介入しています。



心臓リハビリテーション(理学療法士 山添 忠史)

目的

発症後の社会復帰や再発予防 など

心疾患は発症すると再発する危険性が高く、再発を繰り返すことで心臓へのダメージがどんどん大きくなります。当院では、主に有酸素運動を中心とした運動療法を行います。強すぎる運動は病状を悪化させることがあるので、血圧や心拍数、心電図、息切れなどを確認しながら適切な負荷量で運動します。運動を継続することで、楽に動けるようになり、再発を予防し、生活の質や生命予後も改善します。

運動療法の他、種々の指導や相談のために、医師・看護師・理学療法士・薬剤師・栄養士などいろいろな専門医療職が関わります。



言語聴覚療法

言語・摂食嚥下リハビリテーション(言語聴覚士 指方 信也)

加齢や疾患などの影響により、話すことや食べることになんらかの困難(発声・発語障害、摂食・嚥下障害)を生じている方に対し、医師の処方・指示の下で、機能面の改善や自分らしい生活の構築をはかり、生活の質を高めるための支援を行っています。



日本にリハビリテーション医療が導入され50年余り、手術技術の進歩や高齢化など社会の変化に応じ、様々な領域に関わるようになってきています。

治療は、基本動作能力や移動能力の回復を目的とする**理学療法**、嚥下能力や言語および認知能力の回復を目的とした**言語聴覚療法**、日常生活能力や社会適応能力の回復を目的とした**作業療法**の三部門により構成されています。

呼吸リハビリテーション (理学療法士 芝原 孝治)

対象疾患 肺炎、肺がんの手術前後、慢性閉塞性肺疾患の急性増悪 など

痰を出しやすくするための呼吸介助や、呼吸が楽になるための呼吸方法の指導・呼吸筋のストレッチ・筋力トレーニングなどを行います。また、重症化して人工呼吸器管理となった場合も、早期に人工呼吸器を外せるように介入しています。なるべく早い段階で体を起こして歩く練習を進め、体力をつけ、息切れなく楽に生活できるようにお手伝いいたします。



小児リハビリテーション (理学療法士 中馬 優樹)

対象者 乳幼児健診で発達の遅れを指摘された児、
ダウン症など運動発達遅延を伴う診断を受けた児 など

新生児医療の進歩や乳幼児健診時の発達検査の普及で、全国的にこどもの発達に対する問い合わせが増えています。ハイハイやつかまり立ちができないなど、発達に遅れがあるとご両親も心配になると思いますが、こどもの発達は個人差による影響が大きい場合もあります。

当院では、医師から運動発達に遅れがあると診断を受けたお子さんに対して、一人一人に合わせた発達を促す運動を、遊びを通して指導します。また自宅でもご両親が行えるように説明・指導をいたします。



作業療法

退院に向けての支援 (作業療法士 棕代 章子)

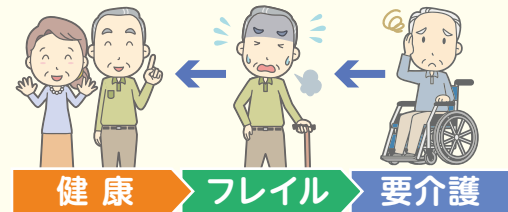
急性期治療が落ち着いた患者様に対して、入院早期からご自宅の環境や入院前の生活状況をお伺いし、その環境に合わせた日常生活動作練習を実施しています。できる限り早く住み慣れたご自宅へ戻り、元の生活を送る事を目標にしています。また、必要があれば福祉用具や介護サービス利用の提案を行っています。

退院前には、介護されるご家族様が患者様を不安なく迎えられるよう、リハビリ見学を通して患者様の状態を知っていただきます。介護に関するご質問等にもお答えいたします。



フレイルとは… 日常生活を見直して 健康な状態に!

病気ではないけれど、年齢とともに心と体の働きが弱くなって、介護が必要になりやすい、**健康と要介護の間の虚弱な状態のことです**。しかしフレイルは、早めに気づき、フレイル予防に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。
(日本老年医学会が2014年5月に提唱)

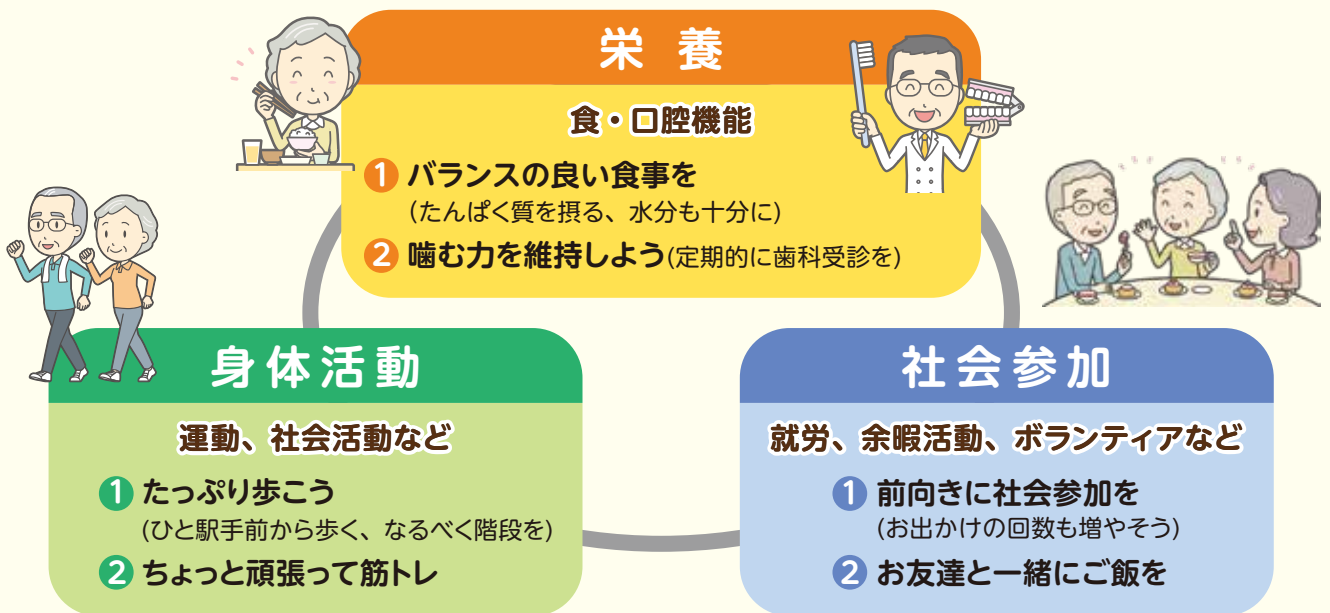


フレイルセルフチェック ~ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組みましょう~

- 6ヶ月間で体重が2~3kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 外出が減った
人と話すことが減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

フレイル予防のための「3つの柱」

「栄養」・「身体活動」・「社会参加」の3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。




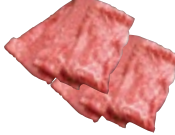










食事のポイント ～たんぱく質、水分をしっかり摂って、バランスよく食べましょう～

高齢者が1日に必要なたんぱく質量の目安として、 $1.0\sim 1.2\text{g}\times\text{体重(kg)}$ が推奨されています。フレイル予防にむけては、体重が50kgの人なら50g～60gが必要です。なお、低栄養が疑われる人は、より多くのたんぱく質を食べるよう心掛けてください。但し、持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

たんぱく質量(g数)は、食べる分量(g数)がそのままたんぱく質量ではありません。焼き鮭一切れ(70g)ではたんぱく質は約20g、卵1個(50g)ではたんぱく質は約6g摂れます。たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれます。

●食品に含まれるたんぱく質量


19.2g	13.2g	2.3g	19.5g	19.3g	23.0g
					
いわし (一尾:約100g)	まぐろ (50g)	しらす干し (大さじ2:約10g)	牛肉もも (100g)	豚ロース肉 (100g)	鶏ささみ肉 (2本:約100g)
16.6g	6.6g	6.2g	7.4g	6.8g	
					
鶏もも肉 (100g)	木綿豆腐 (100g)	卵 (Mサイズ) (1個:約50g)	納豆 (1パック:約45g)	牛乳 (1杯:200ml)	


●合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※

主食(ごはん、めん類、パンなど)を除いて、おかずを構成する10の食品群を意識して食べることが、バランスの良い栄養摂取につながります。




一食品群を1点として、一日7点以上を目指し、いろいろな食品を食べましょう。


さかな 

あぶら 

にく  

ぎゅうにゅう 


やさい 

かいそう 

いも 

たまご 

だいずせいひん 

くだもの 

※10の食品群の頭文字を取ったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉



新 規 サ ー ビ ス 導 入



診察後すぐ帰れる


医療費あと払い



2021年2月からご利用いただけるようになりました



会計の待ち時間が
ゼロに!



会計をする必要がないので
お財布いらず
診察券のみで通院可能



家族の分も
まとめて支払える

外来受診分の医療費を「あと払い」にすることで
受診後、**会計を待たずにお帰りいただけるサービス**です

- 入院費用は利用対象外となります
- 登録無料(ご利用には手数料が必要です)

- 申込書、パンフレットは各科窓口等に設置しております
- ご利用にあたり質問等ございましたら医事課までお問合せください

【お問合せ先】 済生会兵庫県病院 医事課(1F) TEL : 078-987-2222(代表)

社会福祉法人
恩賜財団 **済生会兵庫県病院**

〒651-1302 兵庫県神戸市北区藤原台中町5丁目1番1号
TEL. **078-987-2222**(代表)
URL. <https://saiseikai.info>

診療受付時間 8:30~11:30 月曜日~金曜日

休 診 日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

★病院⇄岡場駅間の無料送迎バスを運行しております。(休診日を除く)

発行所/済生会兵庫県病院
編集長/尾古 俊哉
編 集/広報委員会