

医療法人 同愛会  
博愛病院

# 博愛すまいるん♪

Enjoy Smile Up!

75  
Free magazine+  
★ Autumn  
2019



- 博愛探検隊「患者支援部の紹介」
- 教えてドクター「女性の更年期障害について」
- すまいるニュース・健康講話
- 外来診療担当医師 一覧表



## 博愛探検隊

博愛病院って  
どんな病院？患者支援部  
を探検だ！

患者支援部スタッフ



## 患者支援部の紹介

〔医療相談室・入退院支援室・地域連携室・患者相談窓口〕

患者支援部は、患者さんとご家族に医療・福祉相談等の医療サービスを提供します。地域の医療機関と密接な連携を図り、患者さんにより良い医療を受けて頂き、安心した生活が送れるように医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、事務員等が連携し業務を行っています。また患者さんやご家族の様々な相談の窓口としても対応しております。

## 医療相談室

医療ソーシャルワーカー（MSW）が患者さんの療養・生活環境を整えていくことで住み慣れた地域（自宅）で安心して生活できるように各医療機関・地域の関連機関・行政・ケアマネージャー等と連携し調整（退院等）に努めています。また様々な社会福祉制度についてのご相談に応じております。



## 入退院支援室

当院は急性期病床、地域包括ケア病床、療養病床、回復期リハビリテーション病床と多機能な病床を有しております。多機能な病床の一元管理をしており、病床の適正な運用及び院内外のパイプ役となり入退院調整に取り組んでおります。

## 地域連携室

地域の医療機関等と当院をつなぐ窓口として、院内外の患者紹介依頼等に対応し、円滑に診療をお受けいただけるように努めています。また当院からのお返事を紹介元医療機関に迅速に送る事で、患者さんの治療がスムーズに進むようお手伝いしております。



# 患者様相談窓口のご案内

相談日時／月～金曜日（休診日は除く）

8時30分～17時

午前中はロビーの総合受付の前で看護師が様々な相談・ご意見をお受けしております。ご心配やお困りのこと、お気づきのことがございましたら、お気軽にお声を掛けてください。

《患者支援部の場所》



## お気軽にご相談ください

退院後の生活などの不安

入院費・治療費など

その他ご不明な点やお困りのことなど

当院へのご意見・ご要望など

# 患者相談窓口



患者さん・ご家族等からのご心配やお困り事等の相談窓口となっております。相談内容に応じて、各専門職員への橋渡しを行っています。

どこの科を受診すれば良いのか判らない時やご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

### 【ご意見箱】

直接言いづらい要望・ご意見等は、院内にご意見箱を設置しております。設置場所は総合ロビー（公衆電話横）、内科外来2階（エレベーター前踊り場）、2階・3階・4階デイルーム、透析室（裏出入口下駄箱上）等がございます。頂きましたご意見等は院内で検討を行い、患者さんに寄り添った改善に努めております。

## 教えてドクター

教えてドクターでは、  
当院の医師が  
病気をわかりやすく  
解説します。

# 女性の更年期障害

### 更年期とは

40代後半頃から、規則的であった月経周期が不規則となり、やがて閉経を迎えます。個人差はありますが、50歳前後で閉経する人が多く、この閉経を挟んだ前後5年ずつの約10年間（一般的に45～55歳頃）を『更年期』といいます。

### 更年期症状・更年期障害とは

更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少していきます。その結果、ホルモンのバランスが

崩れ、月経周期の乱れやエストロゲンの欠乏により心身に様々な不調が現れます。ただ、更年期の症状は、エストロゲンの減少だけではなく心理的要因、環境的要因も複雑に関与するため、個人差が激しく、全身のあらゆる箇所に現れます。（図1）

これらの症状のために仕事や家事などの日常生活に支障をきたしてしまう状態が「更年期障害」です。更年期症状に当てはまる不調には、別の病気が潜んでいる場合があります。気になる症状があれば、婦人科を含めた医療機関への受診をお勧めします。

## 更年期障害のさまざまな症状（図1）



## 更年期障害の治療

### 生活習慣の改善

更年期を迎えて、不調な症状が現れるようになったら、まずは生活習慣の見直し、改善を行うことが大切です。

・ほてり、のぼせ、冷えに対しては温度調節のしやすい服装を選び、体を冷やしすぎないようにする。

・バランスの良い食事を心がけ、ウォーキングやストレッチなどの適度な運動の習慣付けをする。

・リラクセスできる音楽やアロマを取り入れる。

など、心理社会的なストレスと不規則な生活習慣の悪循環を断つことで心身の健康の回復を目指すことができます。

## 更年期障害の治療と薬物治療

### (1) ホルモン療法

エストロゲンという女性ホルモンを少量補う治療法（ホルモン補充療法）です。エストロゲン欠乏によるのぼせ、ほてり、発汗などの症状はもとより、気分の変調や関節痛など更年期以降の様々な症状に改善効果が認められます。

薬には飲むタイプ、貼るタイプ、

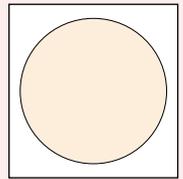
## 【ホルモン療法のお薬】

一般的な錠剤の飲み薬です。服用してから、胃腸を通して吸収されます。飲み薬なので貼るタイプ等で見られる皮膚がかぶれるなどの心配はありません。



### 飲むタイプ

下腹部などに貼る薬です。胃腸を通らず、皮膚から直接血液の中に吸収されるので、胃腸と肝臓の弱い方に適しています。



### 貼るタイプ

肌に塗る薬です。貼るタイプ同様、皮膚から直接血液の中に吸収されるので、胃腸と肝臓の弱い方に適しています。また、塗るだけで、かぶれにくく、肌の弱い方にも適しています。



### 塗るタイプ

塗るタイプがあり、ご自身に合った薬を選択することができます。

### (2) 漢方薬

更年期の漢方治療では、一人ひとりの体質や症状に応じた漢方薬が使われます。ホルモン療法が用いられない方のほか、ホルモン療法や安定剤などとの併用を行うこともあります。

### (3) 抗うつ剤、安定剤

気分の落ち込み、不安感、焦燥感などの精神神経症状が強い場合に用いられます。

## ホルモン療法の効果と副作用

### 《効果》

- ・のぼせ、ほてり、発汗などの症状を改善する
- ・性器の萎縮でおこる膣炎や性交痛を改善する。
- ・骨量を維持し、骨粗鬆症を防ぐ。
- ・血管のしなやかさを保ち、動脈硬化を防ぐ。
- ・肌の潤いを保つ。
- ・気分の落ち込みを和らげる。

### 《副作用》

エストロゲン・黄体ホルモン併用治療による深部静脈血栓症

## 更年期は人生の

### 折り返し時期：

「人生100年時代」とも言われるように特に日本人女性の平均寿命は延び続けています。

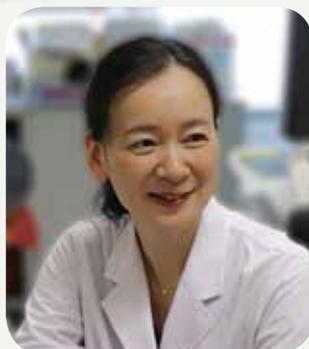
更年期はセカンドライフへの通過点であり、さまざまなかからの変化を感じる時期です。産婦人科では、更年期と上手におつきあいし、その後の人生が健康で生き生きされるようサポートして参ります。

## 教えてドクタープロフィール

産婦人科 部長  
片桐千恵子 医師

平成元年 鳥取大学医学部卒業  
平成22年7月より現職

資格：日本産科婦人科学会専門医  
母体保護法指定医





# 小児慢性特定疾病児童等の 一時預かりを行っています！

## 博愛こども発達・在宅支援クリニックで 日中楽しく遊んでみませんか？

医療的ケアを必要とする小児慢性特定疾病児童等とその家族が安心して暮らすことができよう、病状、医療的ケア、発達段階に合わせた遊びや活動の場所を提供いたします。

【利用時間】 午前9時から午後5時（土・日・祝を除く）

【預かり対象】 鳥取県小児慢性特定疾病医療受給者

【利用料金】 3,000円（お住まいの市町村によって半額の割引があります）

☆ご利用についての詳細は博愛こども発達・在宅支援クリニックまでお問い合わせください。



## 医療法人同愛会 博愛こども発達・ 在宅支援クリニック

〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880

TEL 0859-29-8010 FAX 0859-29-8020



## おしかけ出前講座 新メニューが加わりました

大好評のおしかけ出前講座に新たなメニューが加わりました。

- ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意を！（講師：看護師）
- ・嚥下障害ってなんだ？（講師：言語聴覚士）

※注文は、開催日より1ヶ月前まで  
をお願いいたします。

詳しくは、博愛病院広報担当まで  
お問い合わせください。

TEL (0859) 29-1100(代)

## 小児科救急体制について

令和元年10月

博愛病院小児科は10月1日より博愛こども発達・在宅支援クリニックへ移行いたします。

それに伴い、小児科救急輪番夜間（火）・休日診療の継続は困難となりました。

誠にご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程、何卒よろしくお願  
いいたします。

### 《小児救急輪番》

・夜間診療（火） 令和元年10月以降中止

・休日診療 令和2年4月以降中止

※今年度の休日診療当番日

令和元年11月10日（日）、令和2年1月1日（水）

# 健康講話

## 生活習慣病を予防する「一無、二少、三多」の勧め

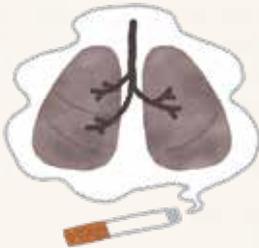
日本生活習慣病予防協会より引用

### 一無(いちむ)「無煙・禁煙の勧め」

喫煙はがんだけでなく狭心症、心筋梗塞、脳卒中、そして慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの多くの病気の原因でもあります。

受動喫煙も大きな問題となっています。

自分の体だけでなく大切なご家族のためにも禁煙をお勧めします。



### 二少(にしょう)「少食・少酒の勧め」

#### 少食

1回の食事は腹七〜八分に抑えるようにしましょう。三食を規則正しく食べましょう。



#### 少酒

アルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎると肝疾患やがんなどの病気を引き起こす可能性があります。



### 三多(さんた)「多動・多休・多接の勧め」

#### 多動

日頃から運動する習慣を心がけることが大切です。年齢や能力に応じて身体を動かしましょう。



#### 多休

適正な睡眠時間をとるよう心がけましょう。休養(休憩・休日・休暇など)を取ることは、心身の疲労を回復し、健康能力を高めることに繋がります。



#### 多接

人と関わったり、趣味や娯楽を堪能したりすることが大切です。趣味をもつことが健康長寿に欠かせない秘訣です。



## —お知らせ—

### ヘルパーステーション博愛

### サービスを再開します

令和元年10月1日より、サービス休止中の訪問介護事業所ヘルパーステーションやわらぎを博愛病院在宅医療センター内へ移設し、ヘルパーステーション博愛として再開します。

介護保険法に基づいてケアマネージャーや訪問看護、デイケアなど、他関連施設や関連機関、そして主治医とも連携して、ホームヘルパーがご自宅に伺い、家事や身体介護等日常生活の身の回りのお手伝いをいたします。

詳しくはお問い合わせください。

☎ 0859・29・2322  
☎ 080・8232・0445

### 博愛病院健康講座

無料・予約不要

日時：令和元年10月21日(月) 14時30分～

場所：博愛病院本館2階会議室

講師：神経内科部長 安井建一 医師

テーマ：つらい頭痛、こわい頭痛、まれな頭痛 多数の皆さまのご参加、お待ちしております。

### はくあいミニコンサート

日時：令和元年12月19日(木)

16時～(30分程度)

場所：博愛病院本館1階中央ロビー

内容：コーラスユニットSION

(SION)の皆様によるコーラス

昨年12月に出演していただき、大好評だったSIONの皆様がふたたびはくあいミニコンサートに帰ってきました！

今回もSIONの皆様の美しいハーモニーに癒されてみませんか。

感動のステージへ皆様お気軽にお越しください。

# 博愛病院 外来診療担当医師 一覧表

令和元年10月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金	
内科	午前診	1 診	ベースメーカー外来 田中 保則 (循環器)	田中 保則 (循環器)	●鳥大医師 (循環器)	田中 保則 (循環器)	田中 保則 (循環器)
		2 診	大谷 正史 (消化器)	浜本 哲郎 (消化器)	大谷 正史 (消化器)	河村 知彦 (消化器)	浜本 哲郎 (消化器)
		3 診	足立 晶子 (神経内科)	●鳥大医師 (隔週) (神経内科)	足立 晶子 (神経内科)	安井 建一 (神経内科)	安井 建一 (神経内科)
		4 診		松本 栄二 (肝臓)	堀 立明 (肝臓)	松本 栄二 (肝臓)	堀 立明 (肝臓)
		5 診	竹内 龍男 (糖尿病)	竹内 龍男 (糖尿病)	●鳥大医師 (糖尿病)	竹内 龍男 (糖尿病)	●鳥大医師 (第2, 4) (診療: 9時~)
		6 診	山本 司生 (呼吸器)	●鳥大医師 (呼吸器)	西井 静香 (呼吸器)	山本 司生 (呼吸器)	西井 静香 (呼吸器)
		7 診	櫃田 豊 (総合診療内科)	櫃田 豊 (総合診療内科)	重白 啓司 (総合診療内科)	●鳥大医師 (総合診療内科・血液内科)	重白 啓司 (総合診療内科)
	禁煙外来	櫃田/重白/山本司/西井(14時~)交代					
午後診	予約再来						
小児科	小児リハビリテーション (13時30分~14時30分)	●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師		●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師		●博愛こども発達・在宅 支援クリニック医師	
その他の診療については、10月1日より 博愛こども発達・在宅支援クリニックへ移行いたしました。 TEL 0859-29-8010							
外科	午前診	1 診	山根 成之	竹本 大樹	近藤/竹本/山根 交代	山根 成之	竹本 大樹
		3 診	近藤 亮	角 賢一	[アミノインデックス外来] 木村 修	近藤 亮	角 賢一
		血管外科 (内科9診)	黒田 弘明	黒田 弘明	黒田 弘明	黒田 弘明	黒田 弘明
	午後診	予約再来					
	ストーマ外来	交代					
乳腺専門外来 (14時~16時)	工藤 浩史	角 賢一	工藤 浩史	工藤 浩史	工藤 浩史	交代	
整形外科	午前診	1 診	奥野 誠	中村 達彦	奥野 誠	中村 達彦	奥野 誠
		2 診	山本 吉蔵			山本 吉蔵	●鳥大医師 (診療: 9時~)
		人工関節専門外来	奥野 誠/山本吉蔵		奥野 誠	山本 吉蔵	奥野 誠
	骨粗鬆症専門外来	山本 吉蔵	中村 達彦		中村達彦/山本吉蔵		
午後診	予約再来						
リハビリテーション科	午後診	中村 達彦					
産婦人科	午前診	石原 幸一	片桐 千恵子		片桐 千恵子	石原 幸一	
	午後診	片桐 千恵子					
泌尿器科	午前診 (受付: 11時まで)		●鳥大医師 (診療: 9時30分~)		●鳥大医師 (診療: 9時30分~)	●宮川 征男	
眼科	午前診 (受付: 月曜日10時まで 火~金曜日11時まで)	小松 恵子					
放射線科	午前	中村 希代志	中村 希代志	中村 希代志	中村希/●鳥大医師	中村 希代志	
皮膚科	午後診	●鳥大医師(第1,3,5) (診療: 14時~)					
ドック健診センター		前田 迪郎	木村 修	前田 迪郎	前田 迪郎	前田 迪郎	
		木村 修	工藤 浩史	工藤 浩史	木村 修	木村 修	

※内科、外科、整形外科の午後は原則、予約再来ですが、救急、紹介患者さんにつきましては従来通り対応しています。  
●は非常勤医師です。 各診療科とも、緊急手術等のため休診となる場合もございますので、事前にお電話等でご確認ください。

受付・診療時間	午前	午後	お問い合わせ
受付時間	8時00分~12時00分まで	14時30分~16時50分まで	〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880番地 TEL. 0859-29-1100(代)
診療時間	8時30分より	15時00分より	