

女性の心と体の健康を支えるために女性ホルモンは大切な役割を担っています。40歳を過ぎるころから卵巣の機能が低下し始め、女性ホルモンは減少します。これに伴って生理の周期が長くなったり、ときには短期間で次の出血がおこったり、月経の量も変化します。

「更年期」とは女性ホルモンを分泌する卵巣の働きが衰えて停止し、女性ホルモンが欠乏した状態で体が安定するまでの期間を指します。具体的には閉経を挟んでその前後10年くらいの時期で、心身ともに様々な変化が見られるようになります。多くの女性に何らかの形で起こる不調を「更年期症状」といい、その中でも日常生活に支障がある場合を「更年期障害」と呼び治療を必要とします。

更年期に起こる症状や障害を予防・治療するための代表的な治療法として、足りなくなった女性ホルモンを飲み薬・貼り薬・塗り薬で補充する治療法（HRT）があります。HRTによって、自律神経失調のために起こっていた様々な症状は軽くなります。特にホットフラッシュや冷え、動悸など血管運動系の不調は改善されやすいと言われています。また、皮膚や粘膜の乾燥や萎縮・骨粗しょう症の予防・コレス



春のトラブル肌の対処法

「リリッシュ」エステティシャン 須藤直美

お花がキレイな季節になりました。この時期になると花粉症や乾燥でかゆくなる、カサつくなどお肌のトラブルを感じている方も多いと思います。温かい季節にかわっていき、体そのものが外部環境の変化に対応しようと、新陳代謝が活発になり、ホルモン分泌も盛んになります。お肌の皮脂や汗の分泌も増えます。体調は緊張状態にあり、お肌も大変敏感になるのがこの季節ですね。お肌が本来持っている「バリア機能」が弱っているうえに、花粉や紫外線、空気の乾燥といったお肌の天敵が！スキンケアには細心の注意が必要です。

今回はそんな春のトラブル肌のお手入れ法をご紹介します。

【まずは正しい洗顔を】

- ①クレンジング剤は、肌に対して自然な成分でつくられた製品をおすすめします。クレンジング剤を決して擦らずに、メイクアップ料など肌の付着物にやさしく馴染ませ、洗い流します。
- ②洗顔剤をよく泡立てて洗い流します。ぬるま湯を用い、低刺激の洗顔料で、決して擦らずに泡で優しく汚れを落とすのがポイントです。
- ③十分にすすぎ、やわらかいたオルなどで、押さえるようにふき取り、すぐに化粧水で水分補給とお肌を整え、美容液、乳液、クリームなどで保湿対策をしましょう。



衣替えに役立つサシェの作り方

Pureleaf アロマセラピーインストラクター 橋本こずえ

暖かくなり外出する機会が増えました。服装も冬から春へと衣替えです。今回は、衣替えに役立ち簡単に手作りできる「サシェ」をご紹介します。

「サシェ」とは香り袋のことで、ドライハーブなどを用いますが、重曹とお茶パックで気軽に作れるものを考えてみました。

- 材料)
- ・重曹 大きじ3
 - ・お茶用パック 1枚
 - ・好みの精油 10滴程度

【ワンポイント】

重曹には消臭作用があります。サシェの香りがしなくなったら、クレンザーとしてお掃除に利用できます！



【佐藤病院関連施設】
アロマセラピートリートメントサロン「Pureleaf」は別棟3Fです！
Tel. 027-327-9503 <http://www.pure-leaf.com>



ホルモン補充療法のあれこれ

ウェルエイジングコーディネーター・看護師 山崎澄恵

テロール値の上昇を抑える効果もあります。治療法によっては不規則な出血がみられることや、乳房・腹部の張りや痛みを感じることもあります。いずれにおいてもHRTを続けているうちに軽快したり、治療法を変えることで改善されます。

HRT を始めるにあたり、問診・婦人科診察・がん検診・血液検査・乳房検査などを行います。また必要に応じて骨量測定など他の検査を行う場合もあります。これらは健康保険の適応になります。

ほとんどの女性はHRTを受けることができますが、血栓症・脳梗塞・冠動脈疾患・乳がんなどの疾患または既往のある方は受けられないこともありますので、医師に相談してください。

HRTをいつまで続ければよいのかとお考え方もいるでしょう。更年期障害を改善するためのHRTであれば、症状が改善し更年期を過ぎればHRTを終了するのも1つの選択です。しかし、止めたあとにまた症状が戻る場合もあります。



【お肌がかさついている時】

入浴時、お手持ちの化粧水（サンプルでもらった物などでもOK）をバスルームに持っていき、クレンジング、洗顔後すぐにパティング。お風呂の中なので毛穴も開いていて、化粧水がとても浸透しやすくなります。お肌は洗顔後30秒で表面に膜を作ってしまうので、時間がたつてからだと、せっかくの化粧水も浸透しにくくなってしまいますから要注意。入浴後は、普段通り、また化粧水からつけてお肌を整えてください。この方法で、私もお肌の乾燥が改善し、翌日の化粧のノリも違いました。ぜひお試しください。



【お肌が赤くかゆみがある時】

この状態になってしまったら、お肌に負担をかけないことが第一になります。過度なお手入れは控えてください。まず外から帰ったら早めに洗顔しましょう。その後、化粧水を塗る際にしみる様でしたらお肌に冷コットンを置いて沈静させてください。目安は5分程度です。このとき冷コットンが乾く前にお肌から外してください。化粧水は沈静作用や低刺激の物に変えるとよいでしょう。また枕カバーを毎日交換し、清潔に保つこともスキンケアのポイントです。

おすすめ精油)

- ・パチュリ 防虫作用があるのでタンスなどに
 - ・レモングラス 防虫作用とデオドラント作用があります
 - ・ラベンダー さわやかな香りで殺菌作用があります
 - ・ペパーミント スッキリとした気分させてくれます
 - ・ローズウッド あまり知られていませんが防虫作用があります
- 作り方)
- ①ガラス容器などの中で重曹と精油を混ぜます
 - ②お茶用パックに詰めて受け皿などの入れ物に置きます
 - ③②をタンス、押し入れ、下駄箱などに入れます

※衣類などに直接精油が付かないよう、注意してください

「いつまでも元気でキレイ」なあなたを応援します

佐藤病院 ウェルエイジング外来
TEL 027-322-2243
<http://www.sato-wellaging.jp>

●診療日時 / 月・火・木・土 13:30~16:00(予約制)
※各治療、施術は佐藤病院診療日時に準じます
●HPよりインターネット予約「ウェルエイジング外来」にご予約ください
※佐藤病院初診の方は、お電話にてご予約ください

教えて久保先生！

子宮頸がん予防ワクチンについて

昨年は「女性特有のがん検診推進事業」が全国的に実施され、クーポンを利用して子宮頸がん検診を受けられた方もいらっしゃると思います。「定期的な検診を」と呼びかけてはいても、わが国の子宮頸がん検診の受診率は欧米に比べて非常に低く、20%程度に過ぎません。近年では20~30代の若い女性の発症率が増加傾向にある子宮頸がんですが、定期的な検診によって、がんになる前に発見できる病気でもありますから、みなさまには是非検診をおすすめしたいですね。

すでにご存知の方も多いと思いますが、**子宮頸がんを予防できるワクチン**ができました。ワクチンでどうしてがんが予防できるのでしょうか？『がん』と聞くと家族や親戚にがんになった人がいるとなりがちというイメージがありますが、子宮頸がんは遺伝などに関係なく、ほぼ100%が**ヒトパピローマウイルス（HPV）**というウイルスの感染であることが明らかになっています。発がん性HPVは、性行為つまりは皮膚と皮膚（粘膜）の接触によって感染するウイルスで、すべての女性の約80%が一生に一度は感染していると報告があるほどとてもありふれたウイルス。このため、**性行為のあるすべての女性が子宮頸がんになる可能性**を持っているというわけです。子宮頸がん予防ワクチンは、発がん性HPVの中でも特に子宮頸がんの原因の60~80%を占めるタイプのウイルスの感染を予防します。これにより子宮頸がんになる可能性がとても低くなるので、さらに**定期的な検診との併用**で未然に防ぐことができるでしょう。海外ではすでに100カ国以上で使用され

連携医師紹介

根岸産婦人科小児科医院
院長 根岸 正勝先生

私は昭和44年に群馬大学卒業後、群大産婦人科教室で研修し、昭和51年10月より現在の藤岡総合病院に医長として赴任しました。そして6年後の昭和57年10月より同級生で小児科医の妻と根岸産婦人科小児科医院を開院し「自然分娩、自然育児」をモットーに診療してきました。平成20年10月に分娩の取り扱いを中止するまでの26年間で11,000例余の分娩を取り扱いました。このため妊婦健診と分娩に対し貴重な経験を積むことができました。

趣味はバイオリンと盆栽です。バイオリンは息子が習うついでに私も始めました。平成11年に音楽仲間と藤岡にアマチュアオーケストラ「新みかほフィルハーモニック」を誕生させ団長に就任。はじめは定期演奏会も年1回でしたが平成18年からは年2回開催しています。団員も60名をこえる大所帯になりました。昨年12月の定演の第2部ではブルックナーの交響曲第4番を演奏しました。演奏時間70分の大曲で、バイオリンはほぼ弾きっぱなしで大変疲れ体力の衰えを感じました。

根岸産婦人科小児科医院
藤岡市中栗須86
0274-24-1111

左：伊藤正穂先生（小児科）
中央：根岸正勝先生（産婦人科）
右：根岸和子先生（小児科）



☆たかはし君の得々講座☆

～医事部長による知ってる役立つ情報コーナー～

高額療養制度 編

健康保険の高額療養制度についてお話しさせて頂きます。

長期入院や治療が長引く場合には、医療費の自己負担が高額となります。（当院では、産科の帝王切開・妊娠高血圧症候群・切迫早産や婦人科手術の子宮全摘術・卵巣腫瘍摘出術等）そのため家計の負担軽減を目的に、一定の金額（自己負担限度額）を超えた部分が払い戻される制度です。

《一般的な自己負担限度額計算式》
80,100円+（総医療費-267,000）×1%=医療機関支払額となります。



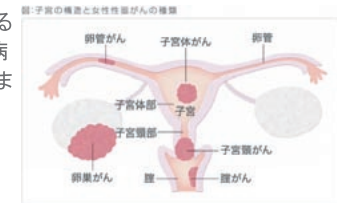
久保祐子医師
産婦人科専門医
ウェルエイジングチーム医
1児の母
皆さまのご質問をお待ちしています！

ていて、日本では2009年12月より一般の医療機関で、自費になりますが接種できるようになりました。

対象は、**10歳～55歳くらいまでの女性**。セクシャルデビュー前の接種は特に有効ですから、対象となるおさんには是非おすすめします。十分な抗体を得るために**半年の間に3回（初回・1ヵ月後・6ヵ月後）**のワクチン接種が必要で、妊娠中や授乳中の方は接種できませんので注意してください。
接種料金は1回16,380円（税込）。

※このワクチンは、すでに今感染している

HPVを排除したり、子宮頸部の前がん病変やがん細胞を治す効果はなく、あくまで接種後のHPV感染を防ぐものです。



【子宮頸がん予防ワクチン接種の受け方】

- 1・予約は必要ありません
- 2・フロントにて「子宮頸がん予防ワクチン接種希望」とお申し出ください
- 3・スタッフによる説明と、問診表の記入
- 4・接種
- 5・会計（接種後30分は院内で体調をご確認ください）



新入職員紹介

長島 勇医師



2月から佐藤病院に勤務しています長島勇です。昨年暮れまで31年間、南大町にて長島産婦人科医院を開業しておりました。妊婦健診、分娩、子宮がん検診などに従事していました。しかし息子が米

国に、医学研究のため留学し、医院継承の希望がないため閉院した次第です。息子は現在着床の研究を、私は大学時代、流産の大きな原因である染色体異常の研究をしていました。これからは、個人開業医の経験を生かし、心機一転勤務医に専念したいと思っております。ところで毎週日曜日には、高崎市医師会のテニス部のレッスンに参加し、テニスを楽しんでいます。趣味は鉄道模型ですが、ドイツのメルクリン社の製品を集め、主にZゲージですが、H0ゲージも迫力あるため収集しています。これからジオラマと言う、模型の景色を作り走らせようと考えています。今後ともよろしくお願いたします。

総務部 駐車場管理担当 渡部美喜男

- 1・マイブームは？
10kmのマラソン・「ラジオ深夜便」
- 2・宝物は？
ピアノ
- 3・今の職業を選んだ理由は？
当院で生まれた4才・1才の2人の孫を持っているので、子育て支援の一部が出来れば良いと思ったので



ブログのご案内

※佐藤病院公認ブログ「**でばり通信**」
<http://blog.livedoor.jp/debari/>

携帯は
こちらから

※副院長ブログ「**雲のように**」
<http://kumonoyouni.cocolog-nifty.com/>

※最新の不妊治療について紹介し、楽しみながら子づくりすることを考える副院長ブログ「**Babyは寝て待て**」
<http://kumonoyouni.cocolog-nifty.com/makeababy/>
※赤ちゃんが欲しい女性と医師のメディカルコミュニケーションサイト「**HugeHug**」
<http://hugehug.jp/>

