

## ピルの効用と副効用

ウェルエイジングコーディネーター  
看護師 山崎 澄恵

## ②月経痛や月経量を減らすことができます！

低用量ピル（以下ピル）は、卵胞ホルモン（エストロゲン：排卵を促すホルモンで、美肌など女性らしさサポート）と黄体ホルモン（プログesteron：子宮内膜に働きかけて、受精や妊娠の準備をするホルモン）の混合剤です。ピルを服用することで、「体の中には十分女性ホルモンがある」と判断し、性腺刺激ホルモンの分泌を抑えます。その結果、卵巣がお休みして排卵が抑えられるわけです。そのほか、子宮内膜に働きかけて着床しにくくしたり、精子の侵入を阻害する作用もあります。正しく服用すれば、ほぼ100%の避妊成功率と言われ、女性の体に負担が少ない避妊薬です。

オマケの効用としては、

## ①月経のコントロールができます！

⇒ピルを正しく服用することで、きちんと28日周期で月経がやってきますから、1ヶ月の予定が立てやすくなりますね。さらに月経を長期間ずらしたいときは、ホルモンが含まれているピルを飲み続ければ、先送りすることができます。大切な受験や旅行から月経のピークをずらし、快適に過ごすことも可能です。



## 【新コース・ヘッドセラピーのご案内】

## エステルーム「リリッシュ」

エステティシャン 須藤 直美



ヘッドセラピーは専用のエッセンスを使って行うヘッドマッサージです。みなさんはヘッドマッサージを受けた事はありますか？

インドでヘッドマッサージは「心、体、魂」のバランスを整えると言われています。頭皮が硬いと「身体機能の低下」「老化」「疲労」「肩こり」「薄毛」などさまざまなトラブルが起こります。マッサージをして血液の循環を良くすることによって健康になり、シワ、たるみの予防など美容の効果と、肩こりや頭痛、目の疲れなどの緩和にもつながり緊張を和らげ、深いリラクゼーションの効果も。

香りは3種類からお好きな物を選んで頂けます。

## ①シトラス（グレープフルーツ＆ユーカリ）

熱くなった気持ちをクールダウンさせ平静に。

最近イライラする方、スッキリしたい方、頭の動きを明晰にして記憶力、集中力を高めます。



## ②センシュアル（イランイラン）

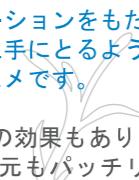
甘美な香りが優しい気持ちになります。

常に働いている方、不眠性、更年期の方に。

ホルモンバランスを整え、情緒を安定、穏やかにリラックスを導きます。また心を活性化させると共にやる気を起こしてくれます。

## ③フローラル（ラベンダー）

花の上品で柔らかな甘い香りが深いリラクゼーションをもたらします。神経の疲れを鎮静させバランスを上手にとるように促してくれます。ホッとしたい時にはオススメです。



ほのかな香りが半日程続き、髪のトリートメントの効果もあります。コース後は、リフトUPも期待できるので目元もパッチリ。血行もよくなり、体も温まるのでこれから季節にピッタリのコースです。

## 「いつまでも元気でキレイ」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>

【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>

ウェルエイジング外来のメディカルエステメニューが新しくなりました！詳しくは、ウェルエイジング外来HPまたは、コーディネーターにご相談ください。

■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)

※佐藤病院初診の方は、お電話にてご予約ください

## ピルの効用と副効用

ウェルエイジングコーディネーター  
看護師 山崎 澄恵

注意しなくてはいけないのが、副作用。

服用する方法や、医薬品との併用でその症状を緩和できる、吐き気・頭痛などのマイナートラブル。

そして、重篤な副作用としては、ごく稀ですが静脈血栓塞栓症、心筋梗塞、脳梗塞、子宮頸がんなどがあります。血栓症のハイリスク要因としては、喫煙、肥満、前兆がある片頭痛、一等親以内の血栓症家族歴の4つがあります。初期症状としては、腹痛、胸痛、頭痛、視覚障害、ふくらはぎの痛みなどがありますが、「ふくらはぎ痛」と「胸苦しさのような胸痛」については症状があらわれた場合、早めに受診するようにして下さい。心筋梗塞は喫煙、脳梗塞は高血圧、子宮頸がんは5年以上のピル使用にて、リスクが増加するといわれています。

## ③ニキビの改善や肌の老化防止にも効果があります！

⇒エストロゲンの作用でニキビが改善し、お肌がきれいになります。(ピルの種類によっては、アンドロゲンというホルモンの作用で、ニキビが悪化することも。医師にご相談ください)

## ④子宮内膜症の治療、卵巣がん・子宮体がんのリスク減少、骨粗しょう症の予防に役立ちます！

⇒長期間ピルを服用することで、様々な婦人科疾患への良い影響が報告されています。また、エストロゲンが補充されるので、骨密度の減少を抑える効果が期待できます。



当院では、ピルを処方するにあたり年一回の診察と子宮頸がん検査、半年に一回の血液検査、年一回の乳がん検診をお勧めしています。

希望しない妊娠で苦しんだり、重い月経痛や月経不順に悩んだりしている女性はたくさんいます。ピルの服用で、快適な生活が送れるようになるはずです。お気軽にご相談ください。

## 【はちみつパックの作り方】

## アロマセラピートリートメントサロン Pureleaf

日本アロマ環境協会認定インストラクター 辺見冴子



乾燥するこれからの季節におすすめの手作りパックをご紹介します。

材料：はちみつ（国産のもの）大さじ1/2



…消毒・殺菌効果があります

精油 \* 1 ~ 2 滴

ヨーグルト・塩 お好みで少量

\* おすすめの精油

- ・ゼラニウム 皮脂のバランスを整えます
- ・ラベンダー 炎症を鎮めます
- ・サンダルウッド 乾燥肌に効果的です
- ・フランキンセンス しわ・たるみの改善に



使用方法：材料をよく混ぜて顔に伸ばし、3~10分で洗い流してください。お風呂の入っているとき毛穴が開くのでおすすめです。

お風呂以外で使用するときは、コットンに浸してパックしてください。

注意点：  
 - 目に入らないように気をつけてください  
 - ニキビなど、肌にトラブルがある場合は避けてください  
 - アレルギーや敏感肌の方は、パッチテストをしてから使用してください

※パッチテスト：腕の内側に少量つけ、絆創膏をして48時間おきます。肌に異常がなければOKです

【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>

ウェルエイジング外来のメディカルエステメニューが新しくなりました！詳しくは、ウェルエイジング外来HPまたは、コーディネーターにご相談ください。

■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)

※佐藤病院初診の方は、お電話にてご予約ください

■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)

※佐藤病院初診の方は、お電話にてご予約ください

## でばり通信 vol.20

患者様と佐藤病院をつなぐ  
コミュニケーションメディア

産科婦人科病院出張佐藤病院  
総務部企画秘書室  
<http://www.sato-hospital.gr.jp>  
ブログ <http://blog.livedoor.jp/debari/>  
E-mail renkei@sato-hospital.gr.jp  
2010年10月31日発行

Japan Council for Quality Health Care  
日本医療機器評議会  
会員登録

院長 佐藤仁



## 20号発刊にあたって

日頃、情報誌「でばり通信」をご愛読いただきましてありがとうございます。2004年1月に創刊された「でばり通信」も今号で20号となりました。

振り返ってみると、昨年は産科医療補償制度の開始、出産育児一時金の42万への増額と医療機関への直接支払い制度の開始など、大きな産科医療施策の変革がありました。(産科医療補償制度=分娩に関連して発症した脳性麻痺の児およびその家族の経済的負担を速やかに補償・脳性麻痺発症の原因分析を行う補償制度)

また昨年は新型インフルエンザの大流行に伴い、当院では、外来付き添い・面会者制限を行いました。皆様のご協力で院内でインフルエンザ感染者を出すとともに、新生児・産後のお母様・手術等の患者様にも、安全な入院生活を過ごしていただきました。

今年は、「禁煙セミナー」「子宮頸がんセミナー」「イクメン講演会」「胎教コンサート」「小学生対象お仕事体験」「子どもの救急蘇生法講習会」「育児支援講演会」など、患者様だけでなく広く地域の皆様にもご参加頂けるイベントを多数企画開催し、ご好評をいただきました。予防医学の観点から女性の心身の健康と美をサポートする「ウェルエイジング外来」(平成20年12月開設)も軌道に乗り、多くの患者様にご利用いただいております。また「禁煙外来」(平成21年9月開設)は、女性の患者様だけでなく、そのご主人など男性の方にもご利用いただき、卒煙者も増えているようです。

今後の取り組みといたしましては、男性の育児参加を促す「両親学級」の開催、母乳育児のより積極的な支援、子宮頸がん予防ワクチン接種の普及とがん検診の啓蒙活動などに尽力してまいりたいと考えております。

相変わらずわが国では、産婦人科医師や助産師の不足、分娩施設の減少等、産婦人科をめぐる問題が山積みの状態です。そんな中で、当院の果たすべき役割を再認識し、患者様によりご満足いただき、また、スタッフがやりがいや誇りを持って働く佐藤病院を目指し、日々精進してまいりたいと思います。

皆様には、是非色々なお声を聞かせていただきたく、院内各所に設置してあります意見箱をご利用いただければ幸いであります。

今後ともあたたかいご支援を、よろしくお願い申し上げます。



## バースプランについて 助産師 長谷川彩子

当院では、今年8月より、妊娠20週を迎えた妊婦さんとそのご家族に、バースプラン記入用紙をお渡ししています。

「バースプラン」という言葉は、聞きなれないかもしれません、簡単に言えば「お産の計画書」のようなものです。お産に臨む妊婦さんやご家族の考え方や希望をスタッフに知らせさせていただき、自分らしいお産をしていただきたいとの想いから、はじめました。徐々に定着し、約80%の方が実践しており、ご感想もたくさんいただいております。今日はその一部をご紹介させていただきます。

◆「初産だったので、イメージもわからなかった。でもプランを渡され、お産について具体的に夫とも話し合えるいい機会になりました。プランを考えるだけでも、不安は少なくなった気がします。」

◆「要望をきちんと病院サイドに伝える手段になりました。私個人としては、用紙記入がやっつけ仕事になってしまったのが悔い。もう少し、考えればよかった。」

◆「前回、ミルクでもいいかな…と思っていたのですが、言い出しおなくて。今回は、プランでそれを伝えられたので良かったです。」

◆「立ち会ってくださった助産師の方々が、私のプランに沿ったケアをしてくれ、自分自身痛みに負けそうになっていた時、(弱音を吐きそうになった時)バースプランの内容を思い出し冷静になれた。立ち合ってくださった先生も私のバースプランに沿った見守りをしてくれ本当に幸せな時間でした。」



前半2つのご意見は初産の方だと思いますが、お産自体がどんなものなのか？陣痛ってどのくらい痛いのか？とイメージがつきにくく、プランが立てにくいかもしれません。

3番目のご意見のように、お産後の育児への希望もお聞かせ下さい。今後は、分娩や育児が、よりイメージしやすくなるような指導を助産師外来や各教室などで行なってまいりたいと考えております。

バースプランについてのご意見・ご質問等は助産師外来でお伺いします。みなさんがバースプランを上手に活用して、満足のいくお産をしていただけるようにスタッフ一同支援させていただきます。

## 【バースプランの例】

- 1・夫に腰のマッサージをしてもらいたいので、夫に指導して欲しい
- 2・母乳で育てたい
- 3・ソフロロジーの音楽を分娩室で流して欲しいなど

## 【バースプランの流れ】

- \* 妊娠20週前後 助産師外来にてバースプラン用紙をお渡しします
- \* 妊娠28週頃 助産師外来にて助産師が内容を確認させていただきご質問にお答えし、返却します
- \* 妊娠37週頃 助産師外来にて提出してください



バースプランに沿ったお産と育児を実践！



## 患者さまの権利章典

当院は患者さまの医療に対する主体的な参加を支援するために、以下の「患者さまの権利章典」を尊重し診療を行います

1. 患者さまには、医療提供者との相互の協力関係のもと、良質な医療を得る権利があります
2. 患者さまには、医療従事者が提供する治療法に関して、自らの意思で決定する権利（選択する権利と拒否する権利）があります
3. 患者さまには、診療録等の開示を求める権利があります。また、診療過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります
4. 患者さまには、医療従事者に対して、患者さま自身の健康に関する情報をできるだけ正確に伝えていただく責務があります
5. 患者さまには、すべて患者さまが適切な医療を受け