

教えて！ 窪先生 「ピルの効用について」

このコーナーでは、女性の病気や健康に関する疑問を窪医師にわかりやすく解説していただきます。皆さんも是非聞いてみたい！という質問疑問がありましたら、E-mail又はご意見箱にお便りください。

ピル(経口避妊薬)とは、女性ホルモンである卵胞ホルモンと黄体ホルモンを合わせた薬です。含まれている女性ホルモンの量によって、高用量ピル、中用量ピル、低用量ピルとがあります。現在使用されている低用量ピル(低用量経口避妊薬)の避妊成功率は99.9%であり、現在最も避妊効果が高い方法です。その名の通り避妊を目的とした薬剤ですが、今回は避妊以外の効用を説明したいと思います。

はじめに、ピルは月経調節性に優れています。ピルの主作用は卵胞ホルモンと黄体ホルモンを服用することで、脳の性中枢が女性ホルモンは卵巣で十分に作られていると錯覚し、卵胞の発育と排卵が抑制されます。排卵がないので、排卵に伴う下腹痛も起こらないし、ホルモンの変動が少ないので排卵期の出血も起こらなくなります。また、周期の初めから黄体ホルモンが作用するため、子宮内膜が厚くならず、月経量も減少し、月経痛も約7割の女性で軽くなります。ピルは月経周期が28日となるように作られているので、月経周期が安定するのです。ピルの使用により生活上のストレスや体調の変化に伴って起こる月経の細かな変化と、それに随伴するさまざまなトラブルが改善されます。

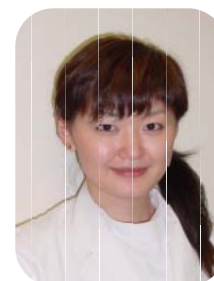
また、女性に多い便秘、ニキビなどの肌のトラブルや体調の変化、多毛もピルにより改善されます。ニキビや多毛などは、内因性の男性ホルモンによるものと考えられており、ピルは男性ホルモンを調整することができます。

低用量ピルは、副作用が非常に少なく安心して飲んでいただけるお薬です。ごくまれに、気分が悪くなる方がいますが、数日間内服を続けるとほとんど改善されます。また「ピルを飲むと不妊になる」という不安の声も聞きますが、服用をやめれば3ヶ月以内に元の月経周期に戻るため心配はいりません。

現代女性の生き方はもはや妊娠・出産が中心とは言えません。ピルをライフデザインの中に組み込むと、苦痛を伴う排卵や月経とつきあうことなく、将来の妊娠まで卵巣を休ませることができます。また、卵巣癌や子宮体癌の予防、良性乳房疾患、関節リウマチの減少が期待できるのです。



ピルに関するお話は、第2回TeaTime講演会「アンチエイジング講座」でも聞くことができます。詳しくは、下記のお知らせまたは、院内チラシをご覧ください！



【実際のピルの内服方法】

配合した2つの女性ホルモンの量が一定の一相性ピルと日によって女性ホルモンの量を変えている段階性ピルがあります。また黄体ホルモンの種類が少し違うものもあります。どれでも避妊の効果に変わりはありませんが、人によって合ったり合わなかったりします。

ピルには、21日間飲むタイプと28日間飲むタイプがあって、どちらでも好きなほうを選べます。21日型はピルを毎日1錠ずつ飲んで、7日間ピルを飲むのを休みますが、その間に3～7日月経のような出血があります。28日型は最後の7日間なんの成分も入っていない錠剤(偽薬)を飲んでいる間に、同じような出血があります。どちらも29日目から次の周期のピルを飲み始めるのは同じです。



佐藤病院ニュース

イベントのお知らせ

■第2回Tea Time講演会 「アンチエイジング講座」

女性の生涯にわたる専門病院として、豊かなQuality of Lifeにお役に立てるようアンチエイジング講座を開催します。女性の身体のしくみと自分でできる美容・健康法、いつまでも若々しく過ごすために、医療・美容・栄養の専門家がアドバイスします。患者様だけでなく、地域の皆様にもご参加いただき、休日の午後のひとときをごゆっくりお楽しみください。

日時 平成17年9月10日(土) 14:00～15:30
場所 佐藤病院 6階展望レストラン(先着40名様)
入場整理券をお持ちください。
*入場整理券は喫茶&売店「ゆうゆう」にてお渡ししております

講座内容	①女性の身体とホルモンの仕組み	副院長	佐藤雄一
	②自分でできるリフレクソロジー アンチエイジングの美容法	エステティシャン	浅川さち子
	③安心・安全食材で美肌対策	栄養士	小川淳子

- ・定員になり次第終了となります
- ・お子様連れのご参加はご遠慮下さい
- ・駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用下さい

☆詳しくは院内のポスター・チラシをご覧ください

■第2回生殖医療公開講座 「赤ちゃんがほしいあなたへ」 ～専門家からのアドバイス～

今年1月に赤ちゃんがほしいカップルを対象に公開講座を開催いたしました。受講された方々より「またこのような機会を作ってほしい」「勇気付けられた」など多数ご意見を頂き、定期的に公開講座を開催することになりました。

前回同様、高度生殖医療技術研究所所長 荒木康久先生をお招きし、赤ちゃんを迎えるための初歩から最先端の生殖医療技術まで、皆様に理解して頂く機会として、また普段疑問に思っていることを生殖医療の専門家に聞く機会として、ぜひご参加ください。

日時 平成17年10月22日(土) 14:00～15:30
場所 佐藤病院 6階ハイルーム
入場無料ですが、事前申込みが必要です。詳しくはフロントまで

- ・定員になり次第終了となります
- ・お子様連れのご参加はご遠慮下さい
- ・駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用下さい

☆詳しくは院内のポスター・チラシをご覧ください

平成17年4月～6月業績報告

外来数 11,613人 (1開院日あたり 171人)
分娩総数 427人
内セミオープンシステム利用による分娩 26人(6%)

(手術) 帝王切開 63件(帝王切開率 14.8%) 内緊急 18件
婦人科手術 43件 内視鏡手術 13件
(不妊治療における妊娠率)
人工授精 11% 体外受精-胚移植 33.3% 内36才以下 36.4%
凍結胚移植 16.7%

【編集後記】次男を出産する時、初めて長男と離れ離れの夜を過ごし、「もう寝たかなあ、寂しがっていないかな」と陣痛の痛みより、胸が苦しかったことを憶えています。☆今年3年生になった長男は、この夏休みにぐんまキッズアドベンチャーという6泊7日の長期自然体験に参加しました。県内各地から集まった30人の小学生が、キャンプしたり登山したり…。長男のいない一週間は、スケジュールを眺めては、「今頃 TENTだね」とか「キャンプファイヤー楽しんでるかなあ」と、大人たちが落ち着かず。日程の中で家族に手紙を出すので、その日から毎日帰宅すると「手紙来た？」がたぐいませの代わり。主人も仕事先からたずねてきました。結局、何の手違いか、その手紙は未だに我が家に届きませんが、日焼けした長男は元気に帰宅し、すこしたくましく思えます。(姉)

LDR(分娩室)の改装が終わりました！

改装前は3室ありましたLDRを7月より、5室に増やし分娩に対応しております。5つのLDRは、部屋ごとに大きさと色調が違い、お産の状況によって使い分けをしております。また、長い間置部屋を使っておりました陣痛室も、プライバシーを考慮し、間仕切りを入れた洋室へと改装いたしました。

8月は、新生児室となりの授乳室の改装工事を行っております。工事中は、仮の授乳室をご利用いただいております。改装中は何かとご不便をおかけいたしますが、ご了承いただくとお願いいたします。



佐藤病院公式ブログオープン！

このたび、公式ブログがオープンしました。その名も「でばり通信」。医師や職員が美快適生活の提案をしていきます。佐藤病院をもっと身近に感じていただけるブログに、皆さん遊びに来てください！
<http://blog.livedoor.jp/debari/>
携帯からもアクセスできます⇒

でばり通信がHPでも見られます！

でばり通信のバックナンバーが佐藤病院ホームページでご覧いただけるようになりました。ドクターの「教えて！」シリーズや、好評の連載などをお楽しみいただけます。

<http://www.sato-hospital.gr.jp>



QRコード



何でもおもしろ体験記！ 副院長 佐藤雄一

あなたとともに頑張る Diet奮闘記！～結果発表～

5月のゴールデンウィーク明けから始めた、コナミススポーツでのダイエットプログラム。窪先生とともに、つらい1ヶ月を過ごしました。[ダイエット方法]1日の摂取カロリーを1600kcal(窪先生は1400kcal)に制限し、その内容も炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスが詳細に決められており、バランスのよい食事を心がけます。また水を1日3リットル以上飲みます。水は代謝を上げたり、老廃物の排泄を促したり、空腹感を抑える目的です。そして週3回の筋肉トレーニングです。これで、筋肉を落とさず、脂肪のみを減量し、リバウンドしにくいダイエットを行います。途中外食の誘惑や、お酒の誘惑など、色々ありましたがなんとか窪先生とともに、1ヶ月終了することができました。

[結果]詳細は右記の通りですが、体重(体脂肪率)も減少し、血液データもまったく健康体になってしまいました。びっくりです。頑張ったかいがありました。窪先生も満足のいく結果が出たようです(本人希望で詳細は割愛。外来でダイエット効果を確認してください)。これを期に、暴飲暴食は避け、トレーニングを続けて行きたいと思えます。

このDiet奮闘記の詳細は私のブログ <http://kumonoyouni.cocolog-nifty.com/blog/> を見てください。今後この企画は、年末のホノルルマラソン出場につなげて行きたいと思えます。乞うご期待！



がんばりました～

身長178cm			
体重	75.55 kg	→	69.75 kg 5.8 kg ↓
脂肪率	18.2 %	→	13.2 % 5 % ↓
脂肪体重	13.7 kg	→	9.2 kg 4.5 kg ↓
胸囲	102 cm	→	97 cm 5 cm ↓
ウエスト	86 cm	→	77 cm 9 cm ↓
ヒップ	97.5 cm	→	95 cm 2.5 cm ↓
Hb 16.0、Ht48.2		→	Hb15.0、Ht45.8
			血液ドロドロがかなり改善
GOT22、GPT21		→	GOT17、GPT15
			肝機能です。もともと正常だけどころに低下
コレステロール	261	→	160
			異常高値から正常値へ。良くなりました。
LDL	129	→	92
			悪玉コレステロール。高めが正常に。
中性脂肪	127	→	69
			ちょっと高めが、正常値になりました。
γGTP	121	→	29
			すごい！お酒止めたら、かなり下がりました。
尿酸値	7.1	→	5.5
			痛風のもと。かなり高めが、良くなりました。



8月に30回目の誕生日を迎えました。

誕生日当日は、東京出張と重なり友人との誕生日パーティも出来ず、おとなしく過ごしました。十の位が変わっても、あまり自分の中で大きな変化はなく、「30歳ってこんなものかな？」って感じでした。ただ、ダイエットを心掛けても痩せる事が出来ないの、その部分で年齢を実感します。☆30歳。少しは成長したいなと思ひ、夏しか通わないウクレレ教室を、今年は冬まで続けソロで弾けるようになりたいと思ひます。☆また昨年のクリスマスコンサートで好評だった佐藤病院ベル隊の練習を9月より開始します。12月の演奏会ではトナカイやサンタに変装した職員が、ステキな曲をご披露いたします。お楽しみに(妹)

