

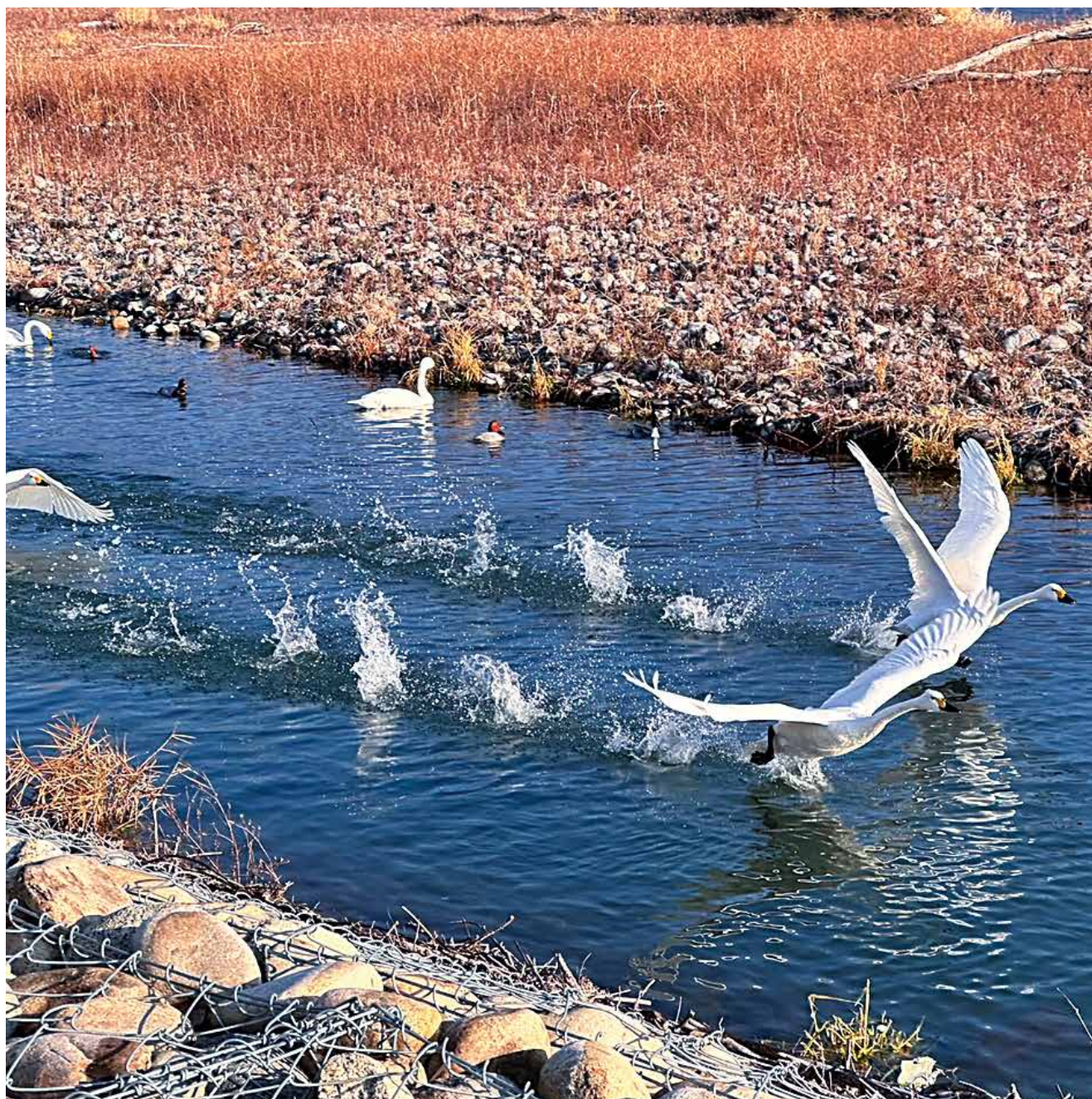


Letter vol.24 2024 3



南東北グループ 医療法人財団 健貢会  
総合東京病院広報誌

医療連携支援センター 地域連携室 TEL:03-3387-5444  
編集・発行/総合東京病院 印刷/石井電算印刷株式会社



タイトル：旅立ちの時 by きなこ

## 特集

# あれ、この症状ってもしかして更年期？

### ◆更年期障害

女性の一生における40～50代とは？ 仕事での責任も増え、また親の病気や介護の問題、子供の進路、といった公私ともに心身両面で多くの負担がかかる時期ではありませんか。そんな時期に女性の体内ではエストロゲンという女性ホルモンが減少を始め、50歳前後で閉経を迎えます。このホルモン変動は体調に様々な変化をもたらし、これを更年期症状と言います。具体的には火照り（ホットフラッシュ）、急な発汗、冷え、筋肉のコリ、イライラ、気持ちの浮き沈み、などです。これら症状が日常生活に支障をきたすようであれば更年期障害と判断します。

### ◆治療法

まず他の病気が潜んでいないか（甲状腺疾患、不整脈、うつ病など）問診や検査等で確認します。更年期障害と診断されれば、ホルモン補充療法や漢方薬を試してみます。ホルモン補充療法は低下したエストロゲンを補うという理に適った治療法であり、特に火照りや発汗等に効果があります。また各種の漢方薬で体調を整えるという方法もあります。この

年代にあてはまる女性の方々、この症状ってもしかして更年期？と思った際には、ぜひ婦人科を受診してみてください。



婦人科 医長  
齋藤 裕

### ■ チェックリスト

- ✓40代後半～50代半ばである  
(閉経の前後5年間を更年期と定義します。  
この時期が前提になります。)
  - ✓火照り(ホットフラッシュ)、急な発汗、冷え、筋肉のコリ (⇒血の巡りの乱れ)
  - ✓イライラ、気分の浮き沈み(⇒気分の変調)
  - ✓めまい、動悸、不眠などで他科受診も異常無し、と言われた時
- 上記に当てはまる方は一度ご相談ください。

外来のご案内 [婦人科のHPIはこちら](#)  
▶一般の方：0570-00-3387（予約・相談ダイヤル）  
▶医療機関の方：03-3387-5444（地域連携室）



## ★今月のキラリストアッフ紹介★

### ★ 外国人技能実習生2名を迎えました ★



左：看護部看護アシスタント  
プムシンウオララット タンラウイー  
右：看護部看護アシスタント  
ポムリー ラチャダーポン

タイから外国人技能実習生2名が来日しました。現在、看護部看護アシスタントとして病棟で勤務しています。今回は2人の仕事に対する思いや目標を伺いました。

#### プムシンウオララット タンラウイー (ターン) さん

私は日本で留学経験があり、日本のタイとは違った美しい自然に惹かれ、日本での仕事を選びました。患者さんから感謝された時に、仕事のやりがいを感じています。いつも優しく指導してくれる同僚の期待に応えられるよう、独り立ちする事を目標としています。

#### ポムリー ラチャダーポン (イン) さん

私は進学や進路を検討した際に、日本での看護助手としてのキャリアを選びました。患者さんの笑顔や感謝の瞬間に、仕事のやりがいを感じています。今後の目標はターンさんと同じく、いち早く独り立ち出来るよう努力し、チームの一員として活躍して行きたいです。

イ・チ・オ・シ  
街のドクター

田中医院



医療法人社団 隆記会  
田中医院 院長  
田中 秀明 先生

練馬区中村橋に父が開業した診療所を継ぎ、地域密着型の診療所を運営しています。以前は福島県郡山市にある総合南東北病院（総合東京病院と同じグループ）の神経内科科長を務めていました。病院理念である「すべては患者さんのために」をいまも大事にしており、患者さんとの信頼関係を築くため近所付き合いの延長のように、医療面以外の話も積極的に聞くようにしています。認知症の専門医を有しているので認知症の診療にも力を入れています。総合東京病院にはこの病院理念を大切にしてもらいながら引き続き、連携を図っていければと思っています。



医療法人社団 隆記会 田中医院  
〒176-0023  
東京都練馬区中村北4-4-16 ルネス中村橋1階  
(西武池袋線中村橋駅 徒歩3分)  
TEL: 03-3998-0011  
診療科: 一般内科、脳神経内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	/	●	●	●	/
14:30~18:00	●	●	/	●	●	/	/
休診日	水曜・土曜午後・日曜・祝日						

イ・チ・オ・シ  
街のドクター  
歯科編

とうがね歯科・矯正歯科



とうがね歯科・矯正歯科 院長  
東金 史恵 先生

家族や親類に歯科医が多く、子どもの頃から身近に感じており、自分もなろうと思いました。父のように地域で信頼されるようになりたい、地域に密着した診療所を作りたいと思い、家族で開業しました。歯科医歴30年以上の父、検診や予防に力を注ぐ母、矯正認定医の妹、それぞれの得意分野を生かし、患者さんの健康と笑顔をサポートすることに力を入れています。子どもからお年寄りまで安心して通院できる診療所を運営していけるよう、スタッフ全員で努力しています。



とうがね歯科・矯正歯科  
〒165-0027  
東京都中野区野方6丁目51-10 エクセル野方1階  
(西武新宿線 野方駅・都立家政駅 徒歩8分)  
TEL: 03-3330-1543

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:30	●	/	/	●	●	●	●
15:00~19:00	●	/	/	●	●	※	※
休診日	火曜・水曜・祝日						
※土曜・日曜	は午後14:30~17:00までの診療です。						

T O P I C S

■TGH Letter 3月号より  
4ページ構成へ

総合東京病院の広報誌のページ数が2倍の4ページに拡大しました。表紙は本院スタッフが撮影した四季折々の写真を掲載し、4ページ目は市民公開講座の情報を掲載しております。引き続き、ご愛読のほどよろしくお祈りします。



■4月以降のドクター塚原の心臓病  
ティーサロンについて \*\*\*\*

2023年度ドクター塚原の心臓病ティーサロンでは、野方消防署員の皆さんを講師に迎えたり、糖尿病代謝内科医と管理栄養士、脳神経外科医と理学療法士を交えた座談会を催したりしました。新年度に向けてみなさんが楽しめる企画を検討中です。内容が決まり次第、ホームページや案内チラシでお知らせします。お楽しみに！





# 市民公開講座

申込不要  
参加無料

会場 当院 B棟3F STR東京ホール

※開場は開催時間の30分前です。

## 3月

3月22日(金)  
14:00～

誰もが悩む尿もれ・頻尿 ～治療の実際と予防～

講師 泌尿器科医長 吉村 敏宏 医師  
リハビリテーション科・副主任 久木田 詩穂実・栗山 真祐子 理学療法士

3月30日(土)  
14:00～

なぜ良い睡眠は心臓病や脳卒中を遠ざけるのか？

講師 呼吸器内科・睡眠時無呼吸症候群外来 松岡 健 医師

## 4月

4月9日(火)  
14:00～

ガンの話 ～発見と予防を中心に～

講師 消化器内科 土屋 洋道 医師

4月13日(土)  
14:00～

脊椎圧迫骨折 ～最近の治療について～

講師 脳神経外科科長・脊椎脊髄センター副センター長 北川 亮 医師

4月15日(月)  
14:00～

ひざの痛み 諦めていませんか？ ～いつまでも歩けるひざ関節治療～

講師 整形外科医長 神津 崇 医師

4月20日(土)  
14:00～

ドクター塚原の心臓病ティーサロン  
心臓病をどう防ぐ？ ～健康寿命をのばしましょう!!～

講師 副院長/循環器センター長/地域連携室長 塚原 玲子 医師

都合により講演内容・スケジュールが変更になる場合がありますので予めご了承ください。 お問い合わせ (月～土 9:00～17:00) 080-4464-0398

## PET-CTがんドック

○全身のがんを一度にチェック

○こんな方におすすめです。

- ・50歳以上の方
- ・がんの家族歴のある方
- ・喫煙などのハイリスク因子をお持ちの方

■ご相談・ご予約 予防医学センター PET-CT担当 070-1341-5540



編集後記



春の芽吹きが早いと感じたのも束の間、東京にも雪が降ったり❄️ 冷え込みが強くなったりと何かと忙しい3月ですね👏 忙しさは院内も同様で、電子カルテの移行に伴い、慣れないシステムに右往左往👉👈そして数週間後には新入職員を迎え、この忙しさは暫く続きそうです👏 by きなこ🐦