

# HELLO MaBy CLUB

VOL. 36 2005. 6



T O P I X

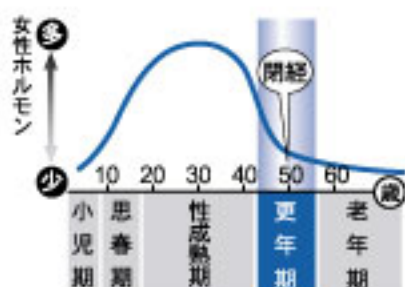
sato clinic

## とし 美しく年齢を重ねる!

まだ若い方にはピンとこないかもしれませんが、毎年誕生日がくるたびにイヤでも年をとります。そして40歳を過ぎてから「のぼせやすい」「息切れがする」「いらいらする」など、様々な体の不調が出始めたら、それは更年期障害かもしれません。

「更年期」とは、閉経をはさんだ前後10年間のこと。日本女性の平均的な閉経年齢は50歳くらい。ですから45歳～55歳くらいが更年期といえます。

### 更年期とは



12歳ごろ初経を迎え、20歳ごろに卵巣の機能が整う。その後40歳前半までは、女性ホルモンが十分に分泌される時期で、性成熟期と呼ばれる。その後、更年期に入り、急激に女性ホルモンの分泌が低下して、閉経し、老年期となる。

更年期になると、次第に卵巣の機能が衰えるため、女性ホルモンが減少してきます。その結果、自律神経失調症となり、いろいろな体の不調が現れるのです。これが「更年期障害」です。

更年期障害の症状は、のぼせ、ほてり、発汗、

不安感、不眠、めまい、肩こり、頭痛、皮膚の乾燥、かゆみなど実に様々。また、症状の程度にも個人差があります。とはいえ、症状の重い軽いはあっても、更年期の9割近くの女性が何らかの症状を感じているのです。

### ●閉経に向かって変化する月経

更年期の兆候として最初に見られるのが月経不順です。まず月経周期が短くなり、経血量も次第に少なくなるのが一般的です。そして少しずつ間隔が長くなり、あったりなかったりという不規則な周期が続いたあとに閉経を迎えます。更年期には少量の出血がダラダラと続く機能性出血も多く見られます。ただ個人差が非常に大きく突然ピタッと閉経になる方もあります。

### 更年期の主な症状



### ●更年期は他の病気にも注意が必要

更年期以降は、血中の総コレステロールを下げ、HDL（善玉）コレステロールを増やす作用や、骨の破壊を防ぎカルシウムを蓄えるなどの作用を持つ女性ホルモン（エストロゲン）が減少するため、「高脂血症」や「骨粗鬆症」などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。更年期は、この他にも、子宮体癌や乳がんなど、更年期障害以外の病気が多くなる時期でもあります。生活習慣を見直し、健康管理に努めることが大切です。

### ●更年期の上手な過ごし方10ヵ条

女性にとって「更年期」は、体だけでなく、心の状態や生活が大きく変化する時期です。若い頃とは違うということを認識し、変化に対応したライフスタイルを選択することが大切です。



①よい友達を持つ



②家族とのコミュニケーションを大切に、つらい症状やどうしてほしいかということは積極的に伝えましょう



③光陰主義はストレスのもと！肩の力を抜いて気楽に生きよう



④おしゃれを楽しもう



⑤適度な運動で心身をリラックス



⑥自分自身の楽しみや生きがいを持つ



⑦定期的に健康診断を受け健康管理を



⑧バランスの取れた食事を3食きちんと食べよう  
(脂質や塩分は控えめ、ビタミン、ミネラル特にカルシウムを積極的に)



⑨睡眠をたっぷり取ろう



⑩常にチャレンジ精神を持つ

## ●更年期障害の治療

更年期障害のつらい症状は、様々な治療法で改善することができます。治療法は大きく分けて三つ。女性ホルモン補充療法（HRT）と、漢方薬による治療、精神安定剤や抗うつ剤、カウンセリングです。ここでは佐藤クリニックで行っている治療について簡単にご説明しましょう。

### 【女性ホルモン補充療法】

女性ホルモン補充療法（HRT）とは、更年期に不足してくる女性ホルモンを体外から補う治療法です。治療効果が高く、即効性があるのが特徴です。たとえば、ほてりや発汗などの症状なら、治療開始後1～2週間で、不眠などは3ヶ月ほどで改善されます。

### 【漢方療法】

症状が多様で変化しやすいときに有効。その人の体質、症状にあった漢方薬を用います。効き目は穏やか。

## 健康 & キレイ

### 世界一正しい歯の磨き方

虫歯や歯周病から歯を守る基本の“キ”と言えば歯磨き。とはいえ、つい自己流になってしまいがちです。本当に正しい歯磨きは磨いた後に違いがでます。今日から早速実践しましょう。

#### ★世界一正しい歯磨き7つのポイント★

歯磨きの基本は、歯肉を傷つけずに歯垢（プラーク）を落とすこと。それができるのが歯ブラシを左右に細かく振動させる磨き方です。

#### ①歯ブラシは濡らさない

歯を磨く前に、歯ブラシを濡らしていませんか？実はこれは×。濡らすと歯磨剤が泡だっしまい長時間磨けません。乾いた歯ブラシにフッ素入り歯磨剤をたっぷりつけて奥歯から順に一筆書きの要領で磨きましょう。

②歯ブラシは鉛筆を持つ時と同じに  
変に力が入り過ぎないで、歯肉



を痛めないおすすめの手持ち方です。

#### ③歯の表面はブラシを直角に当てる

歯の表面を磨く際は歯ブラシを正面から当て1本の歯につき20回以上磨きます。歯ブラシを左右に動かす距離は1～2mm程度。細かく振動させ、少しずつ移動します。

#### ④歯周ポケットは45度の角度で

ひとつは、歯と歯肉の境目の歯周ポケット付近は最も汚れがたまりやすい場所。歯ブラシを45度の角度に当てて1ヶ所につき、20回程度を目安に細かい微振動磨きを繰り返しましょう。

#### ⑤毎食後に3分以上磨く

食べ終わったら、そのつど磨くのがベストなのですが、忙しくて無理という人は1日1回、5分以上は磨きましょう。

#### ⑥歯ブラシは毛が密で平らなものを。

硬さは普通か軟らかめを。ヘッドの大きさは下の前歯4本が目安。毛先が広がって弾力性がなくなったら新しいものに交換しましょう。

⑦最後のすすぎはコップ1cm程度の水で30秒間を1回だけフッ素入り歯磨剤で磨いても最後に何度もすすいではいせつかくの微量フッ素が流れてしまいます。すすぎ水は30秒間だけゆすぎましょう。

今日からこの歯の磨き方を実践し、世界一きれいな歯を手に入れましょう！

### 院長から一言

この4月から「個人情報保護法」が施行され、佐藤クリニックでも積極的に取り組んでいるところですが、もともと私たち医師には守秘義務がありますし、私自身、口は固い方だと思っています。その守秘義務に関していつも困ることがあります。それは、スーパーの食品売り場などで皆さまとお出会いしたときのことです。たいていの方の顔は覚えていますが、会えば佐藤クリニックに通院されていた方だと分かります。そんなとき、私の方から挨拶をしてもいいのかどうか困ってしまうのです。というのも、私から挨拶や会釈をした場合、あなたと一緒にいる人が「あのおじさんは誰？」とか尋ねるかもしれません。「あの人は、子供を産んだときにかかっていたクリニックの先生」と言える場合はいいのですが、もし万一、妊娠中絶など人には知られたくない理由で通院していたとすれば、説明に困るのではないのでしょうか。産婦人科に通院していたということを知られたくない方も多いのです。赤ちゃんを連れてくる方ならすぐ分かるのですが、そうでない方の場合、どんな理由で通院していたかということまでは、私は覚えていないのです。だから、皆さまとお出会いしたとき、挨拶してもいいのか悪いのか、すぐに判断できなくて困っているのです。挨拶してはいけない人に挨拶してしまうとその方に迷惑がかかりますので、基本的に私の方からは何もしないことにしています。街で私と出会ったとき、私は累知らぬふりをしていますので、愛想が悪いと思わないでください。私の心の中ではそのときけっこう悩んでいるのです。

## Q and A

**Q** 更年期症状で重い人と軽い人がいるのはなぜですか？

**A** 統計では更年期の女性の約90%に何らかの更年期症状が現れています。症状のある人の約50%は、自分で生活や食事に気をつけることで更年期を乗り切っています。この人たちは、女性ホルモンが徐々に低下していくことに体がうまく適応してくれているわけです。症状が強く、治療が必要と思われる人は約20%です。

**Q** 女性ホルモンがなくなると男っぽくなるのですか？

**A** 抜け毛や白髪は老化現象の一つですが、女性ホルモンに関係しています。これにも個人差があり、閉経後も黒々とした髪を持っている人もいます。ストレスなども白髪や抜け毛に影響します。女性ホルモンが低下すると、男っぽくなるということはありません。

**Q** 食事の量は同じなのに、閉経後太ってきました。なぜですか？

**A** 皆さん閉経のせいにしたがるのですが、太った最大の原因はホルモンの変化ではなく、消費エネルギーより摂取エネルギーが多いためです。年齢と共に基礎代謝量は減っていきますが、今までと同じようにおいしいもの、甘いものをたくさん食べていませんか。太らないためには、消費エネルギーを増やすためにエスカレーターを使わず階段を上るなど運動量を増やすか、摂取エネルギーを減らすために食生活を改善しましょう。



### ロビーの椅子を張り替えました

佐藤クリニックの1階ロビーや2階ラウンジ、入院室のテーブルとイスはマグナス・オルセンというデンマークの家具です。木のぬくもりのあるシンプルなデザインですし、テーブルトップはリノリウムという抗菌作用のある天然素材なので、自然を大切にする佐藤クリニックのイメージにぴったり。長年の使用で生地の傷みがひどくなりましたので、最近ロビーとラウンジのイスの生地を張り替え、リフレッシュしました。張り替え期間中は皆さまにご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。



3月初旬、リスクマネジメント研修に行ってきました。この研修では、組織としての徹底した危機管理対策=リスクマネジメントというものを、どのように進めていけばよいか、具体的な手法等についての講義を受けました。仕事の中でよく遭遇する問題点を見逃さず、素早い対処とよりよいシステム作りに生かす事が大切だと感じました。職員が統一した意識の向上と緊張感を持って日々努力し、皆さまへのよりよいサービスにつなげていきたいと思えます。(力石)

### 学会・研修報告

#### STAFF紹介



ルームアテンダント  
小堀 都子

佐藤クリニックで、お世話になって学ぶことがたくさんあり、毎日勉強の日々です。出産されて皆様の笑顔を見るたび、佐藤クリニックに働いてよかったなあと感じます。お母さんと赤ちゃんをはじめ、ご家族の皆様 お客様にとって少しでもお役に立てるよう喜んでもらい、安心と信頼されるような佐藤クリニックのスタッフの一人として働いていきたいと思えますので、どうぞよろしくお願いたします。

#### STAFF紹介



ルームアテンダント  
清水 貴世

昨年の7月から、こちらでルームアテンダントとして働かせてもらっています。お産されたお客様に、シャンプーやエステなどをしていきます。初めは、自信がなかったけれどもさせてもらった後にお客様に「ありがとう」やアンケートに「気持ち良かった」と書いてあるのを読んでうれしく、自信がもてました。これからも、お客様が快適に入院生活を送っていただけるように努力したいと思います。

6月	1水	2木	3金	4土	5日	6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日	13月	14火	15水	16木	17金	18土	19日	20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日	27月	28火	29水	30木	
	1階ロビー 椅子生地張り替え	2階ラウンジ 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	
7月	1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土	17日	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日
	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	1階ロビー 椅子生地張り替え	

