

親愛通信

Shin'ai Communication

2024

Vol.4

特集

SPECIAL FEATURE

『女性外来』を開設しました

P2... 女性外来を開設しました

P4... 性差を考慮した医学 // 性差医学が
ますます重要に

P6... お家で簡単！みんなの医学

貧血予防にもおすすりめレシビ スパイシー鯖じゃが

P7... 早期発見に有効！肺がんCT検査
内視鏡検査で炭酸ガス使ってます



特集

SPECIAL FEATURE

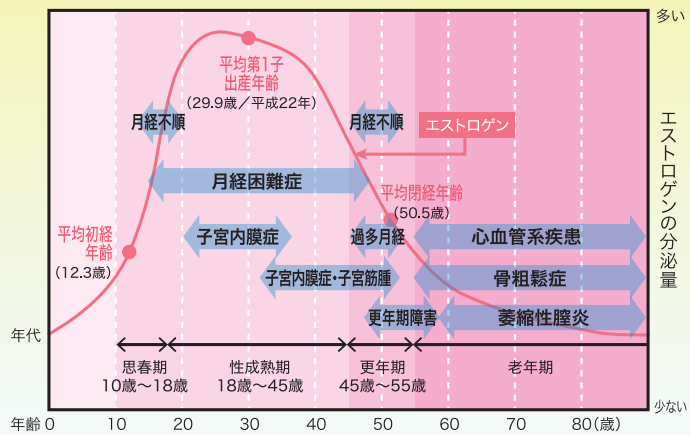
従来の診療科に限定せず、女性の一生の総合『女性外来』を開設し

天神クリニック・ステーションクリニックでは今年7月に「女性外来」を新設しました。

女性は初潮、妊娠、出産、更年期、閉経などによりライフスタイルも大きく変化します。ライフステージの移行に伴い女性ホルモンの一つであるエストロゲンは劇的に変化し、それにより引き起こされる症状や病気もさまざまです(図1)。

女性を取り巻く環境もずいぶん変わり、現代は働く女性が多くいらっしゃいます。しかしながら育児や親の介護などと仕事の両立に悩まれるなど、男女平等が叫ばれて久しいとはいえ女性にとっては精神的に負担がかかる要因は多いと思われます。女性外来では、内科や婦人科といった従来の診療科に限定せず、「女性の一生を総合的に診療する」ことを目指しています。

女性のライフステージでおこりやすい病気



(図1 持田製薬のHPより: <https://www.mochida.co.jp/woman/womanslife/>)

詳細は二次元バーコードからアクセスして当院HPをご覧ください。



診療日のご案内

天神クリニックおよびステーションクリニックでは、地域の女性の健康と福祉の向上を目指し、女性外来を開設しました。内科と婦人科の医師が連携して診療し、漢方療法も積極的に取り入れています。また、必要に応じて他院への紹介も行っています。お問い合わせは各クリニックまでお願いします。

	月	火	水	木	金
天神クリニック	丸山	—	丸山	丸山	中川 丸山
ステーションクリニック	安岡	安岡	安岡	中川 安岡	安岡

■担当医/ 中川 幹子 (内科、循環器内科)
丸山 章子 (婦人科)
安岡 真理子 (婦人科)

完全予約制です。キャンセルをされる場合は、前日の診察時間内までにお願致します。保険内の診療となりますので、美容に関するご相談はお受けしておりません。予めご了承ください。

的診療を目指します

ました

婦人科外来では様々な診療をおこなっています



当法人には天神クリニックと博多のステーションクリニックに婦人科外来があります。天神では4年前に婦人科外来を開設しました。

外来では子宮頸がん検査、子宮体がん検査、経膈超音波検査、検診の2次検査、月経痛やPMSなど月経に関する症状、子宮筋腫や子宮内膜症などの検査や治療、更年期症状、子宮頸がんワクチンなど幅広い年齢層の方を診療しています。

丸山 章子 婦人科 (天神クリニック)

資格/日本産科婦人科学会専門医
日本臨床細胞学会細胞診専門医
出身大学/山口大学

女性特有の症状や身体のトラブルは、 放置せず、早めに相談してください

「婦人科の受診は勇気がいる」という声をよく聞きます。また、日々の忙しさから下腹部痛や不正出血などの身体の不調を放置してしまう場合も。「生理」は決して恥ずかしいものではありません。一人で我慢せず、ご相談いただきたいです。



子宮頸がんワクチン(=HPVワクチン)の キャッチアップ接種は2025年3月末日まで

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)は性交渉によって感染しますが、性経験のある方なら84.6%は一度は感染するごくありふれたウイルスです。通常はHPVはそのうち自然消失しますが、感染した状態が続くと将来子宮頸がんを発症することがあります。このHPVを予防するのが子宮頸がんワ

クチン(=HPVワクチン)です。小6～高1の女子対象の定期接種以外に、現在は「キャッチアップ接種」として平成9～19年度生まれの女性も特例で公費接種できます(ただし公費接種は2025年3月末日まで)。詳細は二次元バーコードからアクセスして当院HPをご覧ください。



特集

SPECIAL FEATURE

かかる病気、その原因、症状、診断、治療法や 「性差を考慮した医学」

Q.1 「性差医学・医療」について教えてください

中川：生殖器（女性では子宮・卵巣など、男性では前立腺・精巣など）の病気は、その性にも発症しますが、男女共通の病気にも男女間で発症頻度が異なるものがあります。例えば、甲状腺疾患や骨粗鬆症は女性に、肺癌や食道癌・胃癌は男性に多く見られます。このような視点から「性差を考慮した医学＝性差医学」の重要性が認識されるようになりました。

性差医学の進歩により、病気の原因、症状、診断、治療法や予防法にも性差があることが判明。例えば心筋梗塞は、男性では若年から発症し年齢とともに増加しますが、女性は閉経後に増加し、80歳以上では男女の発症率が逆転。女性の血管は若い時に

はエストロゲンで保護されていますが、閉経後は血中のエストロゲン量の低下で悪玉のLDLコレステロールが増加し、動脈硬化が進展するからです。

また、男性は典型的な胸痛で発症しますが、女性

は非典型的な症状のために診断が遅れがちになります。医療の現場では性差の視点を持つことが重要であり、特に女性は、女性の特性を考慮した医療や生涯にわたる健康支援の充実が求められています。



Q.2 更年期障害について教えてください

中川：閉経前後5年の約10年を更年期といいます。卵巣が徐々に働かなくなり、女性ホルモンであるエストロゲンの急激な低下に伴うのぼせや動悸などの血管運動神経症状、肩こりや腰痛などの運動器障害症状、不安や不眠など精神神経症状が現れます。症状が無い方や、自覚症状があっても日常生活に支障をきたさない方は沢山います。一方で強い自覚症状で日常生活にまで影響を及ぼす場合を「更年期障害」「更年期症候群」と呼び、ホルモン補充療法や漢方薬などの薬物療法、カウンセリングなどの心身医学療法など治療が必要となる方もいらっしゃいます。漢方薬で軽快する場合も多いので、当院女性外来でも積極的に使用しています。



簡略更年期指数(SMI)をチェック

更年期障害かどうかを自己採点で確認することができます。症状にあてはまる点数を記入しましょう。

症状	症状の程度				点数
	強	中	弱	無	
1 顔がほてる	10	6	3	0	
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
8 頭痛、めまい、吐き気がある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	4	2	0	
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
11 トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0	
12 腫や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0	
合計点					

合計点数の評価

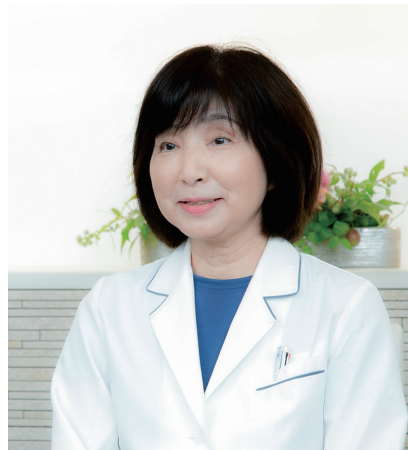
- 0～25点…異常なし
 - 26～50点…食事、運動に注意を
 - 51～70点…更年期・閉経外来を受診しましょう
 - 71～90点…長期（半年以上）の計画的な治療が必要
 - 91点以上…各科の精密検査にもとづいた長期の治療が必要
- ※上記の指標はあくまで1つの目安です。点数が低くても、気になる症状があれば、医師に相談してください。

予防法にも男女間では差がある

=「性差医学」がますます重要に

Q.3 閉経後に増加する疾患への対応について教えてください

中川: 閉経後、エストロゲンの減少によりLDLコレステロールや中性脂肪などの血清脂質が増加し、動脈硬化が促進されます。そのため、閉経後に高血圧症や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病、狭心症や心筋梗塞、心不全などの心臓病、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害も増加します。健診で異常がみつかったら早目に受診して下さい。また、骨量も急激に減少することで80歳以上の女性の約40%が骨粗鬆症に罹患し、骨折リスクが増大します。加齢や運動不足などの生活習慣も関係するので、定期的に骨密度を測定し、低下していればカルシウムやビタミンを多く含んだ食事を摂り、有酸素運動や筋トレなど適度な運動を心がけましょう。

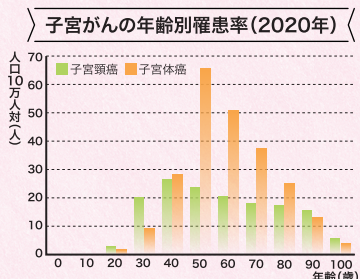


中川 幹子 循環器内科
(天神クリニック・ステーションクリニック)

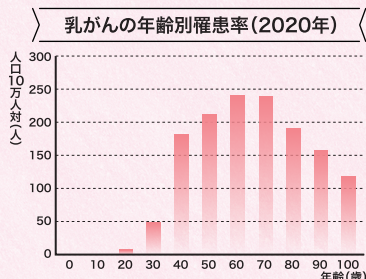
資格 / 日本内科学会認定内科医
日本循環器学会認定循環器専門医
日本不整脈心電学会認定不整脈専門医
日本東洋医学会認定漢方専門医
日本性差医学・医療学会認定医
日本医師会認定産業医
出身大学 / 熊本大学

定期的ながん検診を受けましょう

女性特有のがん(子宮体がん、卵巣がん、乳がん)は閉経後も発症が続き(特に子宮体がんは閉経後にリスクが高いことが知られています)、他のがんも加齢とともに増えてきますので、定期的に健診を受けて自分の身体の状態を把握しておくことが重要です。



(全国がん登録に基づく全国がん罹患率 2016年~2020年)



(全国がん登録に基づく全国がん罹患率 2016年~2020年)

ライフステージに合わせて 女性が健康に過ごすための7ヶ条

1. 体調不良を我慢せず、早めに専門医へ相談を
2. 生理休暇などを積極的に利用しましょう!
3. 20歳以上は2年に1回子宮頸がん検診を、40歳以上は2年に1回乳がん検診を受けましょう
4. 若いときは無理なダイエットはやめましょう
5. 更年期を過ぎたら定期的に骨密度を測定しましょう
6. 適度な運動で筋肉維持に努めましょう
7. 定年後も定期的な健診で体を管理しましょう

お家で簡単！みんなの医学

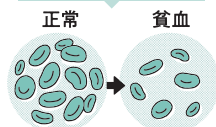
貧血とはヘモグロビンが低下した状態で、原因の約70%は鉄分不足といわれます。

貧血とは血液中の血色素(ヘモグロビン)が低下した状態です。ヘモグロビンは血流を介して酸素を体中に運びます。ヘモグロビンが少なくなると酸素が体の組織に行き渡らず倦怠感、動悸、息切れなどの症状が出現します。WHOの基準では成人男性13.0g/dl以下、成人女性12.0g/dl以下、高齢者11.0g/dl以下が貧血と定義されています。貧血の原因は様々です。ヘモグロビンの材料である鉄の不足が貧血原因の約70%を占め特に女性に多く過多月経や極端なダイエットが原因になることもあります。消化器系の潰瘍や腫瘍からの出血が原因になることもあり、特に右側結腸の癌は腹部症状がなく貧血が主症状となることもあります。

巨赤芽球性貧血は赤血球の成熟に必要なビタミンB12や葉酸の欠乏が原因となります。アルコール多飲による吸収不良や偏食による栄養不足でおこります。ビタミンB12の吸収には胃から分泌される内因子が必要で胃切除

後、萎縮性胃炎でも起こります。血球を作る骨髄そのものに原因がある再生不良性貧血、白血病、多発性骨髄腫、また、赤血球が破壊される溶血性貧血などもあります。また慢性腎臓病や慢性関節リウマチ等の慢性疾患も貧血の原因となります。原因によって治療法が異なります。鉄欠乏性貧血は鉄剤の内服が一般的です。ビタミンB12、葉酸欠乏による巨赤芽球性貧血はこれらのビタミンの補充療法を行います。注射による治療が必要になることもあります。骨髄に原因がある貧血や溶血性貧血は血液病の専門医の受診が必要です。(診療科)

鉄分が不足すると...



赤血球中のヘモグロビンが減り、酸素を十分に運ぶことができなくなる



鯖缶、まるごと！貧血予防にもおすすめレシピはこちら



スパイシー鯖じゃが

栄養素の宝庫「鯖缶」は、鉄分不足や貧血の改善、免疫力の向上などにも効果的。

材料

- 鯖缶..... 1缶
- じゃが芋..... 2個
- カレー粉..... 小さじ1
- ④ オリーブオイル... 大さじ½
- 塩コショウ..... 少々
- 枝豆..... お好みで

彩りに人参などもおススメ

作り方

- ①じゃが芋をよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ②600Wで5分加熱する。(固い場合は追加で加熱)
- ③じゃが芋に水切りした鯖缶を加え、よく混ぜ合わせた④を回しかける。
- ④ふんわりとラップをかけ、600Wで1分加熱する。
- ⑤お好みで枝豆を乗せて完成。



彩も鮮やかに

枝豆トッピングで

早期発見に有効！肺がんCT検査

胸部X線検査は、肺に近接する骨（肋骨、鎖骨等）、心臓、血管、気管支など他臓器との重なりがあるため、小さな病変や初期の病変、他の臓器と重なったところに発生した病変は検出（発見）が難しいです。これに対し、肺がんCT検査は身体の断面（輪切り）で診断するため他臓器との重なりもなく、分解能（対象物を識別）に優れているため、病変をより早い段階で見つけることができます。また、肺がんCT検査では放射線被ばく

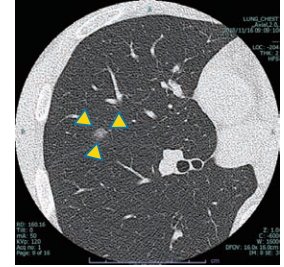
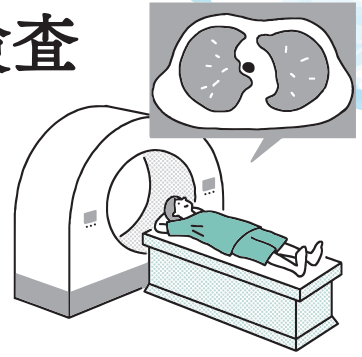
を低減させるため、通常の胸部CT検査よりも線量を低く設定し検査を行っています。

おすすめの方

- 50歳以上の方
- 喫煙している方、喫煙歴のある方
- 近親者に肺がんになった方がいる方
- 定期的な健診を希望される方

対象外の方

- 植込み型心臓デバイス装着者
- 肺がん治療中・妊娠中の方



（画像：60代男性）

- 胸部X線検査（1方向） 0.06mSv
- 肺がんCT検査（低線量） 1.4mSv（通常の胸部CT検査の1/5）
- 胸部CT検査 2.9-5.3mSv

検査料 8,800円（税込）

《天神クリニックのみ》

（診療放射線科）

メリット	デメリット
● 胸部X線検査と比べ、肺がんの早期発見率が高い	● 若干の被ばくがある
● 他の肺疾患や肺以外の病気なども同時に発見される可能性も	● 正確な診断がつかない場合、さらに詳しい検査が必要となることも
● 食事制限などもなく、検査時間も5分程度と短い	● 定期的な経過観察が必要となることも

TOPICS

全館共通

「内視鏡検査で炭酸ガス使ってます」

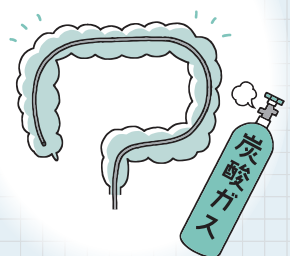
検査後の苦痛を大幅に軽減。検査の待ち時間の解消にも。

医療法人親愛では天神クリニック、ステーションクリニック、ヘルスケアセンターティア天神新館のいずれの施設でも、2024年6月より胃、大腸内視鏡検査を受けられる受診者全員に炭酸ガスを使用しています。内視鏡検査では、消化管が萎んだままでは十分な視野を確保できず、疾患の原因となる異常の発見を遅らせてしまう可能性があります。このため内視鏡の先端から空気や炭酸ガスを注入し内腔を膨らませながら検査を行います。

空気を注入した場合、腹部膨満感、痛み等の症状が出現し検査後にも苦痛が残る場合があります。一方、炭酸ガスは空気に比べ腸管で速やかに吸収される特性（空気のおよそ200倍）があり、腸管内に長時間ガスが残らないために検査後の苦痛を大幅に軽減することができます。また、炭酸ガスを使用することにより腹部超音波検査の前に内視鏡検査を行うことが出来るようになります（日本消化器がん集団検診学会 腹部超音波検診マニュアル2021年改訂

版）検査の順番が柔軟となり、検査の待ち時間の解消にもつながり有用と考えています。（看護科）

苦痛を軽減！
待ち時間の解消にも





医療法人親愛 天神クリニック

MEDICAL CORPORATION SHIN-AI TENJIN CLINIC

福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル3F

☎092-721-3571

※内容によっては、電話受付の時間が異なります。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜・祝日・年末年始・お盆

※診療時間は診療科目や状況により異なる場合がございます。予めご了承ください。

※診療科目によっては予約が必要です。

※最新の情報はホームページでご確認ください。

天神クリニックは人間ドック・健康診断を専門とした『ヘルスケアセンター ディア天神』を併設しています。



人間ドック 生活習慣病健診 企業健診 婦人科健診 乳がん健診 各種がん健診

ヘルスケアセンターディア天神新館

HEALTH CARE CENTER DEAR TENJIN ANNEX

福岡市中央区天神2-13-7 福岡平和ビル2F

☎092-721-3571

※内容によっては、電話受付の時間が異なります。 音声ガイダンス①

診療時間	月	火	水	木	金
8:00~17:00	●	●	●	●	●

受診日/●男性専用 ●女性専用

休診日/土曜・日曜・祝日・年末年始・お盆

ACCESS

天神クリニック/ディア天神

■福岡市営地下鉄 空港線「天神駅」
→ 中央改札口を出て地下街を北へ進む。

■福岡市営地下鉄 七隈線「天神南駅」
→ 中央改札口を出て大丸を右手に地下街を北へ進む。

■西鉄 天神大牟田線「西鉄福岡(天神)駅」
→ 改札(北口)を出て北へ進み、明治通りを渡ってすぐ。

ヘルスケアセンターディア天神新館

■福岡市営地下鉄 空港線「天神駅」
→ 4番出口 からすぐ。



医療法人親愛 ステーションクリニック

MEDICAL CORPORATION SHIN-AI STATION CLINIC

福岡市博多区博多駅中央街1-1 デイトスアネックス3F

☎092-441-5446

※内容によっては、電話受付の時間が異なります。

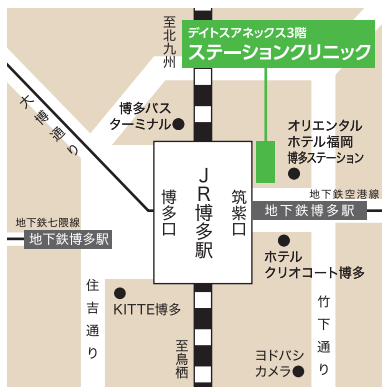
診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日/日曜・祝日・年末年始・お盆

※診療時間は診療科目や状況により異なる場合がございます。予めご了承ください。

※診療科目によっては予約が必要です。

※最新の情報はホームページでご確認ください。



ACCESS

■福岡市営地下鉄 空港線「博多駅」 → 筑紫改札口を出て東3出口からエレベーターで3階へ。

■福岡市営地下鉄 七隈線「博多駅」 → 七隈線改札口を出て東3出口からエレベーターで3階へ。

■JR九州 鹿児島本線「博多駅」 → 筑紫口(空港方面)を出て左手すぐ。

<https://www.tenjin-c.jp> >>>



親愛通信のバックナンバーはこちら >>>



編集後記

今年の夏はかつて経験したことのないような記録的な猛暑でした。親愛通信vol.4をお届けする頃は、さすがに暑さが和らいていることと思います。今号の特集は7月に開設しました女性外来です。女性はライフステージにより特有の病気があります。女性外来では内科と婦人科の女性医師が連携し総合的に診療しています。女性の方で何科を受診したらいいのかお困りの方は一度女性外来にご相談されることをお勧めします。 広報委員長 瀬尾 充