No. 918

7月15日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929 ●TEL04(7092)2211代 ●発行責任者 亀田隆明 ●作成 広報企画室 ●毎月1日・15日発行

# 長引く"せき"に要注意

安房地域で子どもの「百日せき」 が複数件報告されています。

百日せきは、その名のとおり、せき などの症状が長引くのが特徴です。 普通のかぜのような症状で始まり. 続いてせきがひどくなり、小児の典

 $\bigcirc$ 



型例では、顔をまっ赤にして連続的にせきこむように なります。熱はあまり出ません。しかし乳幼児はせ きで呼吸ができず、けいれんが起こることがあり、ま た肺炎や脳症などの重い合併症を起こし、乳児では 命をおとすこともあります。大人の症状は長引くせ き程度ですが、乳幼児への感染源になることがある ため注意が必要です。

日本ではワクチンの普及と共に、 患者の報告数は減

少していますが、ワクチン未接種の人や、予防接種の 効果が減弱した成人の発病報告が見られます。感染 力が強く. 感染した人のせきなどから次々に感染し. 職場や学校での集団感染も起きています。

百日せきは四種混合ワクチン (場合によっては三種 混合ワクチン)で予防が可能です。生後3か月からの 定期接種となっていますので、ワクチン未接種の方は 予防接種を受けましょう。また、日頃から手洗い・う がいを励行し、せきが長引く場合は、一度、医療機関 を受診しましょう。

#### ■ 県内で「手足口病」の患者数が増加

手足や口に発疹ができる「手足口病」の患者数が千 葉県内で幼い子供を中心に急増しています。幼いお 子さんがいるご家庭では、オムツを適切に処理し、タ オルを共有しない、こまめに手洗いをするなど、感染 対策を徹底しましょう。

# (4) 敷地内全面禁煙にご協力を

受動喫煙対策を強化する改正健康増進法が今月1日 より一部施行されました。これにより、病院や学校、 児童福祉施設, 行政機関などの敷地内が原則禁煙と なったことをご存知ですか?

当院は多くのがん患者さまの診療を受け持つ「がん 診療連携拠点病院」です。敷地内禁煙等のたばこ対策 へ積極的に取り組むことが遵守規程となっており,以 前より建物内に限らず病院敷地内(駐車場を含む)は 全面禁煙とさせていただいております。

望まない受動喫煙をなくし、喫煙による健康被害を 防止するため、引き続き、敷地内全面禁煙にご協力く



# ♥。Kタワーロビーコンサート

7月20日(土)午後3時から, 鴛海由子氏によるコンサー トを亀田総合病院 K タワー1階ロビーにて開催いたします。

鴛海氏にはこれまで「癒しの映画音楽コンサート」や「お はなしコンサート」を当院で開催していただきましたが、今 回は「愛」をテーマに、鴛海氏によるお話やピアノ演奏を楽 しんでいただく構成です。

「めぐり逢い」(アンドレ・ギャニオン作曲),「タイタニッ ク・愛のテーマ」(J.オーナー作曲),「My Dearest Love」 (T.岩代作曲),「If We Hold On Together」 (J.オーナー作曲)などの楽曲を約1時間 にわたって演奏いただきます。

ぜひ,ご来場ください。

## 地域連携小児夜間・休日診療について

当院では、地域の小児科の先生方と連携を取り、夜間 や休日で小児の急病の場合に常時診療可能な体制を整 えています。

受診される際は、事前に代表番号(204-7092-2211) まで、電話連絡をお願いいたします。

<診療>・月曜日~金曜日 午後6時~午前8時

- ・土曜日 正午~午前0時
- ・休日



### 第9話 女性アスリートサポート

こんにちは。女性スポーツ外来の大内久美です。ア スリートのサポートというと、スポーツ外傷や障害に対 する整形外科的なイメージが強いかもしれませんが、女 性アスリートの健康管理やパフォーマンス向上のために は婦人科的なサポートも実はとても重要です。

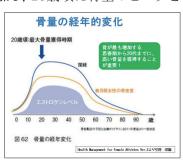
#### 女性アスリートの三主徴

女性アスリートが留意すべき3つの項目とし て、①low energy availability:必要可能エネル ギー不足、②無月経、③骨粗しょう症があります。

Low energy availabilityとは運動によって失われる エネルギーが摂取されるエネルギーを上回ることで,簡 単に言うと、エネルギーが足りていない状態です。 その 結果、女性ホルモンを調整する視床下部、下垂体からのホ ルモン分泌がうまくいかなくなり無月経に発展します。

無月経が続くと低エストロゲン状態が長くなり、閉経 後と同じようなホルモン環境となり、低栄養の影響も 加わって骨粗しょう症に陥り, 疲労骨折のリスクが高く なってしまいます。女性の場合、月経が始まる12~14 歳頃にぐっと骨量が増加し、20歳頃に骨量のピークを

迎え,50歳前後の閉経 頃から骨量は極端に低 下します。つまり、骨が 最も増加する思春期か ら20代までに高い骨量 を獲得する事がとても 重要になります。この 時期に栄養不足や無月



経になると、獲得できる骨量は減少し、疲労骨折のリス クが高まり、アスリートとしての競技人生においても、そ の後の生活においても大きな影響が出てしまいます。

骨量増加には食事や運動などの様々な要素が影響し ますが、無月経が長く続かないようにコントロールする ことがとても重要です。3ヶ月以上月経が来ていない、も しくは15歳を過ぎても月経が始まっていないような場 合は是非一度、女性スポーツ外来にご相談ください。

#### 月経痛は我慢するしかない?→No!

「月経痛がひどくて月経中は練習に行くのがつらい。 次の試合と月経が重なりそうで憂鬱」そんな相談を受け ることがあります。月経困難症(腹痛など月経に伴うつ らい症状)には子宮内膜症や子宮筋腫などの疾患が影響 している「器質性月経困難症」と、器質的異常はなく子 宮収縮の影響で腹痛が生じる「機能性月経困難症」があ り. 若年者では機能性月経困難症の頻度が高いことが知 られています。

対策としては鎮痛剤の内服が一般的ですが, 鎮痛剤 が効きづらい場合や毎月同様の症状があって鎮痛剤の 内服量が増えている場合など、器質的異常を否定した上 で、低用量エストロゲン・プロゲスチン製剤(低用量ピ ル)での月経コントロールが効果的です。内服中は子宮 内膜の厚さが薄くコントロールされるため、月経期の子 宮収縮がマイルドになり月経痛が軽くなるというメカニ ズムです。ホルモンの波もなくなるため、生理前だけ体 が重く感じたりイライラしやすかったりなどの症状が生 じる「月経前症候群:PMS」に対しても効果があります。 エストロゲン・プロゲステロンというホルモンの組み合 わせは、ちょうど排卵後に卵巣から出るホルモンと同じ で、それを少ない量で継続して補充している形になるの で、内服している間は月経が来なくて、内服を中止する と数日で月経が始まります。最近では数ヶ月続けて内服 できるタイプの薬もあるので、3~4ヶ月に1回月経にな るよう内服でコントロールしているトップアスリートも 増えてきています。大会と月経が重なるのを防ぐことも 容易になります。もちろん、ドーピングの心配のない薬 です。月経痛は我慢しなくて良いんです!

女性スポーツ外来はアスリートが困ったときに駆け 込むところではなく、日々の生活の中で気になる症状や 心配な症状があった時に、気軽に相談できるような、一 緒にコンディションを整えるためのお手伝いができる場 所でありたいと思っています。

# 医師紹介



①担当科目 ②診療における得意分野



- ①腫瘍内科
- ②腫瘍内科
- ③読書, スキューバダイビング, ピアノ
- ④がんを患ったことで抱えた様々な悩みを、少 しでも解決できるように尽力致します