



みんなの回生

題字揮毫
元県知事・前川忠夫



■ 更年期と女性の健康について	2・3
■ 乳がんの発生とステージについて	4・5
■ 講師体験記	6
■ 皆様からのご意見の紹介	7
■ 公式 Instagram & LINE 始めました!	8

回生病院理念

皆さまに愛され信頼される病院を目指します

回生病院基本方針

- 一、私たちは質の高い医療を提供します
- 一、私たちは保健・医療・福祉と連携を図ります
- 一、私たちは予防医療の充実に努めます

患者さまの権利と責務

- 一、患者さまには、最善で公平な医療を受ける権利があります
- 一、患者さまには、医療内容について十分な説明と情報を受ける権利があります
- 一、患者さまには、医療行為について選択・同意・拒否する権利があります
- 一、患者さまには、個人情報保護される権利があります
- 一、患者さまには、自らの健康に関する情報を提供する責務があります
- 一、患者さまには、病院の規則を守る責務があります

2025年
309号



社会医療法人財団 大樹会 総合病院 回生病院
坂出市室町三丁目5番28号
回生病院ホームページ <http://www.kaisei.or.jp/>

☎ 0877 (46) 1011 (代)
夜間の受付も行っています。

更年期と女性の健康について

産婦人科 部長 小田切 幸平

更年期という言葉、皆さんはどんなイメージをお持ちでしょうか？「イライラする」「汗が止まらない」「うつっぽい」など、なんとなく“つらい時期”という印象を持っている方も多いかもしれません。でも、実はこの更年期、女性の心と体にとって大きな転換期でもあり、うまく乗り切ることでこれからの人生をより健康に、より自分らしく生きるチャンスにもなります。

● 更年期とはいつ頃のこと？

女性の体は一生を通じて、ホルモンに大きく影響を受けています。思春期に初潮を迎え、ホルモンバランスが安定する性成熟期、妊娠や出産を経て、40代後半から50代にかけて閉経へと向かいます。

この閉経の前後約10年間（一般的には45歳～55歳頃）を「更年期」と呼びます。更年期になり、女性ホルモン（エストロゲン）の急激な低下に体と心が追いつかないで起きる様々な障害が更年期障害です（図1）。

● 更年期障害の症状はさまざま

更年期障害は人によって様々な症状があり、程度も異なります（図2）。

体の不調に加えて、仕事や家庭の変化、親の介護など、ちょうど人生のさまざまな課題が重なりやすい時期でもあります。そのため心のバランスを崩す方も少なくありません。

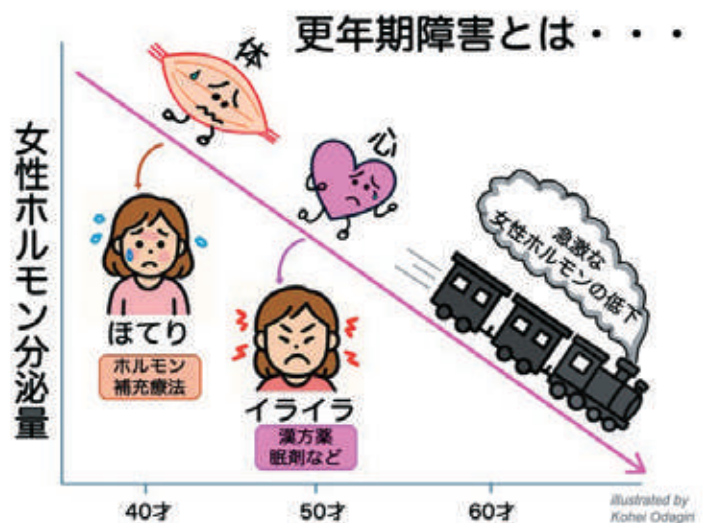


図1：更年期障害とは・・・

急激な女性ホルモンの減少に体と心が追いつかないで起きる状態。体が追いつかないで起きる症状が「ほてり」など。心が追いつかないで起きる症状が「イライラ」など。

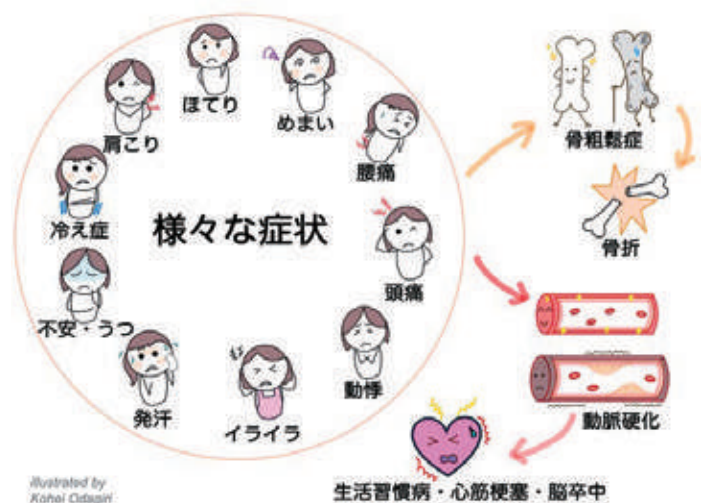


図2：更年期障害の様々な症状

これらが長期にわたり続くと、骨粗鬆症から骨折を、動脈硬化から生活習慣病や心筋梗塞、脳卒中をおこしやすくなる。

● つらい時はがまんせず相談を

「年のせいだから仕方がない」と我慢してしまう方も多いのですが、産婦人科では更年期の症状に対する治療法があります。ホルモン補充療法（HRT）や漢方薬、自律神経の調整薬など、その人の状態に合わせて選択が可能です。また、生活習慣の見直し（栄養、運動、睡眠など）や、ストレスケアも非常に重要です。

更年期障害は「病気」ではありませんが、無理せず上手に付き合うことが、これからの健康につながります。

● 更年期は健康の分かれ道？

エストロゲンは、実は骨や血管、脳、皮膚など、全身に良い影響を与えているホルモンです。そのため、閉経後にこのホルモンが減少すると、以下のような病気のリスクが高まります(図2)。

- ・ 骨粗鬆症
- ・ 動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中
- ・ 認知症

つまり、更年期をどう過ごすかは、将来の健康寿命にも大きく関わってくるのです。

● 一人で抱え込まないで

更年期の悩みはなかなか人に話しにくいもの。でも、産婦人科外来では気軽に相談していただけます。問診や各種検査でチェックし、今の体の状態を一緒に確認しながら対応します。ご自身の心と体を大切にすることは、家族や周囲の方の幸せにもつながります。

気になる症状がある方は、ぜひ一度ご相談ください。当院では整形外科の骨粗鬆症外来やメンタルヘルス科、内科、女性漢方外来もあり相互連携もスムーズに行えます。

骨折のない健康寿命、そして自分らしい毎日のために、
更年期を“チャンス”に変えてみませんか？

乳がんの発生とステージについて

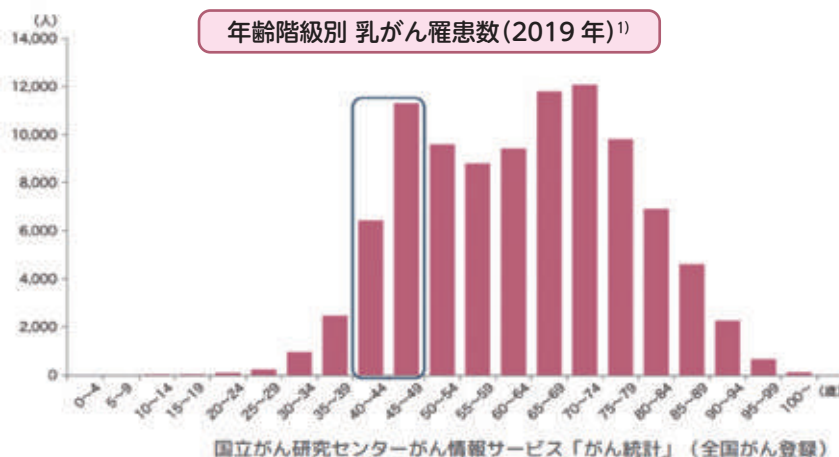
乳腺外科 惣田 麻衣

乳がんは、乳腺に発生するがんで、女性がかかるがんの中で最も多いものです。

9人に1人が生涯で乳がんにかかる
と推定されます。

日本人では発症・死亡ともに40歳代からが多く、家庭・社会のどちらにおいても、働きざかり・輝きざかりの女性に起こるのが特徴です。

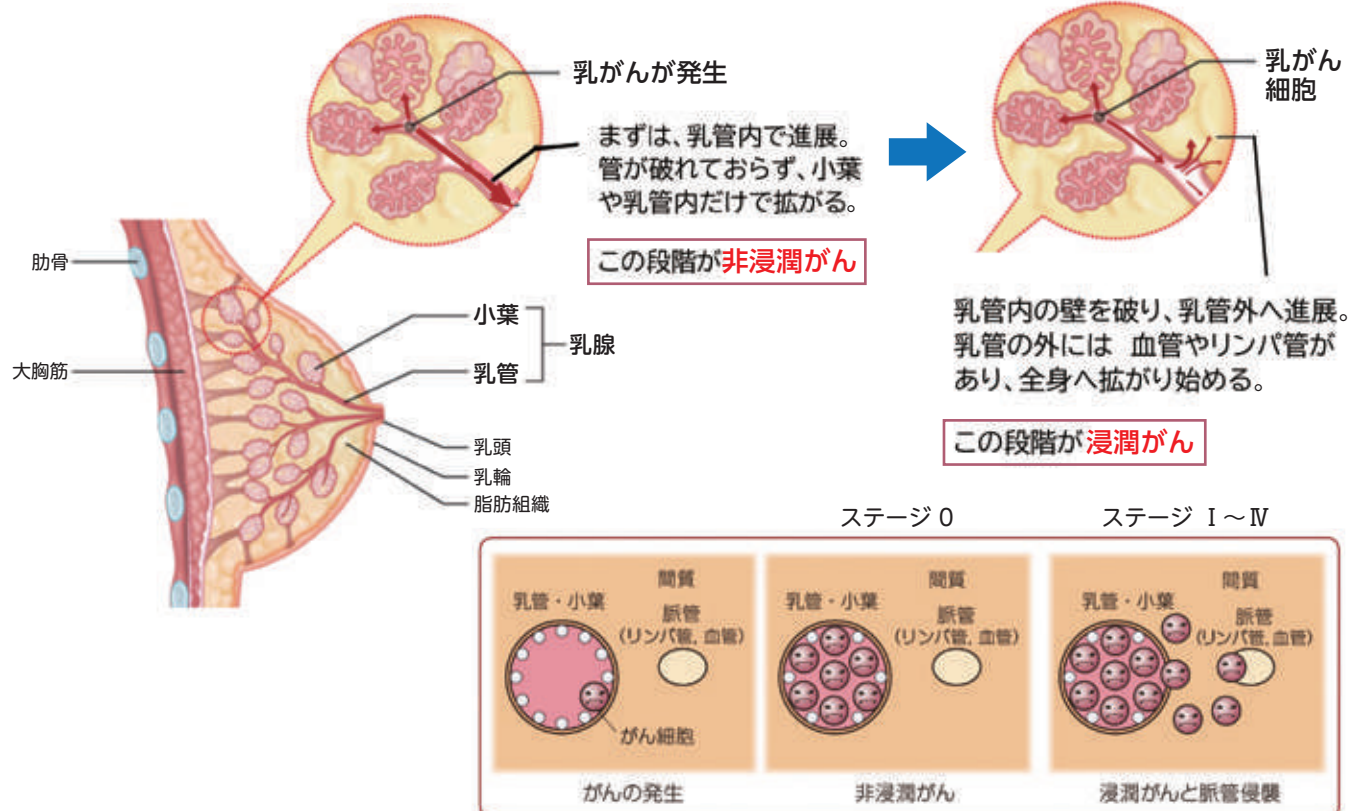
乳がん検診を受けましょう。気になる症状がある方は、当院の乳腺外科を早めに受診してください。



乳がんの発生

乳がんは、母乳を作り出す小葉、あるいは、母乳を乳頭まで届ける乳管から発生する悪性腫瘍です。

乳管からの発生 約90%
小葉からの発生 約5～10%



一般社団法人日本乳癌学会 | 患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023年版

癌のステージと生存率

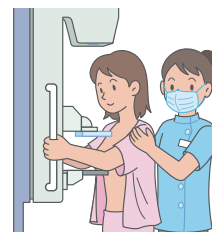
乳がんの病期（ステージ）はしこりの大きさや乳房内での広がり具合、リンパ節への転移状況、他の臓器への転移の有無により分類されます。

今回は、イメージをつかんでいただくため、簡単に大まかな分類を示します。（本来はもっと詳細に分けます。）

ステージ	T:しこりの大きさ	N:リンパ節への転移状況	M:他臓器転移	5年相対生存率
0期	非浸潤がん		なし	ほぼ100%
I期	2cm以下	で 腋窩リンパ節転移なし		99.8%
II期	2cm以下 2～5cm以下 5cm超	で 腋窩リンパ節転移あり で 腋窩リンパ節転移あり/なし で 腋窩リンパ節転移なし		95.7%
III期	しこりやリンパ節の状況がII期より進んでいるもの 例) しこりの胸壁固定・皮膚のむくみ・潰瘍がある 腋窩より遠い内胸リンパ節などに転移がある			80.7%
IV期	大きさは問わない	転移の有無は問わない	あり	38.7%

0期で見つけれたら理想的!!

- ・このステージで見つっている人は、全体の約 10-20%程度（統計によりばらつきあり）。
- ・この段階で見つければ、手術だけで治療が終わる場合もあり、再発や転移を心配する必要はほぼありません。
- ・ステージ0期の乳がんは、マンモグラフィ検診などで発見されることが多く、検診がとても重要です。



I・II期でも、予後はとてもいい!!

- ・この段階でも 5 年相対生存率は非常に高く、適切な治療により良好な経過が期待できます。
- ・手術、放射線治療、薬物療法を組み合わせ、再発しないよう治療を行います。



III期でも、早めに受診を!!

- ・この段階になると、病院に来るのが怖くなり、一人で抱え込んでいる人がおられます。
- ・治療法の進歩により、このステージでも治療を目指せるケースが増えています。

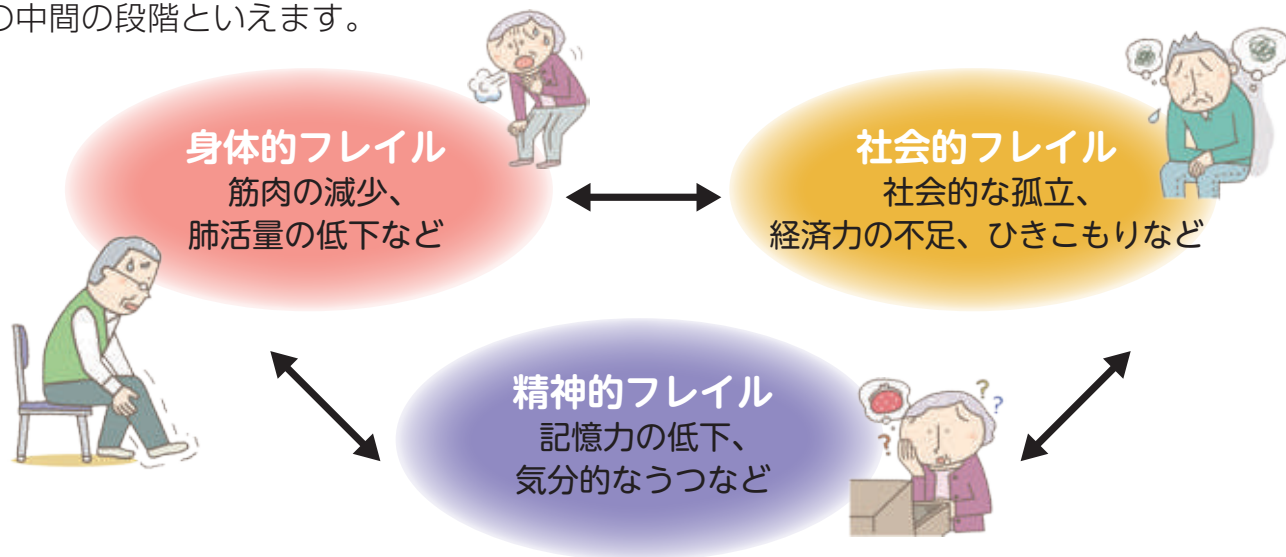
IV期でも、早めに受診を!!

- ・この段階では、がんを完全に治癒させることは難しいとされています。
がんの進行を抑え、症状を和らげ、QOL を維持向上させながら少しでも長く共存するのが治療目標です。
- ・近年、分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬などの新しい薬物療法の開発が進み、生存期間は以前より延長傾向です。
- ・個々の患者さんのがんの特性（サブタイプなど）に応じた治療を組み立てます。

講師体験記

リハビリテーション部 理学療法士 西種 徹

さっそくですが、皆さんは青信号の間に横断歩道を渡りきる事が出来ますか？ 渡れないなと思った方はフレイルかもしれません。すなわち、フレイルは健康な状態と要介護状態の中間の段階といえます。



上記のように身体的・社会的・精神的フレイルは関連し合っています。フレイルになるとちょっとした転倒や風邪によっても心身機能が急激に低下して、要介護状態になるリスクが増加します。

今回、私は蓮尺自治会に伺い、フレイルと認知症予防についての講演・体操教室をさせていただきました。教室は午前10時から約1時間行い、参加人数は10名程度でしたが、活があり、終始和やかな雰囲気で行えました。

スケジュール



■ 時間	■ 内容
10:00～	体操教室 開始
10:00～10:25	フレイル・認知症についての説明、身体機能評価
10:25～11:00	フレイル・認知症予防のメニュー指導、合間で休憩
11:00	体操教室 終了

この活動を通して、地域の皆さんにフレイル・認知症について正しく知ってもらい予防していく事で、健やかに日常生活を送ってもらえるようにこれからもサポートができればと思っています。

当院では講師派遣を行っています。リハビリ以外の職種も対応しますので、講習・講演を希望の団体は、回生病院総務課・三好までご連絡ください。

皆様からのご意見の紹介

ご意見（総合健診センター）

人間ドックの昼食が選択制になって良かったです。量が多くて残すのも申し訳なく、しんどかったのです。

内視鏡の時の看護師さんのサポートが良かったです。女医さんの声かけも検査がしやすくなってとても助かりました。

女性の健診着をピンクにしたら良いかと思います。男性も女性も青色なので。

人間ドックを毎年利用していますが、職員の対応が年々良くなっているように感じます。元々良かったところにプラスされているという意味です。

食事の提供がクオカードになったのも助かります。

常に改善されている所があり、また利用したいです。

【回答】

当センターでは、人間ドックを受けて頂いた受診者さまを対象に、健診終了後にお食事を提供しております。

以前よりこのお食事に関しましては、メニューや量、味付けへのご要望を多数頂いており、センター内で協議を重ねてきました。

その結果、すべての方が満足して頂けるお食事を提供することは非常に難しいと判断し、2025年度よりお食事またはQUOカードから選択して頂く仕組みへと変更しました。

また健診着についてもご提案ありがとうございます。健診着の色につきましては、ジェンダー平等を強く意識される時代の流れも考慮し、男性・女性を区別することなく青色としております。ただし、様々な意見がある中で健診着についても今一度見直すことの必要性は感じております。

当センターでは、これからも皆さまからのご意見を大切にし、また利用したいと思って頂けるような健診センターを目指していきます。

（総合健診センター センター長）



その他、ご意見について

皆さまから、複数のご意見を頂いております。準備が整いましたら、皆さまに順次ご紹介して参りますので、ご回答にはもう少しお時間を頂きたいと思っております。

公式 Instagram & LINE 始めました！

～いつでも身近に、最新情報をお届けします！～

当院では皆さまにより早く、より分かりやすく情報をお届けするために
Instagram（2024年4月）とLINE公式アカウント（2025年5月）をスタートしました。

Instagramは開設から1年でフォロワー200名を突破！

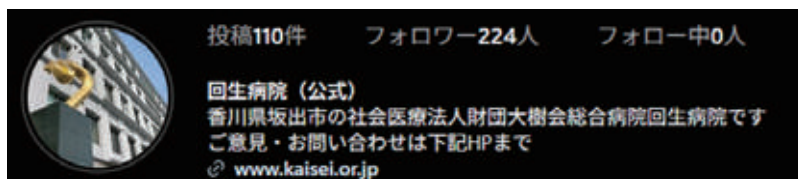
LINEでは診療予定表や休診情報、市民公開講座などタイムリーなお知らせを配信します。

▼ Instagramではこんな投稿をしています ▼

今週のお花：週1回 / 院内イベント：随時 / 市民公開講座情報：月1回など

QRコードから友達追加

下記QRコードを読み取り、アプリからフォロー！



▼ LINE公式アカウントではこんな配信をしています ▼

診療予定表の確認 / 病院からのお知らせ / 交通アクセスの確認 / Instagram情報など

QRコードから友達追加

友達→友達追加からQRコードを
選択して下記のQRコードを
読み取り！



or

ID検索から友達追加

友達→友達追加から検索を選択して
下記のIDを検索！

🔍 @kaisei_hosp

or

🔍 総合病院 回生病院



多くのフォロワー・友達追加よろしくお願ひいたします！