



# O's news

## 鼻からの内視鏡手術で治る、月経異常や不妊症

副院長 兒玉 裕司

脳からぶら下がるように存在する、「脳下垂体」という小さな器官があります。これは数種類のホルモンを作る器官です。この下垂体には比較的よく腫瘍(図1)が発生します。ほとんどは良性腫瘍でゆっくり成長しますが、ホルモンのバランスが崩れその症状を出すことがあります。

最も多いのが、「プロラクチン」というホルモンが過剰となっている場合です。月経不順が見られ始め、腫瘍の増大とともにプロラクチンがさらに増加すると、月経が停止してしまいます。この場合は妊娠することが難しくなります。

月経異常の場合、多くの方は最初に婦人科を受診します。ここで血液検査を行うことで、プロラクチンの数値が確認できます。服用中の内服薬の影響でも一時的にプロラクチンが上昇することはありますし、月経異常の原因が婦人科疾患の場合もあります。原因のはっきりしない月経異常がある場合では、婦人科での治療を始める前に一度MRI検査で脳下垂体を確認することは大事です。

治療には、「薬物治療」と「手術」があります。

薬物治療ではカベルゴリ

ンという内服薬が一般的です。副作用が多い薬ではなく、多くの場合で腫瘍の縮小によりプロラクチンが低下し、症状は改善します。しかし完全に治すのは難しく、その場合は内服中止後に腫瘍が再増大することとなります。

手術は、鼻から内視鏡というカメラを挿入(図2)し、腫瘍を摘出します。頭や顔を切開する必要はありません。腫瘍が大きくない場合は完全に摘出できることが多く、プロラクチンの値はすぐに正常化しそこで治療が終了となります。最初の時点で完全に摘出できると判断できるようであれば、手術を行い、長年の服薬を避けることが可能となります。

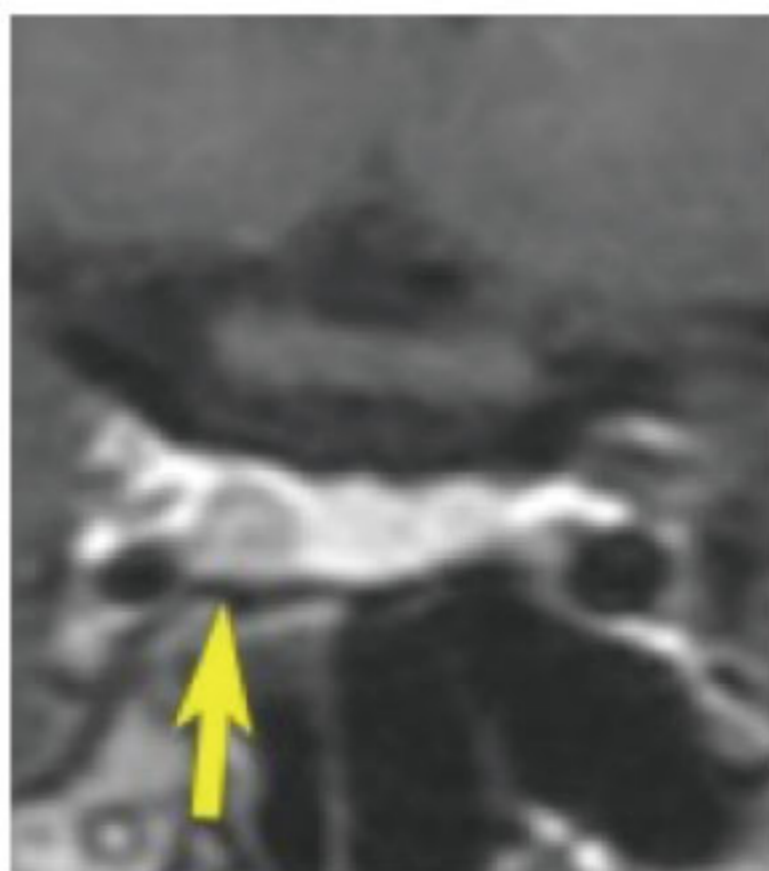


図1: 脳下垂体腫瘍

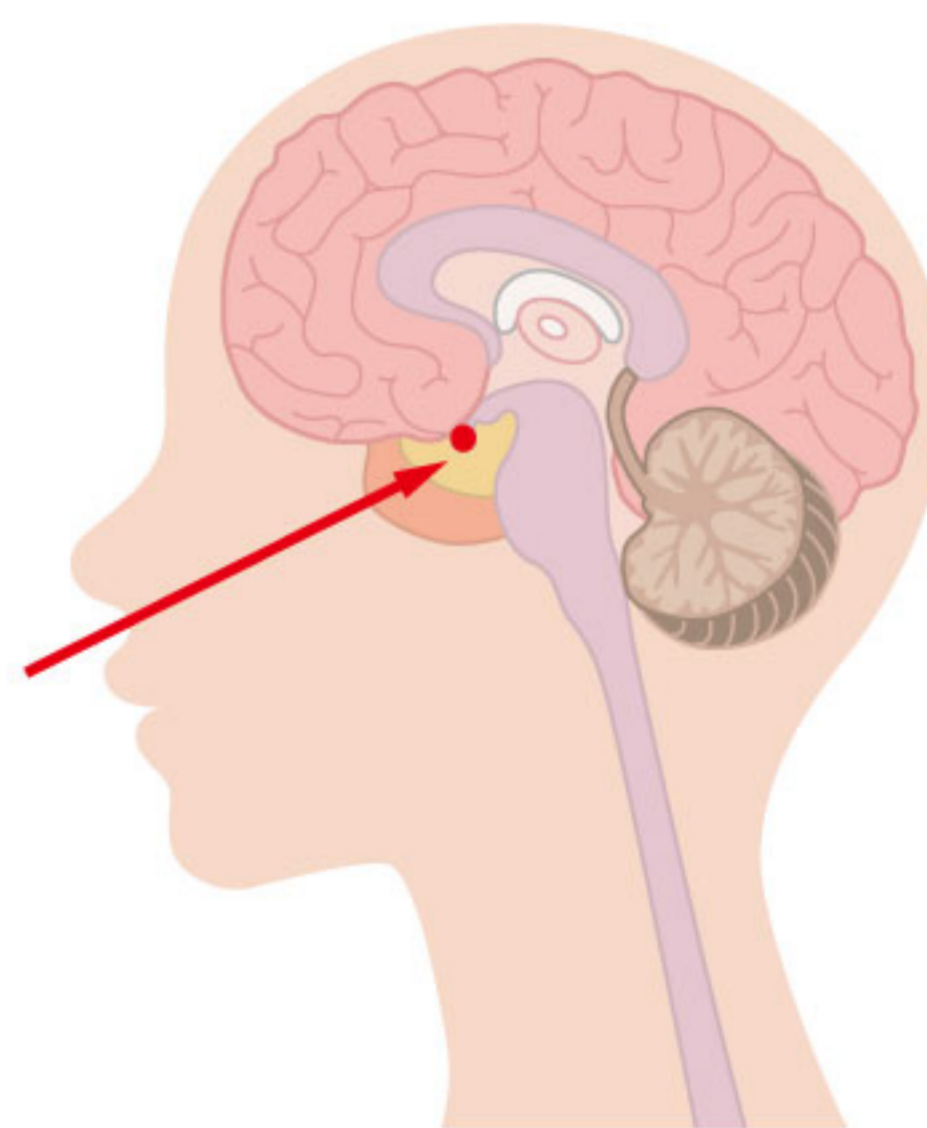


図2: 鼻孔から内視鏡を挿入



皆さん、医療機関にかかる際お薬手帳は利用されていますか？

内閣府が行った2020年10月に行った調査では、70%以上の患者さんがお薬手帳を利用しているという結果になりました。

お薬手帳は、併用により重篤な副作用を起こす薬を、別々の医療機関から処方された、複数の患者さんが併用して死亡したことをきっかけに導入されました。

別々の医療機関で処方されており、患者さん自身も自分が服用している薬をはっきりと申告できず、確認ができなかったことが原因となった事故です。

その後、お薬手帳の浸透により、他の医療機関で処方されている薬との相互作用も確認ができるようになりました。

また、災害時には高血圧や糖尿病などの慢性疾患の薬を継続するためにもお薬手帳が活躍します。

稀に医療機関ごとにお薬手帳を分けている患者さんがいらっしゃいますが、基本的には一冊にまとめていただき、受診の際に提示して飲み合わせなどを確認してもらおうと安心です。

処方だけでなく、処置などに使用する薬との相互作用がある場合もありますので、医療機関にかかる際は、忘れずにお薬手帳を持って受診するようにしてください。



## 運動と栄養で筋肉量UP↑↑

総合リハビリテーション科 理学療法士 山田 航也

外出自粛で活動量が減ると運動機能が低下します。近年はサルコペニアやフレイルと言われる高齢者の「筋肉量の減少」問題が注目されています。筋肉は体を動かし姿勢を維持するほか、代謝を上げて体温を維持する、水分を蓄え脱水症状を予防するなどの機能もあります。筋肉量が減少すると転倒し易くなるほか、心疾患や脳疾患、糖尿病のリスクが高まります。そこで、「運動」と「栄養摂取」で筋肉量を増やすことを心掛けましょう。



運動はスクワットがおすすめです(難しい場合は、椅子からの起立・着座)。5～10回×3セット(休憩1～2分)を週2～3回から行います。運動に慣れれば、徐々に回数を増やし1回量を30回行える程度まで上げます。きつさが翌日に残らなければ週の回数も増やしてみましょう。

栄養では、たんぱく質が重要であり、1日に成人男性60g・女性50gが必要です。一度では摂取が難しいため、三食に分けることをお勧めします。

運動だけでは決して筋肉は育ちません!たんぱく質の摂取も意識してみてください。





日本の四季暦

# 「二十四節気と七十二候」のお話

ガーデンQoo  
秋吉 美穂子

八節気

小満 しょうまん

みなづき  
水無月

旧暦では真夏にあたり水も涸れる「水無し月」。最も太陽の位置が高くなり、影が短くなります。紫陽花や花菖蒲が美しく咲きます。

5/31～6/4(第二十四候) 麦秋至 / ばくしゅういたる

麦が収穫期を迎え、梅雨入りを前に刈り入れが行われます。虫歯予防デー6(む)月4(し)日の語呂合わせ、昭和3年に制定されました。今年の標語は「一生を共に歩む自分の歯」。菌やお口の健康心がけましょう。



九節気

芒種 ぼうしゆ

梅雨入り。静かに降る雨の日もいいものですね。穀物の種まきの季節です。

6/5～10(第二十五候) 蟪蛄生 / かまきりしょうず

カマキリが生まれてくる頃、農作物を荒らす害虫を捕食するカマキリは益虫として頼りにされてきました。季節の魚「あなご」、体の側面に等間隔で白い点が棒秤の目盛りのようなので「ハカリメ(秤目)」とも呼ばれます。寿司や天ぷらに美味しいですね。



6/11～15(第二十六候) 腐草為螢 / くされたるくさほたるとなる

「恋に焦がれて鳴く蟬よりも鳴かぬ螢が身を焦がす」(山家鳥虫歌)。成虫になったホタルの寿命は二週間程、ホタルの点滅する光はオスとメスのラブコールです。道端で咲く青い花「露草」。花ことばは「尊敬」「豊潤」。



6/16～20(第二十七候) 梅子黄 / うめのみきばむ

「梅はその日の難逃れ」と言われる程、梅には健康パワーが♪優しい初夏の味「枇杷」。葉っぱが琵琶の形に似ていることから、ビワと呼ばれます。ビワの葉や種が、奈良時代から民間療法に利用され、「大葉王樹」という別名も。



十節気

夏至 げし

昼間が一年で一番長い日夏至。ちよつと早起きして、軽い体操で気分すっきり。

6/21～25(第二十八候) 乃東枯 / なつかれくさかる

冬至に芽を出し、夏至の頃枯れる「うつぼ草」。利尿や消炎作用のある生薬です。夏の食卓の名脇役「茗荷」。「みょうがを食べると物忘れする」という言い伝え。

昔、自分の名前も忘れてしまうお釈迦様のお弟子さんのお墓に生えた草を「自分の名前を荷って苦勞した＝「名」を「荷う」ことから、茗荷と名づけられたことによる迷信です。(^-^)  
「茗荷」は体をあたためる「α-ピネン」が豊富です。



6/26～7/1(第二十九候) 菖蒲華 / あやめはなさく

菖蒲の花が咲き始めます。6/30「夏越の祓え」の行事で食べられる和菓子「水無月」。景気を払う氷のかけらを模した白いういろうの上にあずきをのせた季節の味です。この半年を振り返り、気分も新たにスタート♪



柑橘類のお話

## グレープフルーツ

ほろ苦さとさわやかな酸味が人気の「グレープフルーツ」♪ブンタンとオレンジの自然交配で誕生。その名前は、一本の枝にぶどうのように房になって実をつけることから名づけられました。日本へは大正時代初期に渡ってきましたが気候があわずに定着しませんでした。

年中安定して輸入されていますが、フロリダ産で4～5月が美味しく、南アフリカ産は6～10月が多くなっています。ホワイト種、ルビー種に大きく分かれ、より甘みの強い「スウィーティー」「メロゴールド」なども店頭にあります。グレープフルーツはビタミンCが多めなので一つ食べれば一日に必要な量がとれます。





外来担当医表

		月	火	水	木	金
1診	午前	大西	大西(宏)	久我	西岡	兒玉
	午後	—	大西(宏)〈血〉	久我	西岡	兒玉
2診	午前	高橋	砂田	角田	前岡	松岡
	午後	高橋〈血〉	脊椎・脊髄外来 山本	角田	前岡	松岡〈脊〉
3診	午前	担当医	担当医	担当医	富士井	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
5診	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	片山
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
6診	午前	—	神経内科 小坂田	神経内科 赤谷	—	神経内科 小坂田
	午後	脊椎・脊髄外来 山本	神経内科 小坂田〈FUS〉	脊椎・脊髄外来 山本	第4週 てんかん 田村 第1・3週 神経内科 森原 第4週 てんかん 田村	—

※診察受付時間:月~金 <午前>8:30~11:30 <午後>13:30~16:30

(2021.6)

連携協力医療機関のご紹介 (No.224)

ふかもり眼科

院長:深森 史子



【認定資格・所属学会・専門医】日本眼科学会認定 眼科専門医、日本眼科医会、日本抗加齢医学会

【診療科目】眼科

【住 所】明石市朝霧南町2丁目181-8あおばビル2F

【電 話】078-918-3008



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
16:00~18:00	○	○	○	/	○	/	/

休診日:木曜、土曜午後、日曜、祝日 \*平日の受付は18:00まで

深森院長からのメッセージ

皆様、はじめまして。当院はJR朝霧駅から北へ徒歩2分に立地し、2007年開業して14年経ちます。赤ちゃんから大人の方まで幅広くご来院頂いております。

連携協力医療機関のご紹介 (No.225)

二見レディースクリニック

院長:冠野 博



【認定資格・所属学会・専門医】産婦人科専門医、母体保護法指定医

【診療科目】産科、婦人科

【住 所】明石市二見町東二見207

【電 話】078-942-1783



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
13:00~15:00	○	○	○	/	○	/	/

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日、お盆

冠野院長からのメッセージ

おもに女性の皆さんの生涯にわたるかかりつけ医として寄り添い、相談、治療に携わっています。地域連携で垣根を超えた安心できる医療を目指しています。



〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238/FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp http://www.onc.akashi.hyogo.jp/

地域医療連携室 TEL:078-938-1288/FAX:078-938-0399

発行責任者:理事長 大西 英之 編集責任者:院長 久我 純弘

