



性差医療センターだより

第 8 号 (2012年1月17日)

「震災」と「ストレス」について

新年あけましておめでとうございます。

昨年は本当に大変な年でした。被災された皆様方に心からお見舞い申し上げます。今年は、復興にむけて歩み出すことのできる年となることを心からお祈りいたします。性差医療センターも心を新たにして優しい医療を提供できるように努力してまいります。

今回の震災は、性差・年齢関係なく被害をもたらしました。しかしながら、「ホルモン」や「ジェンダー」ということを考えると、「男性」と「女性」はやはり異なると思います。女性は卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）というホルモンが卵巣から分泌されています。このホルモンは脳のなかの視床下部—下垂体という器官のホルモンで制御されています。大きなストレスがあると月経がこなくなったり、不順になったり、だらだら続いたりなど経験された方は多いのではないのでしょうか？ストレスを中枢（視床下部）で感じる、それが一表現として月経にあらわれます。今回の震災ではまちがいなくだれしも多くのストレスをかかえました。月経異常が多く現れたことは当然のことと思います。また、震災後、めまい、頭痛、腹痛、いらいら・落ち込みなどのメンタル症状などを感じた方も多いと思います。これは、複雑に脳内ホルモン、エストロゲン、自律神経などの関与で症状が現れます。震災後は震災前にあった症状が増悪していることも多いようです。

そして、男性は男性ホルモン（アンドロゲン）が一定であるところは女性と異なります。しかしながら、仕事のこと、家庭のことなど責任を背負うこともあるでしょ

う。ストレスを感じながらも、感情をださずぎりぎりまでがんばってしまう傾向もあるのではないのでしょうか。

月経異常や、男女両者に認める震災後の不定愁訴・体調不良も休養・リラックス・ストレス解消を心がけることで改善してることがあります。ぜひ、ゆっくりと過ごされることを心がけてください。症状がながびいてくるときは、医療機関を受診ください。

震災後、チェルノブイリと福島が比較されることが多いと思いますが、チェルノブイリでは子供たちの甲状腺に与えた影響と同時に、人々の心の健康に大きな影響を与えたことが報告されています。それらの心の健康の低下はサブクリニカル（病院を受診しても異常が現れない）な症状としてあらわれることも多かったそうです。性差医療センターで女性診療をしている中、傾聴や漢方療法をよく使う「性差医療」「女性外来」がお役にたてるのではないかと思う今日この頃です。

現在の福島で心の安定をはかることは至難であるかもしれませんが、前向きな気持ちで生きることができるよう性差医療センタースタッフ一同サポートさせていただきたいと思っております。

本年も何卒よろしく願いいたします。

(文責：性差医療センター部長 小宮ひろみ)

アドバイス

アロマで足の冷えやむくみ、疲れ対策をしてみませんか？

足の冷えやむくみには、お手軽な足浴がおすすめです。1日の最後につかう足浴は、全身の入浴に匹敵するリラックス効果があり、緊張による頭痛さえ楽にしてくれます。

☆足浴の方法

バケツや洗面器に、くるぶしあたりまでつかう程度のお湯を張って、精油を2、3滴垂らします。軽くかき混ぜて10分から15分ほど両足をつけてください。

☆効果のある精油

サイプレス、ジュニパーベリー、ゼラニウム、パパーミント、スイートマジョラム、ラベンダー、ローズマリー、カモミール、ローマンなど

(サイプレス、ゼラニウム、パパーミント、ラベンダー、ローズマリーはデオドラントにも効果的です)

雑誌を読みながら、好きなお茶を飲みながらなど、ゆっくりお過ごしください。

(文責：性差医療センター看護師 水野 雪江)



- *なぜかわからないけれど、体の調子が良くない。
- *気になる症状があるけれど、どの科を受診したらいいかわからない。
- *女性特有の症状でちょっと男性の医師には恥ずかしくて相談できない。
などの悩みを解消しませんか。お気軽にご相談ください。

性差医療センター予約専用電話 024-547-1407

月・水・金 午前9時～正午、午後1時～4時

性差医療センターからのお知らせ

性差医療センターではいろいろなテーマでセミナーを開催しています。

平成23年12月11日（日）に開催した「第7回福島県性差医療セミナー」について紹介します。
このセミナーでは、毎年、医療関係者から一般の方まで参加いただける内容で、各分野の第一線でご活躍されている方を講師にお招きし講演いただいております。これまでの講演のテーマは、「性差医療」「メンタルヘルス」「女性特有の疾患」「漢方」「リハビリメイク」など多方面にわたり、参加した皆さまからは大変好評をいただいております。

今年度は、「震災」をテーマに下記の内容で講演を実施しました。

『低線量被ばくについて考える～福島で生きるということ～』
公立大学法人福島県立医科大学放射線医学講座助手 宮崎 真

『性差医療と女性外来』
財団法人野中東皓会静風荘病院特別顧問 天野 恵子

『災害と男女共同参画～性差医療の視点から』
女性と健康ネットワーク代表 堂本 暁子

『巡回診療で思ったこと（いわき）』
医療法人あべクリニック副院長 阿部 雪江

『避難所に女性専用スペースが生まれた理由』
福島県避難所運営支援チーム 天野 和彦



今回ご紹介した「福島県性差医療セミナー」のほかにも、
年に数回「女性のための元気UPセミナー」を開催しております。
開催のお知らせは、随時病院のホームページ等に掲載しておりますので、
ぜひご参加ください。

福島県立医科大学附属病院HP



<http://www.fmu.ac.jp/byoin/index.php>

性差医療センターHP

<http://www.fmu.ac.jp/byoin/O6seisa/index.html>



【性差医療センターを受診される方へ】

性差医療センターの女性専門外来は完全予約制となっております。
診療予約票をお持ちになり「総合受付窓口」にて受付後、性差医療センターへおこしください。
なお、当センターでは、患者さんのプライバシーに配慮するため「総合受付窓口」での受付をお願いしておりますので、ご了承ください。（初めて受診される方は、予約専用電話 024-547-1407 へお電話ください。）