

心と心、笑顔のリレー



特別寄稿

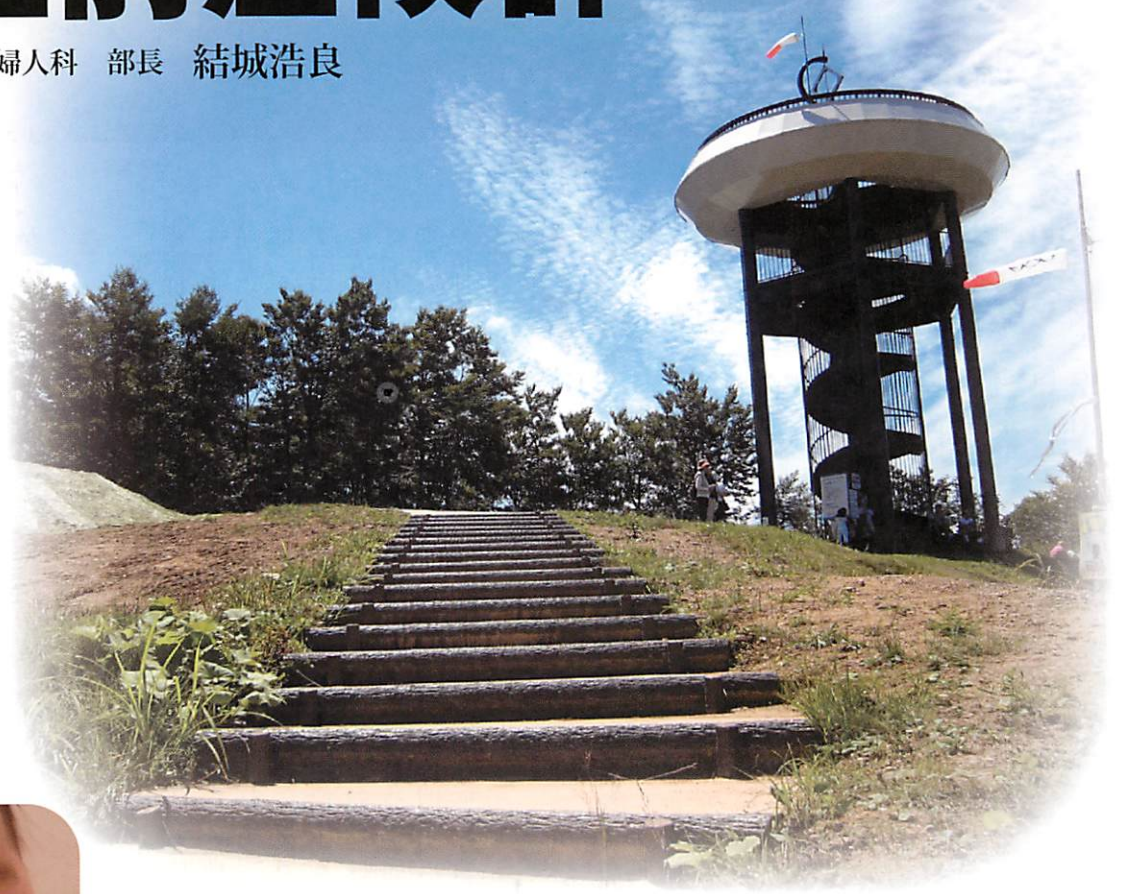
正しく理解してほしい特有の症状と、
対処法について考える

月経前症候群

済生会富山病院産婦人科 部長 結城浩良

今号の表紙

立山山麓 Gondola 山頂展望台
360度の大パノラマから望む立山
山麓。秋へと移ろいゆく美しい景色
を、標高1,177mから堪能できます。



- トピックス
- 世界禁煙デー
- 糖尿病教室のお知らせ



特集

もっと気軽に、さらに身近な存在に 産婦人科外来の紹介



社会福祉法人 済生会支部
富山県 済生会

富山県済生会富山病院
<http://www.saiseikai-toyama.jp/>

〒931-8533 富山市楠木33番地1
TEL 076(437)1111 FAX 076(437)1122
地域医療連携室
TEL 076(437)1120 FAX 076(437)1131



月経前症候群

～女性の80%が経験する月経前の症状とは？その対処方法は？～

済生会富山病院産婦人科 部長 結城浩良



外来スタッフと共に…
左より堀井事務員、温井看護師、加藤副看護師長、結城部長
(助産師)



1. 月経前症候群とは

月経を有する女性の50～80%が、月経前にイライラ、乳房の張りや痛み、頭痛、肩こりなどの症状を訴えています。このように、「月経前3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経発来とともに減退ないし消失するもの」を月経前症候群といいます。月経前症候群の中で、日常生活に差し支える程のものが約10%あり、著明な精神症状を伴う月経前気分不快障害といわれるものが1～2%あるとされています。

2. 病因

黄体期の性ステロイドホルモンが変動する時期に症状が現れることや月経前症候群の患者さんに排卵を抑制するGnRHアゴニストを使用すると症状が消失することから、エストロゲンやプロゲステロンといった卵巣由来の性ステロイドホルモンが病態の形成に関与していると考えられます。また、セロトニンは、うつ病や神経症などの精神疾患に関与する重要な物質ですが、セロトニンアゴニストや選択的セロトニン再取り込み阻害剤を使用すると症状が改善することや、セロトニンの前駆体であるトリプトファンの減少は症状を悪化させることから、中枢神経系におけるセロトニンも、それらの病態形成に重要な役割を果たしていると考えられます。また、これらの内的要因以外にも、生活環境や精神的・身体的ストレスのような外的因子により症状が悪化することがあります。

3. 診断

わが国には、明確な診断基準はなく、アメリカ産科婦人科学会の診断基準が用いられることが多いです(表1、2)。

鑑別診断としては、月経困難症、うつ病、不安障害があります。

月経困難症は月経開始日に始まる症状が主体であり、発症時期が月経前症候群とは明らかに異なります。うつ病や不安障害などの精神疾患の黄体期増悪との鑑別については、精神症状が黄体期に限定され、月経後に消失するかどうか詳細に問診することが重要です。このように、診断においては臨床症状に基づいて行われます。最近の

表1 月経前症候群の診断基準
(アメリカ産科婦人科学会)

- 過去3回の月経周期において、月経前の5日間に以下の身体症状または精神症状の少なくとも1つが存在する。

精神症状	身体症状
抑うつ気分	乳房圧痛
抑制しがたい怒りの感情	腹部膨満感
イライラ	頭痛
不安感	手足のむくみ
混乱した気分	
引きこもり	
- 上記の症状は、月経開始4日以内に消失し、少なくとも月経周期13日目までは再燃しないこと
- 症状は、薬物療法やホルモン剤内服、薬剤あるいはアルコールの使用によるものではないこと
- 2周期の前向きな記録により、症状の出現が確認されること
- 症状による社会的、経済的機能の障害が確認されること

表2 月経前不快気分障害

- A. 過去1年の間の月経周期のほとんどにおいて、以下の症例の5つ(またはそれ以上)が黄体期の最後の週の大半の時間に存在し、卵胞期の開始後2、3日以内に消失し始め、月経後1週間は存在しなかった。(1)、(2)、(3)、または(4)のいずれかの症状が少なくとも1つ存在する。
- (1) 著しい抑うつ気分、絶望感、自己卑下の観念
 - (2) 著しい不安、緊張、“緊張が高まっている”とか、“いらだっている”という感情
 - (3) 著しい情緒不安定(例:突然、悲しくなるまたは涙もろくなるという感じ、または拒絶に対する敏感さの増大)
 - (4) 持続的で著しい怒り、易怒性、または対人関係の摩擦の増加
 - (5) 日常の活動に対する興味や意欲の減退(例:仕事、学校、友人、趣味)
 - (6) 集中困難の自覚
 - (7) 倦怠感、易疲労性、または気力の著しい欠如
 - (8) 食欲の著明な変化、過食、または特定の食べ物への渴望
 - (9) 過眠または不眠
 - (10) 圧倒される、または制御不能という自覚
 - (11) 他の身体症状、例えば、乳房の疼痛または腫瘍、頭痛、関節痛または筋肉痛、“膨らんでいる”感覚、体重増加
- 注:月経のある女性では、黄体期は排卵と月経開始の間の時期に対応し、卵胞期は月経とともに始まる。月経のない女性(例:子宮摘出を受けた女性)では、黄体期と卵胞期の時期決定には、循環血中黄体ホルモンの測定が必要である。
- B. この障害は、仕事または学校、または通常の社会的活動や他者との対人関係を著しく妨げる(例:社会的活動の回避、仕事または学校での生産性および効率の低下)。
- C. この障害は、うつ病性障害、パニック障害、気分変調性障害、または人格障害のような、他の障害の症状の単なる悪化ではない(ただし、これらの障害のどれに重なってもよい)。
- D. 基準A、B、およびCは、症状のある性周期の少なくとも連続2回について、前方視的に行われる毎日の評定により確認される(診断は、この確認に先立ち、暫定的に下されてもよい)。

研究では、セロトニン作動性ニューロン(うつ状態を誘導)のプロゲステロンに対する感受性が高いために起こるといわれていますが、血液検査によるホルモン測定で診断できる異常は認められません。

4. 治療

日常生活で支障が出るような月経前症候群が治療対象になります。症状・病因は、患者さんそれぞれで異なるため、症状別に治療方法を考慮する必要があります。治療はカウンセリング・生活指導と薬物療法に分けられます。(表3)

表3 月経前症候群の治療

- ①カウンセリング・生活指導
- ②薬物療法
 - 1) 対症療法
 - 2) 選択的セロトニン再取り込み阻害剤
 - 3) 経口避妊薬
 - 4) 漢方療法
 - 5) GnRHアゴニスト

① カウンセリング・生活指導

月経前症候群に関する正しい情報を患者に伝え、日々の症状を簡単に記録してもらい、疾患の理解、症状の出現するタイミング、重症度を患者さんに認識してもらい、また症状の出現のタイミングがわかることにより、不要不急の用事については調子の悪い時期を避けるなど、仕事の予定を調整することが可能となります。食事指導としては、急激な血糖値の変動を避け、セロトニン産生の元となるトリプトファンへの取り込みを促進することを目的として、炭水化物摂取を促進し、精製糖や人口甘味料摂取の制限をしてもらいます。生活習慣としては、規則正しい生活、十分な睡眠、適度な運動量のスポーツを定期的に行うことが推奨されています。

② 薬物療法

治療原理は、対症療法、中枢神経系の制御、排卵抑制に大別されます。

1) 対症療法

月経前緊張症が軽症の場合、精神不安定に対する精神安定剤(ソラナックス、デパス、リーゼなど)、浮腫に対する利尿剤(アルダクトン)、頭痛・腹痛に対する鎮痛剤などを投与します。

2) 選択的セロトニン再取り込み阻害剤

根本治療の第1選択薬であり、欧米では一般的ですが、日本ではあまり普及していません。抗うつ薬としてうつ病に対して使用する際には連日投与されますが、月経前の症状が出現する時期のみに投薬しても治療効果が高いです。現在のところ、月経前症候群・月経前気分不快障害には保険適応はないため、うつ症状に対する病名をつけての投薬となります。

3) 経口避妊薬

新しい世代のプロゲステンであるドロスピレノンを含む経口避妊薬を用いたプラセボとの比較試験では、月経前気分不快障害に対して有効であることが報告されました。他の低用量経口避妊薬は、精神症状に対しては有効性が証明されていませんが、頭痛や乳房圧痛などの身体症状を軽減することが知られています。

4) GnRHアゴニスト

排卵抑制による治療で、他の治療法が無効な重症例に用います。月経前症候群に対するGnRHアゴニストの有効性は実証済みですが、高価であること・更年期様症状などの副作用があることが難点です。

5) 漢方療法(表4)

月経前症候群の真の原因は不明ですが、「月経異常」の一種と捉えれば、漢方医学的にはいわゆる血のめぐりが悪くなり体内(下腹部)に血が貯留した「瘀血」の状態があると考えられます。すなわち、月経前症候群とは、月経の前に「瘀血」の状態が生じさらに「気」「水」のバランスも崩した状態と考えられ、わが国ではこのような随証療法に基づいた月経前症候群に対する漢方治療の有用性を示す報告が見られます。それらの報告を総括

表4 月経前症候群の漢方療法

- 〈瘀血〉
桂枝茯苓丸:冷え性や精神神経症状は軽度
加味逍遙散:精神神経症状が主訴
当帰芍薬散:冷え性がある
- 〈水毒〉
五苓散:むくみ、尿量減少、体重増加
苓桂朮甘湯:上記にめまい、吐き気、頭痛を伴う
柴苓湯:上記に胸脇苦満、下痢、アレルギー症状を伴う
- 〈頭痛〉
釣藤散:月経前に頭痛がピークになる
呉茱萸湯:月経中に頭痛がピークになる
- 〈冷え〉
当帰四逆加呉茱萸生薑湯:冷え性が特にひどい

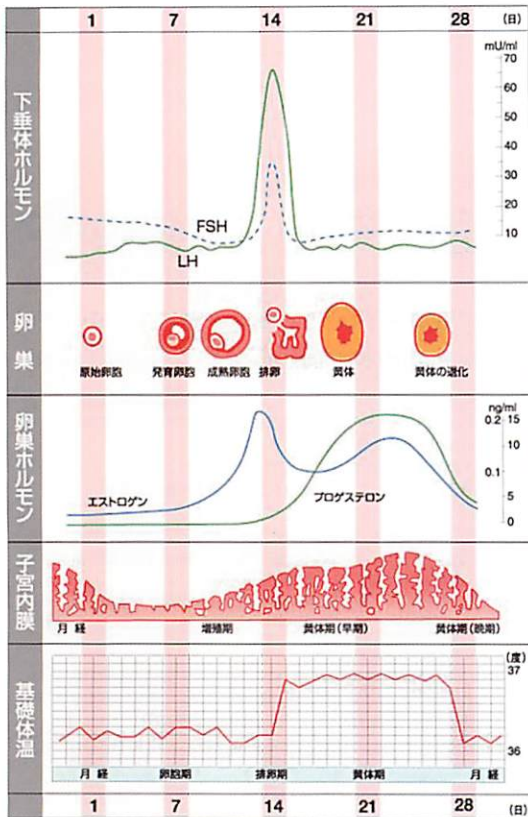


図 正常月経周期における卵巣・子宮内膜の形態変化と下垂体および卵巣ホルモン値の変化

5. 最後に

女性は生涯のなかで、初経の発来、思春期、月経、妊娠、分娩、更年期および閉経といった内分泌学的な変化を経験し、そのため男性と比較して、心身の不調を来することが多くなります。これらの中で、更年期障害は疾患として一般的に認知されていますが、月経前症候群は、症状が強くても月経開始とともに自然軽快するため、医療機関を受診されなかったり、受診しても重要な疾患として扱われていないことが多いと思います。われわれ医療サイドのみならず、患者さんや周りの人たちがこの疾患を正しく理解し、対処していく必要があります。

すると、月経前症候群に有効な漢方薬として、まず大婦人薬と呼ばれている「当帰芍薬散」「加味逍遙散」「桂枝茯苓丸」といった駆瘀血剤があげられます。

漢方薬は、経口避妊薬や抗精神薬などの西洋薬に比べ副作用が少ないといったイメージが浸透していることから、女性に受け入れられやすくなっています。また、経口避妊薬の副作用であるむくみや嘔気、乳房緊満などのマイナートラブルを解決したり、併用することで抗不安薬や抗うつ剤の使用量を減量できるなどの効果も期待できます。漢方薬の欠点は、1回の服用量が多いため飲みにくいこと、1日3回食前もしくは食間という服薬指示が守られにくいこと、においや味が好みに分かれること（まずい、飲みにくいなど）です。

公開

糖尿病教室のお知らせ

当院では、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリスタッフがチームとなって、糖尿病教室を行っています。

今回、地域の方や外来患者さんを対象に「糖尿病教室」を開催します。

家族に糖尿病の方がいらっしゃる方や糖尿病に興味がある方は、お気軽にご参加ください。



日時 9月19日(水) 11:00~
 場所 済生会富山病院 会議室(2階)
 参加費 無料(事前予約も不要)
 テーマ ①外へ出て運動をしましょう!
 ~糖尿病患者さんの運動のやり方~
 ②手足のしびれ・こむら返り
 ~これも糖尿病の症状??~

その他にも、毎月糖尿病教室を行っています。
 興味のある方は、参加して下さい。

8月の糖尿病教室

- ☆「薬について」 薬剤師 8月1-15日(水)
~糖尿病の薬と低血糖症状あれこれ~
時間:10時30分~10時 場所:2階指導室(内線4315)
- ☆「運動について」 理学療法士 8月2-16日(木)
~いつでもどこでもできる運動!~
時間:16時~16時30分 場所:2階リハビリテーション室(内線1230)
- ☆「糖尿病について」 内科医師:山崎 夕先生 8月7-21日(火)
☆「フットケアについて」 管理栄養士(内線1502)
~病気に負けない足の作り方・足もいけるために~
時間:10時~10時30分 場所:2階指導室
- ☆「食事について」 管理栄養士 8月14日(火)
~糖尿病と食事療法について~
時間:10時~10時 場所:2階指導室(内線1130)

※参加を希望される方は、
 ※外来患者さま…内科外来受付
 ※入院患者さま…病棟スタッフまでお知らせ下さい
 ※連絡を頂いた職員は担当部署に連絡してくだされい。



診療所たより

『患者様第一の診療!』

豊田魚津クリニック
院長 魚津幸蔵

当院は2006年1月に豊田地内で開業いたしました。患者様第一の診療を心がけ、特に消化器と乳腺疾患の診断・治療を適切かつ速やかに行うことを目標にしております。

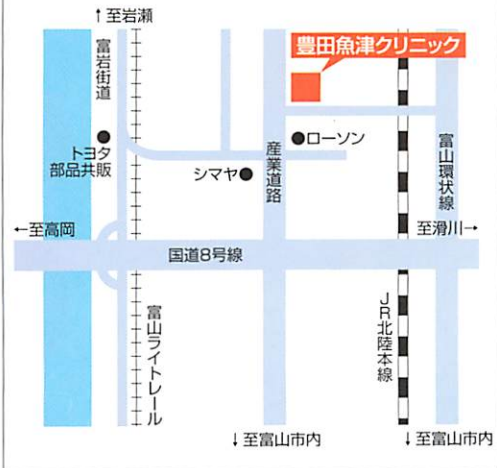
我々、開業医の目線は、患者様の訴えを充分に聞き、重症患者を見極めて済生会富山病院のような基幹病院へ遅滞なくご紹介することが大事であると心得ています。このための研修や勉強を怠らず努力いたします。今後とも、急性疾患や生活習慣病の治療を含めて地域医療のため微力ですが貢献したいと思っております。

CLINIC DATA

胃腸科・内科・外科

TUC 豊田魚津クリニック

〒931-8311 富山県富山市豊田463-1
電話：076-426-1551 FAX：076-426-1552
URL <http://www.toyotauozu-clinic.jp/>
〈診療受付時間〉8:30～12:30 / 14:30～18:30
(土曜 8:30～14:00)
〈休診日〉日曜・祝日・火曜午後・土曜午後



世界禁煙デー

5月31日世界禁煙デーにあわせ、当院でも禁煙についての催しを行いました。エントランスホールに禁煙ポスターや小冊子を並べ、呼吸機能を使った肺年齢測定、呼気ガス中の一酸化炭素測定(喫煙状況を反映)も行いました。検査の体験は3時間で計108件で、検査データをもとに慢性呼吸器疾患看護認定看護師前川典子さんが説明をしました。家族に喫煙者がいて、なんとか禁煙してほしいとの願いからパンフレットをもらっていったお年寄りの方もおられました。来年も行いますので、ぜひお立ち寄り下さい。



不妊相談室

どなたでもご利用いただけます!! 赤ちゃんは何歳まで産めるの? 治療は? 不妊治療費助成制度のことを知りたい! 妊娠のタイミングは? などなんでもご相談ください。

不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラーがお答えします。



母乳外来

おっぱいが足りない? しこりができて痛い、赤ちゃんがうまく飲んでくれないなど、お困りのことがあればどうぞご利用ください。

助産師、国際認定ラクテーション・
コンサルタントが担当します。
子育て応援券が使えます。



ご
案
内
の

産
婦
人
科
外
来



病棟助産師による保健指導



5階病棟のスタッフ



ママ友になりました!!

ママのおてて、いい気持ち!!



安産に向けてマタニティヨガ!!
赤ちゃんに会える日が楽しみです



私もうすぐ予定日で、
お産やおっぱいが心配に
なってきました。
〇〇さんはどうでしたか?

私も初めは
そうでした



マタニティヨガ・ 育児サークル

妊娠中はヨガで心身をほぐし、不安なことは先輩ママに教えてもらったり、出産後は育児サークルでベビーマッサージや、赤ちゃんの体重測定をしたりママたちとお話をしたりしています。

母乳育児で困ったことがあれば
助産師 (IBCLC) に相談もできます。

妊娠の初期から病棟助産師が妊婦さんと親しく接しています

産婦人科病棟は病院の5階にあり、他に小児科・眼科・耳鼻科・内科・脳外科などがある混合病棟です。産婦人科は9名の助産師と2名の看護師で、妊産婦さんとベビーや婦人科の患者さんの手術などを担当しています。

今年4月から外来で妊婦健診終了後、病棟助産師による保健指導を始めました。これまで、病棟の助産師は外来で妊婦さんと接する機会がなく、出産時に初めて顔を合わせていたのですが、妊娠期間中に妊産婦さんと病棟助産師が顔を合わせ、コミュニケーションを取ることで、妊産婦さんの出産時の不安が少しでも解消できるのではないかと思います。

始めたばかりでまだ試行錯誤の段階ですが、妊産婦さんの不安が解消され、心に残るお産ができ、その後の育児につながるよう助産師全員で支援したいと思っています。心配事などがありましたら、どんどん声をかけてくださいね。



当院にご紹介いただく先生方へ……

地域医療連携室では、ご紹介頂く患者さんの診察予約、検査予約を行っております。予約を行うことで、診療手続きが簡素化され、速やかな診察が可能となります。

診察予約の流れ

- 1 地域医療連携室へお電話ください。**
(直接、診察申込書をFAXしていただいても結構です。)
- 2 地域医療連携室で直接予約をお取りします。**
※地域医療連携室で判断ができない場合は担当医師に確認が必要なため、相談の上、予約させていただきます。
- 3 診察申込書をFAXください。**
確認、登録の上、予約票をFAXいたしますので、患者さんへお渡しく下さい。

検査予約の流れ

- 1 地域医療連携室へお電話ください。**
- 2 地域医療連携室で直接予約をお取りします。**
- 3 診察申込書をFAXください。**
確認、登録の上、予約票をFAXいたしますので、患者さんへお渡しく下さい。

検査予約時間

CT MRI

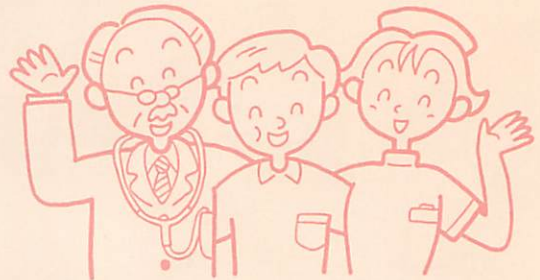
月～金 10:00～11:30 14:00～16:00
※造影ありの検査はAMのみの予約となります。

心臓CT

月 14:00～16:00(5件)
金 14:00～14:30(2件)

睡眠時無呼吸症候群関連検査

(パルスオクシメトリー 簡易式PSG) 担当:内科 井内Dr



富山県済生会富山病院 地域医療連携室

〒931-8533 富山市楠木33番地1 TEL 076-437-1120(直通) FAX 076-437-1131(直通)

理念

患者さん本位の心温まるすぐれた医療の提供

基本方針

1. 地域中核病院として、地域に密着した信頼される患者さん本位の医療の提供に努めます。
2. 済生会精神に基づく保健・医療・福祉の総合的なサービスを目指します。
3. 医療水準の向上に努め、良質で安全な医療を提供します。
4. 患者さんの権利を尊重し、心温まる医療の提供に努めます。
5. 効率的で安定した経営基盤の確立に努めます。

患者さんの権利宣言

本院では“患者さん本位の心温まるすぐれた医療の提供”を基本理念に、患者の皆さまと協同して最良の医療を提供できるよう以下の権利を尊重します。

1. 個人としてその人格を尊重される権利
2. 質の高い医療を公平に受ける権利
3. 十分な情報を知り、説明を受ける権利
4. 選択の自由と自己決定する権利
5. プライバシーが守られる権利