

そよ風



特集 女性医学外来の紹介
～女性のからだ相談外来～

女性医学外来の紹介 ～女性のからだ相談外来～

女性医学外来 牧野 郁子

女性のからだは、思春期、妊娠・出産、更年期、閉経後と、生涯を通じて大きく変化します。

女性医学外来では、月経不順や月経痛、更年期症状、骨粗鬆症、閉経後の健康管理など、女性特有の健康問題について幅広くご相談いただけます。

私は産婦人科医として30年以上診療に携わり、女性医学、周産期医療、骨粗鬆症診療に取り組んできました。女性ホルモンや骨だけでなく、栄養、生活習慣なども含めて、女性の健康を総合的に考える診療を心がけています。

同じ症状でも、その背景は一人ひとり異なります。病気や症状だけを見るのではなく、その方の生活や思いにも耳を傾けながら診療したいと考えています。

症状は単なる不調ではなく、身体からのメッセージであることがあります。女性医学外来では、その背景にも目を向けながら、一人ひとりに合った方法を一緒に考えていきます。

女性が年齢を重ねても、自分らしく健やかに過ごせるようお手伝いできれば幸いです。どうぞお気軽にご相談ください。



担当医 牧野 郁子

医学博士

日本専門医機構認定 産婦人科専門医・指導医 / 日本周産期新生児学会 母体胎児専門医

日本女性医学学会認定 女性ヘルスケア専門医 / 日本抗加齢学会 認定医

日本骨粗鬆症学会 認定医 / メディカルサプリアドバイザー

対象となる方

- ・月経痛、月経不順、無月経など月経に関する悩みがある方
- ・PMS(月経前症候群)でお困りの方
- ・更年期症状(ほてり、発汗、不眠、気分の落ち込みなど)がある方
- ・骨粗鬆症や骨密度低下が気になる方
- ・閉経後の健康について相談したい方
- ・思春期から高齢期まで、女性特有の健康問題について相談したい方

特 徴

- ・女性ホルモンと骨をトータルに診療
 - ・検査結果をわかりやすく説明
 - ・生活・栄養・サプリを含めたサポート
- ※必要に応じて自費相談も対応可能です

診察日

第4金曜日のみ 9時～15時(受付8時～)

受診方法

平日午前中に産婦人科外来へお電話ください ☎0824-72-3111(予約制)



表紙の あの人



臨床工学技術課スタッフ

と見えないところからも医療の質を支える重要な役割を担い、安心して治療を受けていただけるよう日々業務に取り組んでいます。

臨床工学技術課は6名の臨床工学技士で構成され、医療機器の専門職として患者さんの安全な治療を支えています。主な業務は、人工透析装置や人工呼吸器、心臓ペースメーカーなどの操作・管理であり、手術室などでは医師・看護師と連携しながら機器を用いた治療をサポートしています。さらに、院内で使用される多様な医療機器の点検・保守管理を行い、常に安全な状態で使用できるよう維持しています。患者さんと直接関わる場面だけでなく、専門家として

ask a question



ココが気になる!
ハートラちゃん♪



ここが入院支援センターだガー



「患者支援センター 入退院支援係」

こんにちは、ハートラちゃんです♪
このコーナーでは、院内の気になることを紹介するガー♪
今回は入退院支援係の人にインタビューしてきたガー♪



ここで入院時の説明をしているって聞いたけど、どんなことをしているガー?



入院前の書類説明や来院時間、入院に必要な物品・休業説明・個室の案内など、実際の入院生活について説明します。安心して入院生活が送れるように支援しています。



入院生活には色々準備するものがあると聞いたけどホントだガー?



当院では、アメニティ*を多くの方がご利用されているため家族の方の負担軽減にもつながっています。入退院を繰り返される方の中には、「毎回アメニティ利用することで日用品（消耗品）が増えて困っている」というご意見もあったため、今後はパジャマ・タオルのみのセットも導入する予定です。導入しましたらご案内するよう準備しています。

(※)アメニティとは、入院中に必要な身の回り品(入院セット)をレンタルできるサービスのことで任意契約です。

※「ハートラちゃん」は、日本赤十字社の公式キャラクターです。トラをモチーフに話す時に、語尾に「ガー」がつくのが特徴です。

ハートラちゃん



▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶患者さまの権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に努めます。

1. だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。
2. 思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。
3. 治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。
4. 診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利(セカンドオピニオン)があります。
5. 個人のプライバシーが守られる権利があります。
6. 自分の診療情報の開示を求める権利があります。
7. 健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。

ちょこっと
コラム

そうめんかぼちゃ [管理栄養士]



そうめんかぼちゃは、糸うり、金糸瓜、そうめん瓜などと呼ばれます。

種を中心に、円を描くように糸状の繊維が詰まっています。

実は楕円形の形ですが、なり口とおしりの縦長い方向に切ると糸状の繊維が短くなるので、楕円形の水平方向に切るようにしましょう。

料理するときは両端を落とし、加熱しやすいよう2~3cmの厚さに切ってゆでます。

10~20分程度ゆで、箸が通るようになったらお湯を捨てます。お湯を捨てて粗熱をとり、繊維をほぐすと黄色い糸状にほぐれます。

ゆでたあと水にさらすほうが、余分なでんぷんが落ち、シャキシャキした歯ごたえになります。

酢の物やサラダにするほか、炒めものにしてもおいしく食べることができます。麺類の代わりとして使うと、エネルギーを減らしたダイエット麺にもなります。



令和8年度 出前講座



比和

『薬について Q&A (飲み忘れた時の対応や飲みすぎた時の対応、薬の管理方法やジェネリック薬品について等)』

9月9日(水) 13:30~15:00《比和自治振興センター》

対象：ケアマネジャー、老人介護支援センター等専門職 / 講師：医療技術部 薬剤部 もりたき みゆき 森瀧 美幸 薬剤師

総領

『乳がんについて』 9月17日(木) 13:00~14:30《上市自治振興会館》

対象：市民・ピンクリボンキャンペーン実行委員会 in 総領 / 講師：外科 かわうち まこと 川内 真 医師

高野

『心不全の病態と治療について』 10月8日(木) 14:00~15:00《高野保健福祉センター》

対象：専門職 / 講師：第一外来業務係長 心不全看護認定看護師 とみよし 富吉 めぐみ 看護師

口和

『骨折予防について』 10月22日(木) 14:00~15:00《口和老人福祉センター》

対象：健康づくりの会・市民 / 講師：医療技術部 理学療法技術課 しもえ りゅうすけ 下江 竜介 理学療法士

庄原

『がんについて (最新の化学療法・就労継続支援等)』

10月30日(金) 14:00~15:30《庄原市ふれあいセンター》

対象：市民 / 講師：南3階病棟第一係長 がん薬物療法看護認定看護師 もりよしこ 森 良子 看護師



【お問い合わせ】 ■庄原市 保健医療課 健康推進係 0824-73-1255

▶面会について

現在、面会制限は行っておりません。時間等は以下のとおりです。

◆面会時間 12時30分~20時

◆受付 ・平日(①②窓口) ・土日祝日(ポプラ前時間外入口)

※当日、体調のすぐれない方の面会をご遠慮ください。また、感染症等の発生状況により面会を制限する場合があります。



制限なし

全病棟で面会が
可能です

お問い合わせ ☎0824-72-3111