



＼こんにちは！市民病院です！／

その症状“**更年期**”かも？

加東市民病院 ☎42-5511(代)



女性の閉経(生理の終わり)は、平均約50歳で、この前後約5年を「更年期」といいます。

更年期には、体の調整役である女性ホルモン(エストロゲン等)の分泌量が減少するため、冷えやのぼせ、発作性の発汗、肩こり、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。これらの症状が日常生活に支障をきたすことを「更年期障害」といいます。

“更年期障害”ってなぜ起こるの？

エストロゲンは、脳にある視床下部(自律神経の中枢)からの指令で卵巣から分泌されます。

更年期で卵巣の機能が低下しエストロゲンの分泌量が減少すると、視床下部からはエストロゲンを分泌するよう指令が出ます。しかし卵巣の機能が低下しているため分泌量は少ないままです。

このアンバランスのせいで自律神経の調整がうまくできなくなり、さまざまな身体症状や精神的症状として現れます。

～更年期の症状を緩和させる方法～

- ◆生活習慣、環境の見直し
⇒運動、気分転換、魚・野菜・大豆製品等の摂取
- ◆漢方薬の服用
⇒症状と体質などに合った漢方製剤
- ◆エストロゲンの補充
- ◆睡眠薬、抗うつ剤の服用

.etc

「更年期障害」を加齢のせいと我慢せず、一度受診してみませんか？



年末年始休日歯科診療担当



日		医療機関名	所在地	電話番号
令和5年	12月31日(日)	栗林歯科医院	加東市社1546-1	0795-42-0431
令和6年	1月1日(月)	本荘歯科医院	加東市高岡675-1	0795-48-5552
	1月2日(火)	しもむら歯科クリニック	小野市王子町521-1	0794-64-2217
	1月3日(水)	藤原歯科クリニック	小野市神明町427	0794-63-1661

※診療時間は、9時～12時です。

※当番医は変更する場合がありますので、必ず受診前に電話等でご確認ください。

健康がいちばん

適度な飲酒で
上手にお酒と付き合おう！



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

適度な飲酒は、気持ちをリラックスさせたり、会話を増やし、人間関係を円滑にするなど、私生活に豊かさと潤いをもたらす効果があります。

一方、飲みすぎると生活習慣病やアルコール依存症、急性アルコール中毒など、さまざまな健康障害の原因になります。

1日の適切な飲酒量

- ビール中瓶 1本(500ml)
- 日本酒 1合(180ml)
- 焼酎25度ロック 1杯(100ml)
- チューハイ 1缶(350ml)
- ウイスキーダブル 1杯(60ml)
- ワイングラス 2杯(200ml)



※少量のお酒で顔が赤くなる人や、女性、高齢者は、より少ない量が推奨されます。

上手にお酒と付き合うポイント

◆食事をしながら飲む

空腹状態でお酒を飲むと、血中アルコール濃度が急激に高まることでさまざまなリスクにつながります。食事をしながらゆっくりと飲みましょう。

◆一気飲みをしない

一気飲みは、血中のアルコール濃度を急激に上げることで急性アルコール中毒を引き起こし、最悪の場合は死に至ることもあります。自分のペースで楽しく飲みましょう。

◆週に2日は休肝日をつくる

肝臓などの臓器を休ませるために、2～3日に1回、週2回程度“休肝日”を設けましょう。また、休肝日をつくることは、アルコール依存症を防ぐことにつながります。

◆水分補給しながら飲む

アルコールには利尿作用があり、ときには脱水症状を招くことがあります。アルコールを分解する際にも水分が必要になるため、十分な水分補給を行いましょう。

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	12月21日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和5年8月に出生した乳児
10か月児相談	12月21日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和5年2月に出生した乳児
1歳6か月児健診	12月7日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和4年5月に出生した幼児
2歳児育児教室	12月7日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和3年11月に出生した幼児
3歳児健診	12月20日(水) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和2年10月に出生した幼児
子育て何でも相談	12月14日(木) 受付 9時～11時	〈対象〉乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	12月12日(火) 受付 9時30分～9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉12月7日(木)

※□の対象者には個別に案内をお送りします。 ※□は、事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは ☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ※即日交付

- 持ち物 ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
②個人番号が確認できる書類 例マイナンバーカード、個人番号通知書
③本人確認書類の写し 例マイナンバーカード、運転免許証
④通帳またはキャッシュカードの写し



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432