

さぬきの健康と元気をサポートする高松日赤だより

VOL.78
SUMMER 2026

ご自由に
おとりください

なんが でっきよんが



特集①

女性の人生に寄り添う産婦人科

特集②

見た目と機能を守る形成外科

思春期から老年期まで 女性の人生に寄り添う

女性のライフステージにずっと伴走し、年代に応じて心身の負担を軽減するさまざまな治療を行う産婦人科。新田部長の新体制のもと、常勤医師8人・非常勤医師2人体制で、看護師や助産師、胚培養士をはじめとするスタッフと連携しながら、幅広い世代の女性に寄り添います。「痛い・つらい・しんどい」を我慢せず、気軽に受診しましょう。



産婦人科部長

新田 絵美子（にった えみこ）

日本専門医機構認定産婦人科専門医

日本産科婦人科学会認定産婦人科指導医

日本周産期・新生児医学会 周産期専門医(母体・胎児)・指導医

日本女性医学学会 女性ヘルスケア専門医・指導医

大学時代はバレーボール部でしたが、働き始めるといつの間にか筋肉が脂肪に…。昨年12月から筋トレとウォーキングに励み、7階の病棟まで階段で上がる日課のおかげで、歩くのが苦にならなくなりました。目標は「嫌にならない程度に楽しく続ける」こと！

誰もが安心して出産できる周産期医療

産婦人科の重要な役割の一つは、妊娠・産前産後を支える「周産期医療」。当院は本館北タワー5階を産科専門フロアとし、スタッフ全員が助産師の資格を取得しているほか、母性看護専門看護師や生殖看護認定看護師・アドバンス助産師などのエキスパートも在籍して、周産期のさまざまな専門ケアができることを強みとしています。

本館北タワー7階の高度生殖医療センターでは不妊・不育症や妊孕性温存など生殖に関する幅広い支援を行っており、妊娠に至った場合は当院で出産を迎える方もいます。また県より事業委託された「不妊不育症相談センター」を担当しており、妊娠前から出産まで切れ目のない支援を行っております。病棟スタッフが外来にも対応しているため、入院前から顔見知りのスタッフに見守られて出産を迎えることができます。また、『地域周産期母子医療センター』としてNICU(新生児集中治療室)3床を備え、基礎疾患がある妊婦さんや妊娠糖尿病・妊娠高血圧症候群、緊急帝王切開をはじめ、かかりつけ医では対応できないハイリスクな出産などを受け入れる体制が整っています。

産科病棟では、生まれたばかりの赤ちゃんを見守る新生児預かり室・授乳サロン、早期からの母子同室、分娩前から産後数時間まで過ごせるLDRなどを整備。小児科をはじめ他診療科と密に連携して、お母さんと赤ちゃんの安心・安全をサポートします。

産前・産後を安心して過ごすために 当院で行っている主なサポート

子育ての 実践力を高める マタニティクラス

「出産準備」と「出産間近」の2クラスを開講。初産婦さんだけでなく、経産婦さんやご主人さんも参加できます。助産師の指導のもと、お産の流れ、抱っこ・おむつ交換などのケア、産後ダメージのフォローなど、現実をしっかり受け止めて子育てに向き合える対応力アップを目指す内容です。

皮膚排泄ケア認定看護師による骨盤底筋体操など、妊婦向けの尿もれ対策も行っています。



予約方法

妊婦健診の際に助産師に伝えるか、平日14～17時に産婦人科外来へ電話で予約

クラス	開講日	対象者	担当者
Iクラス ワクワク！ 出産準備編	毎週木曜13:00～14:30 本館北タワー5階 保健指導室	妊娠 30週～36週	助産師 皮膚排泄ケア 認定看護師
IIクラス ドキドキ！ 出産間近編	毎週土曜13:00～14:30 本館北タワー5階 保健指導室		助産師

助産師外来で 楽しく出産を迎える準備

助産師による健康診査や保健指導を中心に、妊婦健診、保健指導や各種相談に対応します。2Dエコーで家族とお腹の赤ちゃんの様子を見るなど、「家族ぐるみで楽しく赤ちゃんを迎える」ために寄り添う内容です。

予約方法	平日14～17時に産婦人科外来へ電話で予約 ※1組30分の完全予約制		
日時	毎週木曜15:00～15:30	対象者	正常に経過している安定期の妊婦
場所	本館3階 産婦人科外来	担当者	助産師

授乳・断乳の 悩みに寄り添う 母乳外来

母乳育児に興味がある方が安心して母乳育児を行うための実践的なアドバイスや、授乳についての悩み、乳房トラブルの手当て、赤ちゃんの体重チェック、断乳についての相談などに、総合的に対応します。



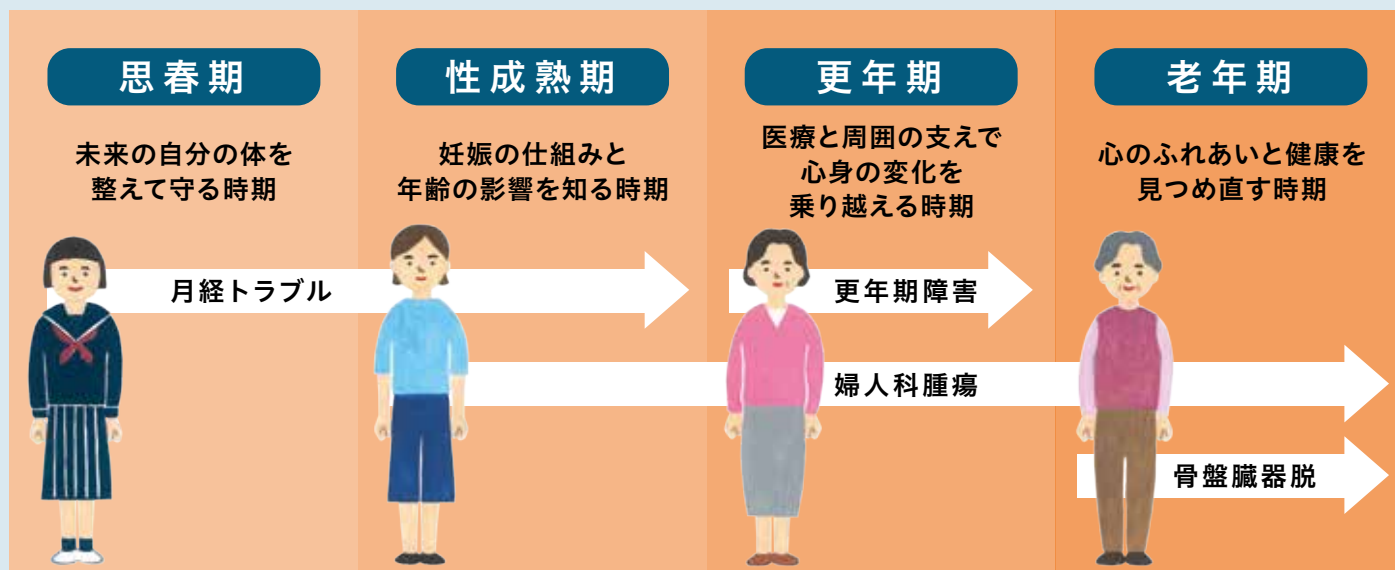
予約方法	平日14～17時に産婦人科外来へ電話で予約		
日時	月～金曜 8:30～	対象者	当院で出産した方
場所	本館3階 産婦人科外来	担当者	助産師

導入に向けて準備中！ 産後ケア入院

出産後しばらくは、お母さんの体や心が不安定な時期です。安心して子育てができるように、体力の回復や精神的なケア、赤ちゃんのお世話などをサポートする「産後ケア」を取り入れる医療機関が増えてきました。当院でも、主に「香川県に住民票がある方」「当院で出産した産後1カ月程度までの母子」などを対象として、産後ケアの導入に向けた準備を整えているところです。今後も当院のホームページや『なんがでっきょん』で、最新状況をお知らせしていきます！

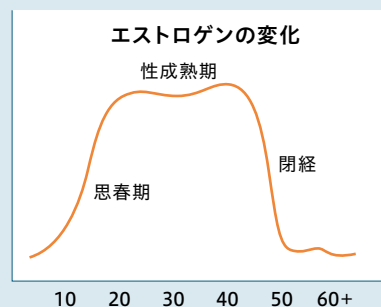
一ジと婦人科疾患

前後から90代の老年期まで、各世代の女性の心身トラブルを総合的に診療します。



女性の健康とホルモンの関係

体の働きを調整するさまざまなホルモンの中で、卵巣でつくられるものを「女性ホルモン」と総称します。「エストロゲン」「プロゲステロン」の2種類があり、妊娠・出産機能を支える役割を果たします。生理前のむくみや月経前症候群などの不調は、ホルモンバランスが変動している影響です。ホルモンの分泌には、脳が深くかかわっています。脳は女性ホルモンのバランスを整え、卵巣に適切な分泌を促す「司令塔」です。ストレスや体調の乱れによって女性ホルモンを抑制する司令が出ると、月経トラブルなどの原因に。閉経を迎えると、脳が司令を出しているのに卵巣からホルモンが分泌されず、エストロゲンが大きく減少。脳の司令とホルモン量のギャップに体が混乱をきたし、更年期のさまざまな不調を引き起こします。



生理が来ない・生理不順・経血が多い・生理痛が強い・PMS(月経前症候群)がしんどい

月経トラブル

かつては「生理痛や生理の悩みは我慢するもの」という時代でしたが、寿命が長くなり子どもを持たない人も増えて生涯の月経回数が10倍増ともいわれる現代は、生理のトラブルを放置すると健康上のリスクが高まってしまいます。プレコンセプションケアの観点からも、「こんなことで受診してもいいのだろうか…」と悩まず、早めに婦人科へ相談しましょう。

PMSや生理による不調が日常生活に大きな影響を及ぼし、「出席・出勤はしていても十分なパフォーマンスが発揮できていない」状態(プレゼンティーズム)に陥っている人は、小学生から大人までたくさんいます。生理中のストレス軽減だけでなく生活サイクル全体を健やかに守れるよう、ピルをはじめとするホルモン剤やサプリメントなど複数の選択肢の中から、患者さん自身が自分に合った薬の種類・服用スタイルを選択していきます。生活環境の変化や加齢とともに、薬が合わなくなることも少なくありませんから、できるだけ同じ医師に長く診てもらえるのが理想的です。

プレコンセプションケアセルフチェックリスト(女性用)

- ☐ 適正体重(BMI18.5~25.0)をキープする
- ☐ 禁煙している・受動喫煙も避ける
- ☐ 1日3食バランスよく食べる
- ☐ 1日60分以上の運動や筋トレをする
- ☐ 危険ドラッグや有害な薬を避ける
- ☐ HPVや風しんなどの感染症予防(ワクチン接種)をする
- ☐ ストレスを溜め込まず相談できる大人(専門家)がいる
- ☐ 月経トラブルを放置せず婦人科に相談する
- ☐ 将来のライフプランを考える
- ☐ パートナーと一緒に健康管理をする

プレコンセプションケアって?

プレ(前)+コンセプション(受胎)

若い男女が将来の健康や子どもを持つ可能性を考慮して、今の生活に向き合うことを指します。まだ「子どもを持つ」という選択に実感がない若い世代にこそ重要な、未来の人生を守るために取り組んでほしい体調管理です。

女性のライフステ

産婦人科の役割は、周産期のケアだけではありません。月経が始まったばかりの10歳

疲れやすい・肩こり・眠れない・関節が動かしにくい・骨粗しょう症

更年期障害

卵巣の機能は年齢とともに低下していきます。月経が1年以上止まっていると確認できた時点から1年前を遡って「閉経」とするのが一般的。個人差が大きいものの、日本人女性は50歳前後で閉経する人が多いとされます。

閉経を軸として前後10年を「更年期」と呼び、女性ホルモン(エストロゲン)の低下と、加齢による心身の変化・家庭や職場などの社会的要因などが複合的に影響して、さまざまな症状が現れやすくなります。日常生活に支障が出るほど重い症状が「更年期障害」。更年期はいつか終わりがくるものですから、約10年をうまく乗り切って楽しく日々を過ごすための治療を行います。

更年期障害の代表的な症状としてよく挙げられる「ホットフラッシュ(急なほてり・のぼせ)」や骨粗しょう症だけでなく、「疲れやすい」「肩こりがひどい」「眠れない」「関節が動かしにくい」など一見すると更年期とは結びつきにくい症状も、意外とよくみられます。

甲状腺の病気やうつなど、同じ症状がみられる他の病気の可能性を十分検討した上で、それらに該当しない場合は更年期障害が疑われます。漢方・ホルモン剤・抗うつ薬などの薬物療法を中心に、その人に合う治療を見つけていきます。早期治療で重症化する前に改善も期待できるため、少しでも気になる症状が現れたら、気軽に婦人科を受診しましょう。



眠れない



関節が動かしにくい



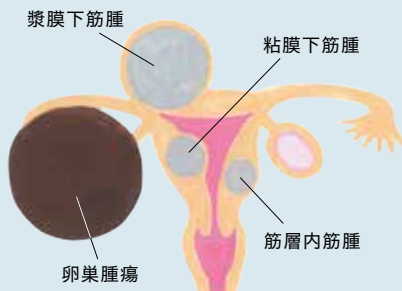
肩がこる

子宮筋腫・卵巣嚢腫・子宮がん・卵巣がんなど

婦人科腫瘍

子宮・卵巣周辺にできる腫瘍には、特に治療を必要としない良性のものから、手術で切除が必要な悪性腫瘍まで、さまざまな種類があります。当院では低侵襲なロボット手術を活用するとともに、悪性腫瘍などに対しては多診療科が連携して効果的な集学的治療を行っています。治療の際は、高度生殖医療センターを中心に妊娠・出産の可能性を守る選択肢もサポートします。

良性



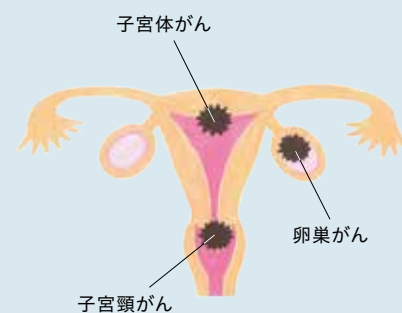
子宮筋腫

30～40代女性の3割前後にみられる良性腫瘍。月経量が異常に多い・腰痛・頻尿・不妊症などの症状がみられる。多くの場合は経過観察で十分だが、サイズが大きい・大きくなってくる場合は、ホルモン剤による薬物療法や手術療法を検討する。

卵巣腫瘍

卵巣に液体がたまったり硬い塊ができて大きく腫れた状態。ホルモン周期の影響で時間の経過とともに消えることもあるが、がん化するものもある。4～6センチを超えると破裂や捻転のリスクが高くなるため、手術を検討する。

悪性



子宮がん

胎児を育てる「子宮体」部にできるものと、産道の一部になる「子宮頸」部にできるがんがある。子宮頸がんは30～40代に多く、ヒトパピローマウイルス(HPV)感染が原因で、ワクチンで予防が期待できる。子宮体がんは女性ホルモンの影響やがんに関連する遺伝子の異常が原因とされ、特に更年期や閉経後の不正出血には要注意。

卵巣がん

初期は無症状だが、進行すると腫瘍が大きくなったり、腹水がたまる・お腹が張る・下腹部が痛い・頻尿などの症状が出てくる。手術で卵巣・卵管・子宮などを切除することが多いが、将来の妊娠出産を希望する場合は、できるだけ温存を試みることもある。

子宮・膀胱・直腸などが下がる・体外に出てくる

骨盤臓器脱

寿命が長くなるにつれ、閉経後の人生も長くなってきました。加齢や出産によって骨盤の底を支える筋肉や靱帯が緩み、子宮・膀胱・直腸などの「骨盤臓器」が下がってきたり体外に出てしまうのが「骨盤臓器脱」。薬では治せず、手術や器具を使った対症療法が中心となります。



骨盤底筋を鍛えよう!

- ①仰向けの状態や椅子に腰かけた姿勢をとる
- ②おなかには力を入れない
- ③肛門・膣・尿道のあたりだけを5秒間ギュッと締めてから緩める
- ④締める・緩めるを5分間繰り返す

骨盤臓器脱の予防体操

「見た目」と「機能」

どちらも守る外科的治療

「傷をきれいに縫う・目立たなくする」「治りにくい傷を治す」「機能を再建する（動かないものを動くようにする）」などを得意とする形成外科。当院では、院内連携の強みを活かし、外傷から加齢疾患まであらゆる「皮膚・皮下組織の損傷」に対応しています。

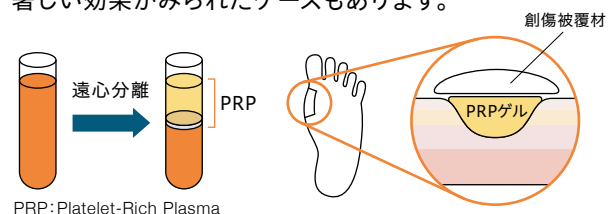


治りにくい傷を治す

糖尿病や動脈硬化などの影響で血流が滞ってしまい、皮膚の損傷がなかなか治らないのが「難治性潰瘍」。糖尿病性潰瘍・虚血性潰瘍・静脈うっ滞性潰瘍などの種類がありますが、いずれも脚部に多くみられます。

オートロジェルシステム®を用いた多血小板血漿(RPR)療法

従来の治療法を4週間続けても潰瘍が改善しない場合は、医師の判断に基づいて先進治療「オートロジェルシステム®」の対象となります。成長因子がたくさん含まれた患者さん自身の血液の上澄み(血漿)を使うことで、難治性潰瘍の治癒を促す効果が期待できます。2024年10月から保険適用となり、25年12月から香川で初めて当院が導入しました。現在の実績は10例ほど、著しい効果がみられたケースもあります。



PRP: Platelet-Rich Plasma

患者さんから採った血液を遠心分離して血漿のみを抽出
薬剤と混ぜてゼリー状にしたものを傷に貼り付ける

下腿 静脈うっ滞性潰瘍



オートロジェル開始時



開始後1か月



開始後2カ月



開始後3か月

さまざまな診療科・職種がチームで対応

循環器内科・皮膚科・形成外科の医師を中心に、内分泌代謝内科や皮膚・排泄ケア認定看護師らとも密に連携する「下肢救済チーム」が、患者さんの「歩いて生活できる足」を守る総合的な治療を目指します。

一般的に皮膚科と混同されやすい診療科ですが、形成外科は「皮膚の損傷」を治すのが得意。先進治療も積極的に取り入れて、患者さんに負担の少ない治療を目指します

伊藤 謹民（いとうのりひと）
日本形成外科学会専門医／日本医師会認定産業医
日本医師会認定産業医



野網 淳（のあみじゅん）
形成外科部長
日本創傷外科学会専門医／日本形成外科学会専門医
日本形成外科学会皮膚腫瘍外科分野指導医
日本形成外科学会領域指導医

怪我・やけどをした、できものができた、糖尿病などで足に潰瘍ができてしまった、加齢でまぶたが下がってきた—。そんな時は、トラブルが起きた体の部位に応じて、皮膚科や眼科、整形外科などを受診することが多いのではないのでしょうか。

実は、これらの症状は、すべて形成外科でも対応できます。特に、見た目や機能をなるべく損なわないように治したい顔まわりや手足などの傷・手術は、形成外科が強みを発揮できる分野。さまざまな診療科の治療と連携しながら、怪我や病気で損傷した皮膚・皮下組織を「できるだけきれいに治す」治療を行っています。当院の形成外科は、専門医2人体制でスピード感のある対応が特長です。手術入院や救急患者さんも積極的に受け入れています。外傷以外の対応も多く、入院患者さんの半数以上が難治性潰瘍など「足」まわりのトラブル。難治性潰瘍を伴いやすい病気の治療に当たる内分泌代謝科・循環器内科や皮膚科などと密に連携し、チームで患者さんに対応できるのは、総合病院ならではの強みといえるでしょう。

きれいに治す

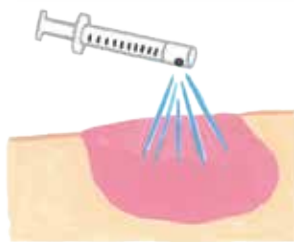
広範囲のやけどなどの皮膚損傷には、従来の皮膚移植より低侵襲な最新治療「RECELL®」が4年ほど前に登場しました。伊藤医師は、当時の国内初症例にかかわった経験があります。

RECELL®(リセル)を用いた低侵襲の熱傷治療

患者さん自身からごく小さい健康な皮膚を採取し、細胞分離にかけて液状にしたものを患部にスプレーします。メッシュ植皮（小さい皮膚片に網状の切り目を入れて数倍に広げて使う皮膚移植術）と併用することで、深い・広いやけども早い治癒を促せるだけでなく、傷跡の質感もやわらかく自然に治せます。皮膚を採取した場所に大きな傷が残ることもありません。



患者さんの健康な皮膚を小さく採取



皮膚組織を細胞分離した「細胞懸濁液」を患部に噴射

見た目と機能を守る

顔や手指などを治療するデリケートな手術は、細かい作業が得意な形成外科が担当することが多い分野です。特に瞼まわりなどは、顔の「見た目」を重視しつつ「目の機能」も守る皮膚と粘膜の再建を目指す必要があり、難易度が高くなりやすい手術。執刀医のセンスと経験が問われる領域といえます。

眼瞼下垂

眼瞼下垂の原因はさまざまですが、多くは加齢性です。まぶたを持ち上げる筋肉が加齢とともに緩んだり、皮膚がたるんだりして、まぶたが垂れ下って視野が狭くなります。そうすると、おでこの筋肉でまぶたを持ち上げようとするため、額にシワができてしまうことも…。形成外科では、緩んだ筋肉を短く整えて吊り上げる機能を回復させる・余った皮膚を切り取るなどの外科的処置を行います。

before



after



「熱中症予防サポート薬局でひと涼み」しませんか？

今年の夏も暑くなっていますが、熱中症対策をされていますか？

室内に居てもクーラーや扇風機等を使うのはもちろんです。夜間も家によっては対策が必要な部屋があります。熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。(厚労省HPより)

日中の外出には特に暑さ対策をして出かけましょう。それでも暑さでしんどくなったときは近くの「熱中症予防サポート薬局」でひと涼みをしてください。熱中症予防サポート薬局では「のぼり」や「ステッカー」で案内をしています。水分補給や塩飴などで塩分補給をできるようにしています。遠慮なくご利用ください。

(「熱中症予防サポート薬局」は香川県薬剤師会が行っている事業です。)

(一社)香川県薬剤師会 担当:安西 英明

かかりつけ
薬局
を持てば安心!!

① 城東調剤薬局



丸亀市城東町3丁目10-8
TEL:0877-25-2228
FAX:0877-25-2070



香川労災病院の北側にあります。香川労災病院をはじめ多くの医療機関からの処方箋に対応しています。調剤だけでなく薬の相談や健康相談、在宅医療にも対応します。お気軽にお立ち寄り下さい。

② にここ薬局 土器西店



丸亀市土器町西1丁目1439-1
TEL:0877-85-3077
FAX:0877-85-3088



何でも相談ができる身近な薬剤師を持つてみるのはいかがでしょうか。飲み合わせや副作用のチェックをするだけでなく、心に寄り添ったより良い医療を受けられるようお手伝いをさせていただきます。

③ 京町薬局 山北店



丸亀市山北町456-1
TEL:0877-21-0268
FAX:0877-21-0267



丸亀市山北町にある地域のかかりつけ薬局です。全国の処方箋受付のほか、在宅訪問や市販薬販売、健康相談にも対応。一鶴中府店様の目の前です！お気軽にどうぞ。

④ アイン薬局 津森店



丸亀市津森町216-3
TEL:0877-22-2128
FAX:0877-22-2177



アイン薬局津森店はかかりつけ薬局として、地域の皆様の健康をサポートいたします。専門知識を持つ薬剤師が丁寧にご対応し、お薬のことでしたら何でもお気軽にご相談ください。

⑤ きむら調剤薬局 丸亀店



丸亀市風袋町211-12
TEL:0877-35-8245
FAX:0877-35-8244



2025年7月に開局しました。香川大学病院で長年勤めた薬剤師が複数在籍し、専門的な知識で地域の皆様の健康向上に努めます。薬のこと、健康のこと、何でもお気軽にご相談ください。

⑥ レディ薬局 多度津店



仲多度郡多度津町北鴨2丁目10-1
TEL:0877-58-5655
FAX:0877-33-1555



ザ・ビッグ多度津店の隣にあり、ドラッグストアも併設しています、調剤の待ち時間に買い物できて便利です。全国の医療機関の処方せんを受け付けております。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

「新しい乳がんの放射線治療法のご紹介です!」

がん放射線療法看護認定看護師 長井 美和

放射線治療を受ける乳がんの患者さんに安心して治療を受けていただくため、当院では新しい治療法を取り入れています。

放射線治療は、お一人おひとりの体格や病状に合わせて計画を立てます。治療の目的は乳がんを治すことです。その際、周囲にある大切な臓器への影響をできるだけ抑える工夫が必要です。特に左側の乳がん治療では、すぐ近くにある「心臓」への影響を減らすことが重要な課題となっていました。

当院では2024年11月より「深吸気息止め照射（DIBH）」という方法を導入しました。患者さんが大きく息を吸って止めている間に放射線を照射する治療法です。肺は深く息を吸うと風船のように膨らみ、心臓が治療する場所から遠ざかります。心臓に放射線が当たってしまうリスクを最小限に抑え、治療に伴う心疾患の心配を大幅に減らすことができます。

それにより、私たちスタッフは、患者さんが安全に治療できるように息を止める練習や治療をサポートします。

乳がんの治療以外にも様々な治療を行っています。気になることや分からないことがある時にはお気軽にご相談ください。



図1. 普通の呼吸での治療計画

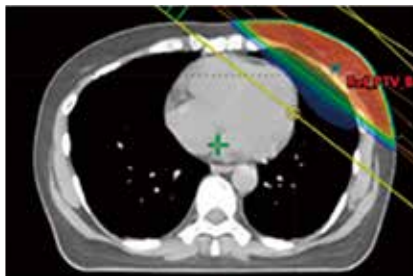


図2. DIBHの治療計画

放射線治療の範囲は赤い部分です。普段の呼吸では、真ん中にある心臓と治療範囲が接しています（図1）。DIBHでは、心臓と治療範囲の間の肺が空気で膨らんで、心臓と治療範囲が接していません。

医療の トップランナー

VOL.23

抗菌化学療法認定薬剤師・
感染制御認定薬剤師 小西 祐司

私は、抗菌化学療法認定薬剤師および感染制御認定薬剤師として、院内の感染対策や抗菌薬による治療に関わる仕事に日々取り組んでいます。当院では、患者さんが安全で効果的な治療を受けられるよう、医師や看護師、臨床検査技師をはじめとする多職種の医療スタッフと協力しながら感染対策を進めています。

感染症の治療では、「どの抗菌薬を使うか」「どのくらいの量を使うか」「いつまで続けるか」を考えることが大切です。医師と相談し、より良い治療につながるように取り組んでいます。抗菌薬を必要とときに必要な期間使うことは、治療の効果を高めるだけでなく、副作用を減らし、薬が効きにくい細菌（薬剤耐性菌）が増えるのを防ぐことにもつながります。

また、感染対策チーム（ICT）の一員として病棟や外来



TOP RUNNER

を巡回し、手指消毒やマスクの着用、環境整備などが行われているかを確認しています。感染症の発生が疑われる場合には、関係部署とスピーディに連携し、院内での感染拡大防止に努めています。

さらに、地域の医院やクリニックと情報を共有し、地域全体で感染症治療の質を高め、抗菌薬が将来にわたって有効に使用できる環境作りと地域で患者さんが安心して治療を受けられるために活動しています。

感染症を防ぐためには、患者さんやご家族のご協力が必要です。手洗いや手指消毒、咳エチケットを心がけることに加え、抗菌薬を医師や薬剤師の説明通りに服用することが大切です。

お薬や感染症について気になることがありましたら、お気軽に薬剤師へご相談下さい。これからも患者さんに安心して感染症治療を受けていただけるよう頑張っています。

手術や抗癌剤治療の前後は 口のケアが大切です

おくち日和



歯科口腔外科

手術を受けると聞くと、病気の状態や手術の内容に意識が向きがちですが、実は口の中を清潔にすることは手術をより安全に受けるための大切なポイントです。

また手術を受ける方だけでなく、抗癌剤治療を受ける方も口の中のケアが大切です。今回は私たちが行っている手術前後の口の中のケア(周術期口腔機能管理)についてお話しします。

手術なのになぜ歯科？

全身麻酔で手術を行う際、呼吸管理のために管が口から肺に入ります。口の中にはたくさんの細菌がいます。虫歯や歯周病を放置し、口の中が汚れたままだと、その細菌が唾液と一緒に気管に入り込み、術後の肺炎や誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。このような合併症を予防するために口の中を清潔にしておくことが大切です。

当院では手術前に歯科医師が口の状態を確認し、歯科衛生士が専門的なクリーニングを行っています。歯がない場合でも舌などの粘膜に細菌は付着するため、口の中全体を清潔にすることが重要です。

また、手術後も口の中を清潔に保つことは、合併症の予防や順調な回復につながります。

口は食べる、話すだけでなく全身の健康にも深く関わっています。口の中を清潔に保つことは安心して手術を受け、健康を回復するための大切な第一歩です。

健康講話十二講が 通算100講を 迎えました。

地域の皆さまへ医療や健康に関する情報をお届けする「健康講話十二講」が、令和8年6月14日に開催した講話で通算100講を迎えました。健康講話十二講は平成28年(2016年)5月にスタートし、毎月1回(※新型コロナウイルス感染症の影響で休止期間あり)、医師や看護師をはじめとする医療従事者が、病気の予防や治療、健康づくりなど、様々なテーマでわかりやすくお話しします。「病気についてもっと知りたい」「予防のためには？」という方にも気軽にご参加いただける内容となっております。

開催日程や講話テーマは、院内チラシや当院ホームページでご確認いただけます。また、当院公式LINEにお友達登録していただくと、毎月の開催日程やテーマを配信しています。ぜひお気軽にご参加ください。

開催概要

開 会	催 場	毎月1回 瓦町FLAG8階 (詳細は院内チラシ・当院ホームページ・公式LINEをご確認ください)
参 加 費	無 料	
対 象	ど なた でも ご 参 加 い た だ け ま す	
申 込 込	要 不 要	
テーマ・日時	院内チラシ・当院ホームページ・公式LINEで毎月ご案内	

次回のお知らせ

開 場	催 日	8月29日(土)
	所	瓦町FLAG8階 アートステーション多目的スタジオ
第 1 話	話 題	貧血～栄養サブリの嘘と本当 鉄分を取ると血が増えるという根本的誤解について～
第 2 話	話 題	嗅覚障害

ホームページ・
公式LINEはこちら



(ホームページ)



(公式LINE)



新しい診療科部長をご紹介します

令和8年6月1日付

第一心臓血管外科 部長 山下 洋一
やま した よう いち

心臓や血管の病気と言われると、とても不安にされると思います。皆様の声も反映しながら納得のできる治療を目指していきます。



速報 救護班派遣！



令和8年熊本地震の発生を受け、日本赤十字社香川県支部は8月5日より救護班の第1班を派遣しました。活動の様子はInstagram・Facebookや今後の「なんがでっきょんな」を通じてご紹介します。



更年期障害の薬について

薬剤部

更年期障害とはどのような病気ですか？

閉経（月経が永久に停止すること）の前後5年ずつ、計10年間で「更年期」と呼びます。この時期は卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）が大きくゆらぎながら減少します。これに加齢や心理的・社会的な要因が複合的に影響し、ほてり、発汗、動悸、イライラ、不眠など様々な症状が現れます。その中でも、症状が重く日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」といいます。

更年期障害にはどのような薬で治療を行いますか？

主に「ホルモン補充療法（HRT）」「漢方薬」「向精神薬」の3つが中心となります。食事や運動などの生活習慣の改善を試み、それでも改善しない場合はこれらの薬が検討されます。症状や年齢、既往歴などを考慮し、治療法を選択します。

ホルモン補充療法（HRT）について教えてください

減少したエストロゲンを補う治療法で、特にほてり・のぼせ・発汗などの症状に高い効果があります。飲み薬、貼り薬、塗り薬、錠剤などがあり、体質や希望にあわせて医師と相談して選択できます。

漢方薬はどのような時に使われますか？

HRTが使えない方や、HRTで症状が残る方、多様な症状（不定愁訴）がある方に適しています。体質にあわせて右記のような漢方薬がよく用いられます。

漢方薬	適した体質・症状の目安
当帰芍薬散	体力が弱く、冷え性で貧血傾向、めまいなどがある方
加味逍遙散	体力が弱く、疲れやすく、不安や不眠などの精神症状がある方
桂枝茯苓丸	体力が中程度あり、のぼせや肩こり、下腹部などの痛みなどがある方

向精神薬はどのような時に使われますか？

気分の落ち込み・意欲の低下・イライラ・情緒が不安定・不眠などの精神症状が強い場合には、抗うつ薬・抗不安薬・催眠鎮静薬などの向精神薬が用いられる場合があります。また、選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）やセロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬（SNRI）は抑うつ症状や不安症状の改善に加え、ほてりや発汗の軽減にも効果があります。

更年期は自分を大切に作るきっかけの時期です。症状を我慢せずに医療機関へご相談ください。

今号の表紙



令和8年度 初期研修医

今回の表紙は令和8年4月に入職した10名の研修医の先生方です。明るく元気な印象の先生が多く、また6名が女性で、久しぶりに女性が多い年になりました。撮影当日はまるでモデルのように自然なポーズを決めてくれる先生もいて、終始笑顔が絶えず、和やかな雰囲気の中で進めることができました。これから様々な診療科で経験を積みながら成長していく先生方の活躍を温かく見守っていただければと思います。

高松赤十字病院へのご寄付のお願い

高松赤十字病院は、「人道・博愛」の赤十字精神に基づき、地域の皆様に信頼される、安全で質の高い医療を実践することを理念として掲げています。これまでも、これからも地域にとって「^{プラス}」の病院であると思っています。一方、現在の医療を取り巻く環境はたいへん厳しいものとなっています。特に病院の経営状況は、諸物価、人件費の高騰や診療報酬制度の制約もあり、過去最悪と言っている状況にあります。当院も地域の急性期病院としての使命を果たすために、人事確保、施設機器整備を推し進めていく必要があります、そのための財源確保に苦慮しているところです。

私たちは、これからも高度で質の高い医療を通じて地域医療に貢献していく所存ですので、ぜひ皆様のご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

院長 中山 正吾

●申し込み先・問い合わせ先

高松赤十字病院 総務課 TEL:087-831-7101(代表)

●当院ホームページに詳細を掲載しています

<https://www.takamatsu.jrc.or.jp/about/donate/>



ご寄付のお願いQRコード

番町地下駐車場のご案内

香川県番町地下駐車場のご利用方法(339台駐車可能)

- 当院は291台の駐車場を設けておりますが万が一、満車の場合は番町地下駐車場をご利用ください。番町地下駐車場の駐車案内動画をご用意しております。当院への近道をご紹介しますのでご参照ください。

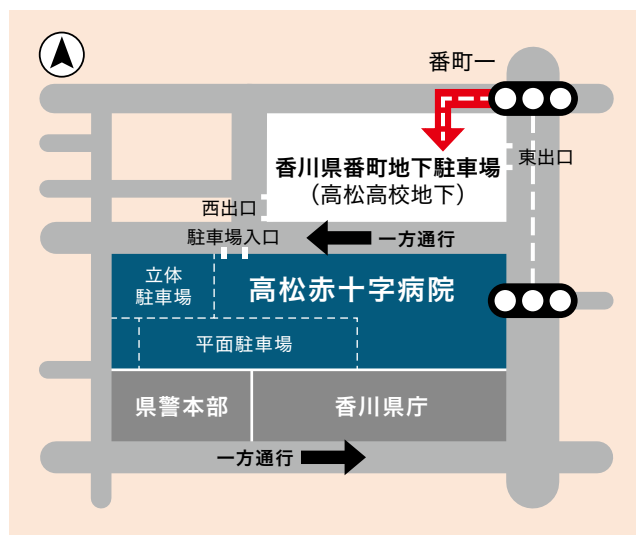


<https://www.youtube.com/watch?v=zmcF8TwZbUk>

- 番町地下駐車場(高松高校地下)をご利用の外来患者さんは、4時間10分まで(複数科受診の場合は5時間まで)無料、入院患者さんのご面会のため来院された場合、病院内の駐車場だと30分まで無料ですが、番町地下駐車場では50分まで無料となっています。

- お帰りの際に、外来患者さんは各科外来の受付、入院患者さんのご面会のため来院された方は、病棟の受付で駐車券に証明印をお受けになった後、必ず病院守衛室(本館1階)にて駐車券を提示のうえ割引処理をお受けください。

- 駐車場の利用時間は6:30~23:00までです。



外来診療のご案内

●診療受付時間

平日 8:00~11:00 / 12:00~15:00

※診療を実施していない科もありますので、ご注意ください。

●ホームページアドレス

<https://www.takamatsu.jrc.or.jp>

高松赤十字病院

検索



高松赤十字病院QRコード

●お問い合わせ

Tel:087-831-7101(代表)

●休日

土・日・祝日、年末年始(12/29~1/3)

日本赤十字社創立記念日(5/1)

高松
赤十字病院
公式SNS



Facebook



instagram



LINE

なんがてっまん Webマガジン

なんがてっまんのバックナンバーは、特集ごとにWebマガジンで当院ホームページよりご覧になれます。気になる症状・病気があれば、いつでもどこでもパソコンやスマートフォンからチェックしてください!

<https://www.takamatsu.jrc.or.jp/magazine/>



病院敷地内
全面禁煙です。
ご理解とご協力をお願いいたします。