

しこく

秋

2025年9月
第85号

02 特集

知っておきたい 月経前症候群 (PMS)

04

病院長のつぶやき
ユーモアある医療人になろう！

05

トピック
「看護の日」イベントを
開催しました

06

お知らせ
市民公開講座を開催します！



ずっと前から多くの女性を悩ませているにもかかわらず、
近年やっと注目されるようになってきた

知っておきたい 月経前症候群(PMS)



第一産婦人科 部長
木村 光宏 (きむら・みつひろ)

「も〜、生理前イライラして、パートナーからもこの時期は嫌がられるし、親にいても病院に行くほどでもないっていわれて、そもそもこの症状は病気なの？ 産婦人科も行きづらいし、精神科はもっといきたくないし . . .」このような症状で悩まれた経験はありませんか？ あなたは月経前症候群 (PMS) かもしれません。

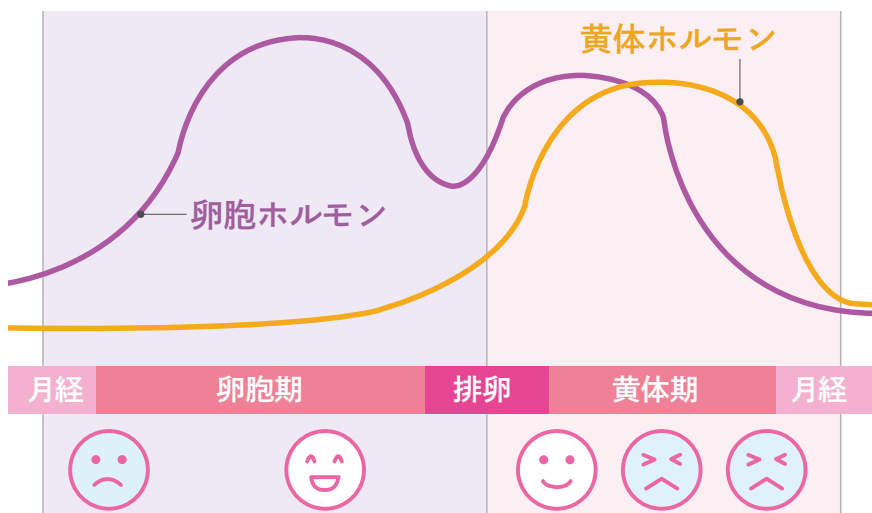


PMSは、月経の前に現れるところからだの不調です。さまざまな症状が月経前に3〜10日間くらい続きますが、月経が始まると自然に軽快・消失します。もちろん日本人女性の70〜80%が月経前に何らかの不調を自覚していますので、このような症状がみられるひと全員がPMSということではありません。それでも、PMSと診断できたひとの割合は20%程度と驚くほど高く、特に5%は症状が重く日常生活に困難を感じているようです。また、PMSは特に思春期の女性で多いといわれ、以前に高校生を対象に独自に調査した結果でも約3%の学生が月経前の不調で学校を休んだ経験があると回答していました。



月経前症候群(PMS)は
どのような病気ですか？

女性ホルモン周期



月経前症候群(PMS)の
原因は？

女性ホルモンの変動が影響しているといわれていますが、はっきりした原因は分かっています。そのため、更年期症候群とは違い通常測定されるようなホルモン値には異常を認めず、診断には症状による評価しかないので現状です。



月経前症候群(PMS)の症状は？

① こころの症状

情緒が不安定、イライラする、気分が落ち込む(抑うつ)、不安、不眠・眠気(睡眠障害)、集中力が低下する



② からだの症状

のぼせ、偏食や過食、めまい、からだがだるい(倦怠感)、お腹・頭・腰が痛い、むくみ、お腹や乳房が張る、便秘



特にこころの症状が非常に重く日常生活も困難な場合は、PMSとは区別され、月経前不快気分障害(PMD)と診断されることもあります。



月経前症候群(PMS)の診断は？

先に述べたような症状が、毎月決まって月経の前に現れ、月経が始まると和らぐことの確認が大切です。そこで日々の症状を症状日誌に記録して

もらい、月経の周期と

関連するか確認します。

こころの症状がうつ病といった精神的な病気でないか、確認することも重要です。



月経前症候群(PMS)の治療は？

① 薬によらない治療法

月経前症候群とうまく付き合うために、自分のリズムを知り、気分転換やリラクゼーションする時間をつくったり、心地良いと思えるセルフケアを探してみることをお勧めします。まず症状日誌を記録し、いまの状態を理解することで、症状に対処しやすくなります。症状が重い場合は、仕事の負担を減らすことが、治療になるときもあります。

ふだんの生活では、穀類(玄米・全粒粉パン)や野菜など食物繊維の多い複合炭水化物、カルシウム、亜鉛、マグネシウム、ビタミンB6を、積極的に摂取するよう勧められています。最近、トコエルと呼ばれる総合サプリメントが発売され、一定の効果が得られているようです。一方で、精製された糖(単炭水化物)・アルコールの摂取や、喫煙は控えたほうがよいといわれています。

② 薬による治療

① 低用量ピルで排卵を抑える

月経前症候群の主な原因は、排卵の後に、女性ホルモンが大きく変動することです。そこで低用量ピルで排卵を止め、女性ホルモンの変動を少なくしてあげると、月経前症候群の症状は軽快します。

低用量ピルは一時的に排卵を止めるもので、服用をやめれば排卵は速やかに回復します。副作用が少なく、その後の妊娠・出産にも影響し

せん。低用量ピルにはいくつか種類がありますので、担当医にご相談ください。

② 脳内のセロトニンを増やす

脳でセロトニンという神経伝達物質が減少すると、気持ちが不安定になり、こころの症状が出やすいといわれています。選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)を用いて、脳内のセロトニンを増やすことで、月経前症候群の症状が軽快します。特にこころの症状が非常に重い月経前不快気分障害(PMD)では、SSRIによる治療が第一選択になります。

③ 私自身が注目している今後の展望

近年、腸内細菌叢の異常が自律神経系やホルモン、炎症性サイトカインなどを介して脳に影響を及ぼしていることが明らかになってきました。腸内細菌はヒトの脳に存在するほとんどの神経伝達物質を産生する能力があり、脳-腸相関が脳の活動性と関連していると考え、研究することとは極めて自然な流れと言えます。実際PMS患者の腸内細菌叢にはGABA産生菌や酪酸産生菌が健常者と比較して少ないことが指摘されています。また、動物実験では酪酸投与により神経細胞の成長に必須であり抗うつ効果に関係する脳由来神経栄養因子が増加することが報告されています。

腸内細菌と様々な疾患のメカニズムについては、興味深い研究も多数報告されてきていますので、次回「しくく」執筆の機会があれば寄稿したいと思います。

ユーモアある医療人になろう！

公立学校共済組合
四国中央病院

病院長
北川哲也



7月8日6:45a.m. ポロンピ
ロロン〜ピロンポロロン〜と
アレクサが目覚ましミュージック
を奏でる。

アレクサ、お早う、起こしてく
れてありがとう。

いいえ、どういたしまして。

今日の天気は？ 川之江地域の
今日の天気は快晴です。最高気温
は31℃、一時雷雨があるでしょう。
今日は何の日？ 七転八起の日
です。失敗してもへこたれず……
いつもの心地よい会話で私の1
日が始まる。

落語家桂文枝といえば、新婚
さん……での明るく軽妙な司会
が脳裏に浮かぶが、何よりも落語
を愛し、創作落語を人生をかけた
大仕事として取り組んできた。

幕末にオランダ人が長崎の出島
でゴルフを楽しんだという史実を
聞き、珍しいものの好きの坂本龍馬
がブーツをはいてクラブを手

に、京都の山奥の広場で、新撰組の近
藤勇、沖田総司と刀ではなくゴルフ対
決を楽しんだという創作落語「ゴルフ
夜明け前」を作った。鬼気迫る幕末に
暗躍する彼らが、実はとてもユーモア
ある人柄で、親近感ある交流をしてい
たとしても不思議ではない。

昨年、文枝さんは、医学部生や若い
医師を聴講生として、最後の講義を行
なった。どこまでが事実でどこから作
り話なのか、念入りに作り上げた、心
豊かな笑い〴〵をモチーフとして、彼ら
に何を伝えたかったのか。

医師は、患者一人一人と対面で対応
するのだから、専門外だから分からな
いと拒絶するのではなく、まず話をよ
く聞き、何にでも興味を示し、何にで
も答えることのできる人間性豊かな医
療人であってほしい。

文枝さんは、数年前に母や妻を続け
て亡くした。「本人としては1日長く
生きたからといって、どうってこと
なかったかもしれないが、私は、家族
としては1日でも長く生きてほしかっ
た。」皆さんには、1日でも長く命を
守り、繋ぐという視点を大事にしてほ
しい〴〵と話された。

ヒトの人生は最初と最後は必ず医
師にお世話になる。日頃から楽しいこ
と、苦しいことを多様に学んで、患
者一人一人の固有の最後に付き合っ
てあげられるユーモアある医師になっ
てほしいと……。

そのような温もりある医療人になり
たいものである。

Doctor's column ドクターズ コラム

注目の医療技術や
健康づくりの
ヒントを紹介します

本当に
そう言えるのか？

～相関関係と因果関係～



今回は少し難しい話になります。以下
に実際に行われた調査とその結果を示し
ます。それによって導き出された解釈が
正しいかどうかを考えてください。①か
き氷の売り上げが増えたと海や川での水
難事故が増える。したがって海や川で遊
ぶ時はかき氷を食べないほうがよい。②
ある町の住民で調査したところ食塩の摂
取量が少ない人の血圧が高いことがわ
かった。したがって高血圧予防のために
減塩するのは無駄である。③認知症の人
は握力が弱いことがわかった。したがっ
て認知症予防のために握力を鍛えた方が
よい。以上いかがでしょうか。先ず①で
すが、この解釈が間違っているのは常識
的に明らかです。かき氷を食べるとおぼ
れるとは思えません。かき氷の売り上げ
も水の事故も単に暑い夏に増えていただ
けのことです。②も間違っています。も
ともと血圧の高い人が食塩制限を行って
いただけのことです。最後の③も間違い
です。活動的な生活をしている人は認知
症になりにくいのです（認知症になると
活動性が低下するとも言えます）。認知症
でない人はよく身体を動かして作業をす



健康管理センター長
濱田 信一（はまだ しんいち）

るので握力が保たれているだけの話です。
これら3つの話は相関関係と因果関係の違
いを説明するときによく持ち出される例
です。ふたつのことがらの一方が変化す
ると、もう一方も変化する関係を相関関
係といいます。上の3つの例はすべて相関
関係があります。因果関係とはふたつの
ことがらのうち、どちらかが原因でどち
らかがその結果である関係です。上の3
つの例にはすべて因果関係はありません。
現在あらゆるところで多くの情報が流
されています。そのほとんどは因果関係
がない相関関係のみの情報です。相関関
係だけを鵜呑みにして行動すると、間違っ
た方向に物事が進んだり、無駄に時間・
労力・金銭を費やしたりします。インター
ネットなどでよく見かける記事で、「〴〵を
する人は、…の病気になるににくい」とか、
「〴〵の習慣のある人は、…になりやすい」
などがありますが、因果関係があるかど
うか怪しいものです。医療の世界では因
果関係はとても大切にされます。病気の
治療方法、薬の効果判定、健診の有効性
などの評価は、厳格な統計手法や因果推
論などで解析されており因果関係のみを
重視します。そのため医療従事者の多く
は因果関係に敏感になります。相関関係
だけの情報を示されても「本当にそう言
えるのか？ 因果関係は？」と立ち止まっ
て考えるようになっていきます。

レモンの
芳香していますか？



興味を持っていただき、たくさんの方に
香りを楽しんでいただくことができました。

アロマ
体験

管理栄養士
による
栄養相談

栄養指導のパン
フレットや飲物
サンプルの配布
もありとても盛況
でした。



グッズの配布
(ミルク会社)



「看護の日」 イベントを開催しました！

5月13日(火) 9:30～12:00、
玄関ロビーにて看護の日イベントを開催しました。
多くの方にご参加いただき、好評でした。
来年の開催もおたのしみに！



看護の日とは

近代看護をきづいたナイチンゲールの
誕生日にちなみ、5月12日が看護
の日に制定されました。



アピアランスケア

がんやその治療による外見の変化に起因する身体的・
心理的・社会的困難を抱える患者を支援するケア



肌に優しい
下着や
パッド紹介

肌触りのよさなどを実際に
確かめていただきました。



助産師の
仕事紹介
(上映&展示)

日本助産師会より
助産師の仕事の上映
を行いました。
リーフレットの配布に
より、Instagramの
ことを知っていただく
機会になりました。

寝姿勢判断や
睡眠相談など。

寝具
コーナー



ウィッグなど
の紹介



治療中、ウィッグを使用している方など説明
を熱心に聞いている姿が見られました。

市民公開講座を開催します！

予約不要

参加無料

当院では昨年に引き続き、市民公開講座を開催します。

参加無料・予約不要となっていますので、お気軽にご参加ください。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

演題

知っていてほしい「がんのお話」

日時

10月17日(金) 15時～16時

会場

四国中央病院 3階講堂

講師

四国中央病院
乳腺・内分泌外科部長
武知浩和先生



昨年4月に地域がん診療病院に指定されて以降、当院は今まで以上にがん診療を強化しており、その一環として市民公開講座を開催する運びとなりました。がん診療は多岐にわたるものですが、市民の皆様を知ってほしいと思う項目に絞ってお話したいと考えております。具体的には①がん罹患患者数②がん検診受診率③転移経路④標準治療⑤セカンドオピニオン⑥IV期がんと末期がん⑦医療費問題⑧緩和医療などについて、できる限りわかりやすくお話したいと考えております。国民の二人に一人が「がん」にかかる時代になったと言われて久しいです。様々な事実を知っていただき、正しく心配することが大切なのではないかと私は考えます。当日は多くの皆様のご参加をお待ちしておりますし、会場で忌憚のないご意見やご質問を頂戴できることを心より楽しみにしております。



がん診療強化委員会委員長 緩和ケア外科 武知浩和

ご寄贈の御礼

車いすを 寄贈していただきました

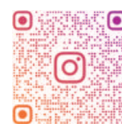
令和7年6月、東洋羽毛中四国販売株式会社様から当院に車いす1台の寄贈がありました。御厚意に深く感謝申し上げます。



院内にて大切に
使用させて
いただきます。

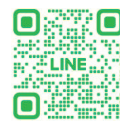
令和7年4月から
Instagram
を開設しました！

\ Follow Me! /



Instagram
公式アカウント

SHIKOKU.CTR.HSP



LINE
公式アカウント

@073haeyq

当院で出産された方の赤ちゃんの姿を撮影してInstagramにアップしています。『今しかない新生児のわが子』を助産師が赤ちゃんのペースに合わせて撮影しているので安心してください。ぜひフォローして見てくださいね。



組合員の皆様へ

休日相談（オンライン相談）日が増えました！

完全予約制

令和7年9月より、休日メンタルヘルス相談（オンライン相談）の日程が増え、よりご利用いただきやすくなりました！

毎月第2、第4土曜日の9時から16時に実施します。

申し込み方法：

下記QRコードまたは当院 HP「組合員の皆様へ」→「メンタルヘルス相談」のページからお申込みください。

* Zoomを使用します。準備の都合上、1週間以上前にお申し込みください。支部を通す必要はありません。

* 引き続き対面相談・職場復帰支援プログラムも実施しています。

メンタルヘルス相談

<http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/union/mental.html>



職場復帰支援プログラム

<https://www.shikoku-ctr-hsp.jp/union/hukki.html>



お問い合わせ、ご予約については
お気軽に

0896-58-3515（代表）メンタルヘルスセンターまで
月～金（祝祭日を除く）9：00～17：00

「書道パフォーマンス甲子園」
作品を入れ替え
させていただきました

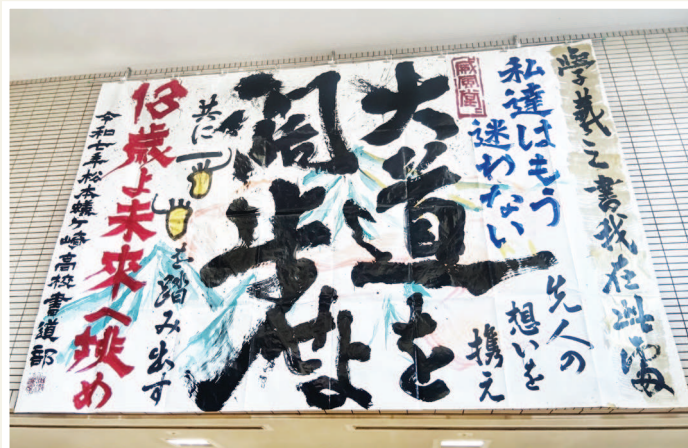
当院では令和7年7月に開催された第18回大会の作品を本館1階に展示させていただいております。

ご来院の際はぜひご覧ください。

（作品は定期的に入れ替わる予定です）

準優勝

松本蟻ヶ崎高等学校（長野県）の作品





～高知編～
涼と紅葉を求めて
仁淀川と四国カルスト

酷暑の夏が過ぎ、涼と紅葉が楽しめる秋は散策やハイキングのベストシーズン。「仁淀川」は上流から下流まで(6市町村)ほぼ水質が変わらない「水質日本一」の奇跡の清流です。日本三大カルストの1つである「四国カルスト」にも足を伸ばして、高原に吹く秋風や清流のブルー、野山の錦に包まれてみませんか。



仁淀ブルーに輝く川面(安居渓谷県立自然公園)



カヌーやカヤックなども楽しめる

青く透き通った水の色「仁淀ブルー」は、初秋から冬の時期に見ることができます。仁淀川周辺の紅葉は11月上旬頃から見頃。紅葉に彩られた美しい渓谷美が楽しめます。

初秋の四国カルスト(牛の放牧は11月頃まで)



四国カルスト(愛媛と高知の県境、東西約25km、標高1,000m～1,500m)には白い石灰岩が点在し牛が放牧されている風景は「日本のスイス」とも呼ばれます。東端の天狗高原にはシラカバやアカマツが生い茂ります。運が良ければ雲海や星空を見ることができます。



旬 オリーブを食べよう!



オリーブの収穫は9月頃から11月。新漬けは10月頃、オリーブオイルは11～12月が旬ということになります。抗酸化作用の高いビタミンEやオレイン酸が総合的に働き、がん予防、コレステロールの上昇抑制、美肌効果、老化の抑制に効果があります。未熟果を塩漬けたものがグリーンオリーブ、完熟果を塩漬けたものがブラックオリーブと呼ばれ豊かな風味が人気です。塩分を多く含むため、料理のアクセントに使うなど、過剰摂取にならないように心がけましょう。

トマトと玉ねぎとオリーブのマリネ



◆材料(2人前)

トマト1個、玉ねぎ1/2個、オリーブ漬け5～6個、塩少々、A(酢大さじ1/2、砂糖小さじ1/3、オリーブオイル大さじ1)

◆作り方

- ①薄切りにした玉ねぎに塩をまぶし、しんなりしたら、さっと水洗いして水分を絞る(辛みが気になる場合は塩もみをする)。
- ②トマトはひと口大に切り、オリーブ漬けは、種を取り輪切りにする(種ありは種を取って粗く刻む)。
- ③ボウルにA(調味料)を混ぜ合わせ、①②を加えてあえる。10分ほどおき味がなじんだら完成!

読者アンケートを募集中!

応募締切
2025年10月31日 〇時まで(当日消印有効)

抽選で
QUOカードを
プレゼント!



ハガキに次の質問の回答をご記入いただき郵送ください。

- ① 住所
- ② 氏名
- ③ 年齢
- ④ 職業
- ⑤ 病気について知りたいこと
- ⑥ 四国中央病院について知りたいこと
- ⑦ その他(感想や取り上げてほしいこと)

【送り先】

〒799-0193
愛媛県四国中央市川之江町2233番地
四国中央病院経営企画課
「広報誌しこく」読者アンケート係

次号(第86号・冬)は12月1日⑩発行です。

病院理念… Smile(笑顔)、Speed(迅速)、Sincerity(誠意)を基調として、
質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。



公立学校共済組合

四国中央病院 国指定 地域がん診療病院

Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers

〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町2233番地

TEL (0896) 58-3515 FAX (0896) 58-3464

ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>

SNS 公式アカウント



SHIKOKU.CTR.HSP



@073haeyq

