

更年期は永遠に続かない！

女性の身体は年齢によって大きく変わっていきます。特に大きな変化を迎える時期が更年期です。

今回は、更年期を迎えた方も、これから迎える方にも、うまく乗り切るアドバイスなどをきら病院の吉良佳世医師に伺いました。



吉良医師

更年期かなと思ったら一人で悩まず、家族や友人などまわりの力をかりましょう。栄養の取れたバランスの良い食事と運動も心がけましょう。

きら病院 ☎0898-31-5711

更年期とは

更年期とは閉経前後5年の期間をいいます。卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が急激に減少するため、バランスが崩れ心身に様々な不調があらわれます。

症状としては身体のほてり、不眠、イライラ、倦怠感などがあげられます。だいたい40代後半から50代で症状が出る方が多いですが、中には30代や60代で出る方もいます。



まず、更年期の自分を受け入れましょう！

何で?と思わず、「私、更年期だ!」と素直に受け入れましょう。そしてまわりに公言し、甘えましょう!

自分一人ですらい、苦しいと思わず、まわりに伝えてください。特に精神的にもつらいと感じるときは、病院を受診してください。



更年期は無理をしない!

更年期は永遠に続くことはなく、長くても4、5年です。その後、老年期がやってきますので、必ず更年期の症状は落ち着いてきます。活動する日中を快適に過ごせるよう、不眠が続くときなどは、お薬に助けてもらうなど無理をしないことが一番です。



姿勢をよく、たまには空を見よう!

スマートフォンやパソコンなどの普及で、皆さんの生活は気付かないうちに下を向いている時間が多いのでは?視線が下向きになると姿勢も悪くなり、肩や上半身の血流も鈍ります。たまには青空や夜空を見上げてみましょう!



救急病院医療機関

今治

西条

新居浜

いざという時や健康の相談にチェックしましょう。詳しい当番の日付は下記電話案内へ。子どもの様子をよく見て、急いで受診した方がよいのかどうか落ち着いて対応しましょう。

今治市救急病院当直表

午前8時30分から翌日午前8時30分まで
※病院の都合で変更する場合がございます。

電話案内

☎(0898) 32-3300

医師会市民病院	☎(0898) 22-7611
今治第一病院	☎(0898) 23-2000
木原病院	☎(0898) 23-0634
県立今治病院	☎(0898) 32-7111
済生会今治病院	☎(0898) 47-2500
白石病院	☎(0898) 32-4135
瀬戸内海病院	☎(0898) 23-0655
広瀬病院	☎(0898) 47-0100

(島しょ部) 日・祝日当番医表

受付時間/午前9時～午後5時

有津むらみクリニック	☎(0897) 72-3200
大三島中央病院	☎(0897) 82-1111
片山医院	☎(0897) 84-2620
喜多嶋診療所	☎(0897) 72-0250
斎藤クリニック	☎(0897) 84-4333
しのぎ整形外科	☎(0897) 73-1221
はかた外科胃腸科	☎(0897) 72-1711
松浦医院	☎(0897) 87-3350

小児科 日・祝日当番医表

受付時間/午前9時～12時、午後2時～5時

あおい小児科	☎(0898) 47-0033
県立今治病院	☎(0898) 32-7111
済生会今治病院	☎(0898) 47-2500
瀬戸内海病院	☎(0898) 23-0655
武田医院	☎(0898) 48-0131
丹こどもクリニック	☎(0898) 23-3200
まつうらパンピクリニック	☎(0898) 22-0573
松本小児科	☎(0898) 32-5880
みぶ小児科	☎(0898) 23-7525

新居浜市医師会内科 小児科急患センター

【診療科】	【曜日】	【受付時間】
内科・小児科(休日診療)	日曜日・祝日	9時～17時
小児科(日曜夜間診療)	日曜日	18時～21時
内科・小児科(夜間診療)	月～土曜日	20時～23時
小児科(深夜診療)	月・金・土曜日 火・木曜日	21時～6時 23時～6時

【場所】新居浜市医師会内科 小児科急患センター
(新居浜市一宮町1丁目13番52号/市役所南側)
☎(0897) 32-5658

【内科・小児科急患センターからのお願い】

※本来、急患センターは突然急激な症状を発症した患者さんが受診されるセンターです。昼間すでに受診された患者さんや、数日前から同じような症状のある患者さんで緊急を要さない場合は、翌日医療機関を受診しましょう。

※休日・夜間診療の場合、必ずしも小児科医が出動しているとは限りません。都合により、当直医が変更になる場合があります。

西条市医師会内科・外科診療時間

【診療科目】内科・外科
【診療時間】平日夜間(月～土曜日)
19時～22時(内科・外科/土曜のみ)
休日昼間(日・祝日)9時～18時

【休診日】年中無休(但し8/15、16、10/15、16は臨時休診)

西条市当番病院

当番病院は変更する場合があります。
各病院もしくはテレホンサービスでご確認ください。

当番病院テレホンサービス

☎(0897) 58-2200



西条市休日夜間急患センター 西条市野々市40-1 受付時間/19時～22時 ☎(0897) 52-2001

・救急医療マップ

・地震発生時フローチャート

新居浜市のホームページに掲載しております。

新居浜物語

検索