

# 健康手帳

## 更年期

更年期は、卵巣のホルモンをつくり出す能力が低下し、停止するまでの期間をいいます。人によって年齢は違いますが、45～55歳ぐらいです。しかし、個人差が激しく、早い人では30歳後半ぐらいで、更年期の生理的变化に伴う不快な症状を訴える人もいれば、逆に50歳ぐらいまで卵巣の機能が衰えず、更年期の遅い人もいます。

このように個人差が大きいのは、社会生活、栄養状態、遺伝などによる影響といわれます。一般に初潮年齢が早い人は、更年期に入るのが遅いようです。逆に初潮が遅かったり、月経が不順な人は比較的早く更年期に入ります。

更年期の症状は次のようにさまざまです。

血管運動系症状 のぼせ、寒け、不整脈、冷え症、高血圧

精神神経系症状 頭痛、めまい、耳鳴り、不眠、気分の不安定、うつ

知覚系症状 しびれ感、<sup>ぎ</sup> 蟻走感

運動器系症状 肩凝り、腰痛、筋肉痛、関節痛

胃腸症状 嘔吐感、食欲不振、腹部膨満、下痢、便秘

泌尿器症状 頻尿、残尿感、排尿痛、尿漏

更年期のこうした症状には、心因的な要素が深くかかわっています。そこで、対策としては以下の点が大切です。

心身の不調の原因を理解する 趣味を持ち、熱中する時間を持つ 生活にリズムを持たせる 過食を避ける 周囲の協力を得る。

それでも種々の症状で困っている人は婦人科に一度相談してみてもいいでしょうか。ホルモン剤による治療などもあります。

(前橋市医師会 神岡 潔)

## 休日当番医

下表の休日当番医 市内の内科・外科・婦人科・耳鼻科・眼科のみ)の所在地が、市医師会のホームページ地図情報で検索できます。アドレスは<http://www.gunma.med.or.jp/maebashi/>です。...問い合わせは同会 243-5611へ。

月	日	週	内 科	外 科	婦人科	耳鼻科	眼 科				
12月	15日	第3日曜	鈴木小児科医院 後開町10-5 263-2967 内児	前橋広瀬川クリニック 千代田町4-17-6 231-4101 内	伊藤内科医院 下小出町2-49-16 232-0537 内	西片貝クリニック 西片貝町3-292 223-6533 内	外科八子医院 平和町2-11-13 231-5080 外整	高山整形外科医院 南町4-4-6 223-2235 整	産科婦人科松原医院 高崎市新保町1585-1 027-353-4103	清水耳鼻咽喉科 高崎市京目町321-4 027-353-4533	高崎眼科 高崎市栄町3-21 027-322-5005
	22日	第4日曜	高藤医院 朝日町 朝日町4-20-15 224-7134 内児	藤永小児科内科医院 下細井町585-10 235-2690 内児	富沢内科小児科医院 石倉町2-7-4 251-4779 内児	浦野医院 平和町2-12-4 231-4038 内児	小児整形外科医院 千代田町4-2-2 234-2511 整外	星 医 院 西善町204-1 266-8600 外	道下産婦人科医院 平和町1-7-3 231-7821	橋爪耳鼻咽喉科医院 本町1-3-2 221-2745	丸山眼科医院 南町3-59-4 223-5941
	23日	祝日	由上小児科医院 日吉町1-21-5 231-3646 内	塩野内科クリニック 南町2-18-7 223-8722 内	総社町内科深沢医院 総社町3-2-5 252-1333 内	富 沢 医 院 江田町580 251-5414 内	平井外科医院 大友町2-16-7 251-5803 外	前橋外科医院 天川町1666-1 263-1018 外	矢崎医院 高崎市剣崎町1049 027-344-3511	ついで耳鼻咽喉科 高崎市上小増町584 027-343-2131	高山眼科緑町医院 高崎市緑町1-5-3 027-361-6888
薬局(保険調剤) 日曜・祝日は市薬剤師会会営業局			紅雲町1-2-15 223-8400 ・午前9時30分～午後6時								
歯科(救急) 日曜・祝日は市医師会館			岩神町2-19-9 232-2046 ・午前10時～正午、午後1時～3時								
休日当番接骨院(柔道整復の施術)			12月15日 = 鈴木接骨院(堤町) 264-0148、野口接骨院(総社町総社) 252-5918、12月22日 = 一貴堂接骨院(住吉町二丁目) 231-8215、はら接骨院(小相木町) 251-1150、12月23日 = 高橋接骨院(六供町) 243-6078、田島接骨院(上増田町) 266-1450								

**市民献血**  
12月19日 午前10時～午後5時30分、前橋ハートランド(南町三丁目)

**おもちゃの病院**  
日時 12月8日 午前10時～正午  
会場 市ボランテニアセンター(緑が丘町) 問い合わせ 同センター 232 3848

**休日の水道局指定工事業者**  
12月8日 飯島設備工業 2  
65 3744 12月15日 〃  
ホクト工業 266 1560  
12月22日 狩野設備 266  
12月23日 大栄 266

## 10月の交通事故

( )内は前年同期  
件数 三四八件(三二〇件)累計  
計一九八五件(三二二五件)  
死者 一人(四人)累計一四人(二六人)  
傷者 四二二人(三七一人)累計二六九四人(三七七七人)



健康テレホンサービス  
234 4970  
健康テレホンサービスの原稿

検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.raijin.com/kenko/> です。  
月曜 休日・夜間に子どもが発熱したら  
火曜 糖尿病と歯科治療  
水曜 昔と変わったホルモン補充療法  
木曜 寒い時季のウォーキング  
金曜 带状疱疹  
土日曜 うつる肝炎・うつらない肝炎  
直接相談タイム 医師が直接相談。12月11日(小児科と皮膚科)・20日(歯科)、午後7時30分～9時

**予防接種ガイド**  
12月のツベルクリン・BCG  
11日 [13日]・17日 [19日]  
午後1時30分～2時40分、保健センター  
対象は3カ月～4歳未満児 [ ]内はBCG接種  
...問い合わせは保健センター 223-8844へ。

夜間急病診療所 朝日町4-9-5 243-5111  
午後8時～午前0時 内科と小児科