

テレビ金沢「カラダ大辞典」クロスマガジン

生命への畏敬 Vol.16 2018



「更年期障害」

特集 上手に向き合う更年期の不調

更年期に起こる症状や障害の予防・治療

- 女性総合医療センターが更年期の女性たちをしっかりサポート
- 更年期に多い不定愁訴の改善は漢方療法の得意とするところです
- 快眠は健康と美のもと!更年期の不眠に悩む人、ご相談ください
- アンチエイジングの鍵は毛細血管ケアと血流改善

特集(座談会)女性医療人たちが語らう、更年期のこと。

TOPICS 【がんゲノム医療】【再生医療】

橋勝会活動報告 テレビ金沢「カラダ大辞典」アーカイブス(平成28~30年放送一覧)

テレビ金沢「カラダ大辞典」クロスマガジン

『生命への畏敬』

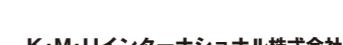
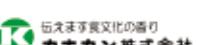
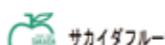
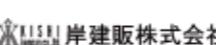
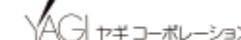
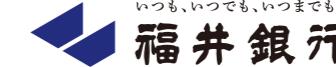
第16号

2018年

2018年12月20日発行

私たち、公益財団法人橋勝会を通じて、
石川県民の健康保持・増進に関する活動を応援します。

公益財団法人 橋勝会



(順不同)

更年期でもハッピーな毎日を過ごすために。

テレビ金沢「カラダ大辞典」クロスマガジン
生命への畏敬 vol.16 2018

目次

4 特集①

上手に向こう更年期の不調

女性総合医療センター長 金沢医科大学 肝胆脾内科学教授

土島 瞳

男性にも更年期があるってこと知つてました？

「更年期障害って何？」女性医療人たちが語らう、更年期のこと。

金沢医科大学病院集学的医療部 女性総合医療センター

赤澤 純代 准教授 × 藤本 由貴 医師 × 澤田 未央 医師 × 藤田 広美 看護師

コラム

12 特集③

更年期に起る症状や障害の予防・治療

女性総合医療センターが更年期の女性たちをしっかりサポート

金沢医科大学病院 女性総合医療センター コンシェルジュナース

藤田 広美

更年期に多い不定愁訴の改善は漢方療法の得意とするところです

女性総合医療センター 医師 金沢医科大学 呼吸器内科学講師

澤田 未央

快眠は健康と美のもと！更年期の不眠に悩む人、ご相談ください

女性総合医療センター 医師 金沢医科大学 精神神経科学講師

藤田 要

更年期に多い不定愁訴の改善は漢方療法の得意とするところです

女性総合医療センター 医師 金沢医科大学 総合内科学助教

赤澤 純代

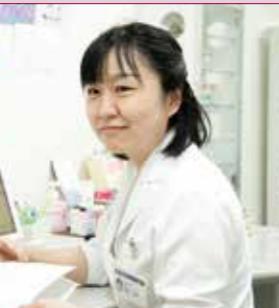
TOPICS

特集①～④

厚労省が発表した「平成29年簡易生命表」では、日本人の平均寿命は女性87.26歳、男性81.09歳。国別では女性世界2位、男性3位です。この長い人生の中で人にもいますが、女性はおよそ10年間もの更年期の通過点が待ち受けています。でも恐れることはありません。更年期を正しく知り、上手に付き合うことで改善されるそのヒントをお届けします。



女性総合医療センター 医師
金沢医科大学 総合内科学 助教



女性総合医療センター 医師
金沢医科大学 総合内科学 助教



女性総合医療センター 副センター長
金沢医科大学 総合内科学 准教授



女性総合医療センター センター長
金沢医科大学 肝胆脾内科学教授

澤田 未央



金沢医科大学病院
臨床心理士
木原 由希



金沢医科大学病院 臨床心理士
金沢医科大学 精神神経科学 講師
北本 福美



金沢医科大学病院 女性総合医療センター
コンシェルジュナース
藤田 広美

26

橋勝会活動報告

テレビ金沢「カラダ大辞典」アーカイブス（放送一覧）

22

TOPICS 【がんゲノム医療】

患者のニーズに応える実用的ながんゲノム医療を

金沢医科大学総合医学研究所 先端医療研究領域遺伝子疾患研究分野教授 ゲノム医療センター長

新井田 要

24

TOPICS 【再生医療】

脂肪幹細胞の可能性に注目

金沢医科大学 肝胆脾内科学教授 再生医療センター長

堤 幹宏

22

TOPICS 【再生医療】

脂肪幹細胞の可能性に注目

金沢医科大学 総合医学研究所 先端医療研究領域遺伝子疾患研究分野教授 ゲノム医療センター長

新井田 要



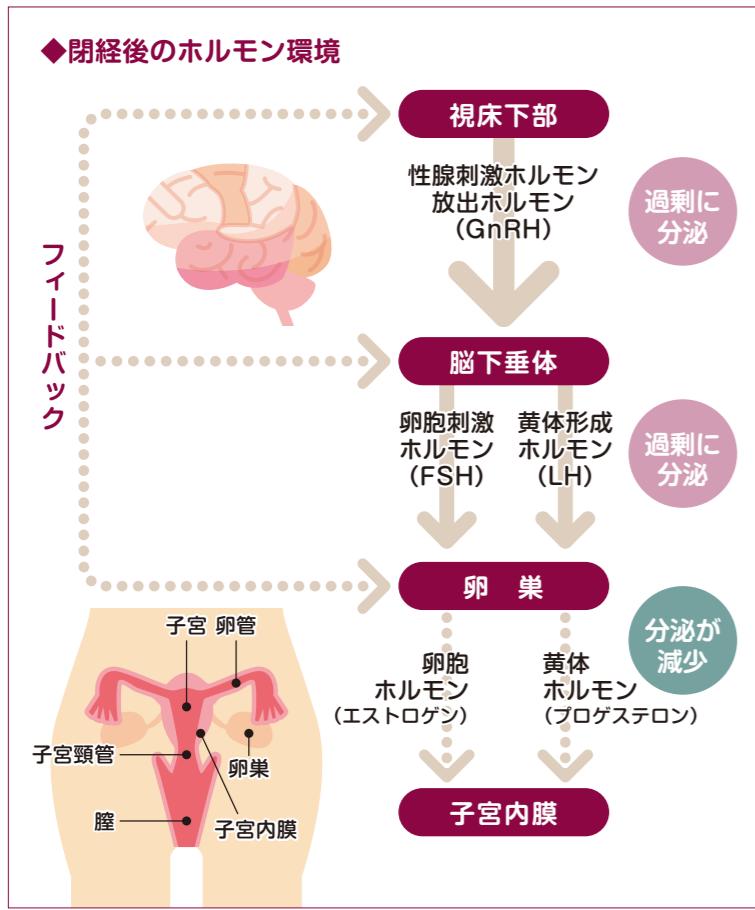
24

金沢医科大学
肝胆脾内科学教授
再生医療センター長
堤 幹宏

金沢医科大学総合医学研究所
先端医療研究領域遺伝子疾患研究分野教授
ゲノム医療センター長
新井田 要

上手に向き合う 更年期の不調

【図①】



女性の心身のさまざまな不調を広く受け入れましょう、そういう体制を整えているのが本院の女性総合医療センターです。北陸で最初に開

女性による女性のための 医療センター

察をしてみたものの、異常は認められず、「病気ではありません」と言われてしまう。やはり、更年期への対処には女性の目線が必要です。

設された女性専用外来であり、女性医師、女性の臨床心理士、女性の管理栄養士で構成されています。医師はそれぞれ、消化器系、呼吸器系、生活習慣病などの専門性を備えており、卵巣や子宮の疾患を専門に診る婦人科とはやや異なる診療科といえます。

センターではまずお電話をいただき、コンシェル

ジユナースが患者さんの詳しい状態、既往症や社会的環境、家庭状況などを聞き取り、適切な医師に予約を取ります。

初回は、診察前に更年期専用の問診票に回答していただきます。

不調の程度を調べるS M I（更年期指数）のチェック、抑うつなどの心理状態、骨粗しょう症の有無、家族状況や仕事内容などに答え

てもうことで患者さんの現在の状況を具体的に把握し、診察を始めます。

血中の女性ホルモン濃度を測定し、エストロ

更年期の不調は ホルモンと環境の激変による

更年期症状の主な原因は、加齢に伴う卵巣機能の低下、そして卵巣から分泌される女性ホルモンの減少になります。

女性ホルモンはエストロゲン＝卵胞ホルモンとプロゲステロン＝黄体ホルモンの2種で、視床下部－下垂体－卵巣系で制御されています（図①）。視床下部からゴナドトロピン放出ホルモン（GnRH）が分泌されて下垂体を刺激し、下垂体からは性腺刺激ホルモンである卵胞刺激ホルモン（FSH）と黄体形成ホルモン（LH）が分泌され、これらの作用によって卵巣から女性ホルモンが分泌されます。血中の女性ホルモン濃度が上昇すると、視床下部と下垂体に作用してFSHとLHの分泌が抑制されます（ネガティブフィードバック）。一方、血中の女性ホルモン濃度が



女性総合医療センター センター長
金沢医科大学 肝胆膵内科学教授
つちしま
むつみ
島
睦

女性のライフステージは、月経を迎える「思春期」、月経のある「性成熟期」、月経が終わる「更年期」、その後の「老年期」に分けられ、女性ホルモンは生涯にわたり、心身に支配力を行使します。人生の転機である更年期を理解することで、美しく賢くこの時期を乗り越えましょう。

「なんとなく具合が良くない」、 それが更年期の不定愁訴

日本人女性は平均50才で閉経を迎え、その後数年ずつ約10年間が更年期とされています。「なんとなく元気がない、疲れやすい」、「食欲がない」、「よく眠れない」など漠然とした体調不良、いわゆる不定愁訴が現れるようになります。疾病に起因しないこうした症状を更年期症状といい、そのうち日常生活に支障を来すほど重いものを更年期障害とよんでいます。

自分が更年期症状や障害であるとは気付かない人はわりと多いですが、そういう女性が内科で受診したとしましょう。男性医師が診

「思春期」、月経のある「性成熟期」、月経が終わる「更年期」、その後の「老年期」に分けられ、女性ホルモンは生涯にわたり、心身に支配力を行使します。人生の転機である更年期を理解することで、美しく賢くこの時期を乗り越えましょう。

更年期の不調は十人十色、人によりさまざま。そうした患者さんを知る女性総合医療センターのスタッフ、血流とアンチエイジングの研究で著名な赤澤医師、不眠治療の藤本医師、漢方治療の澤田医師、コンシェルジュナースの藤田看護師が更年期について語り合います。

更年期の悩み、つらさは、
人それぞれです

赤澤 純代 准教授



特集② 座談会

—センターには、どのような症状の方が来院されますか？

赤澤 閉経の平均年齢は50・5歳で、その前後5年ずつを更年期と産婦人科では定義しています。

といつても早い人は40代早々、遅い人は50代後半と年齢には幅があります。更年期特有の症状も人によりさまざまです。

女性ホルモンの減少による症状で代表的なものは、ほてり、のぼせ、発汗といったホットフラッシュ。治療にはエストロゲンの補充が効果的ですが、本人の意志を確認してから必ず乳癌検診、子宮体癌・頸癌の検診を受けることをおすすめします。精神

的な発汗異常だとホルモンは効きません。1カ月程度ホルモン補充を行っても改善がみられない場合は、精神的なことが原因と見なされます。

急なホルモンの減少で起こる自律神経失調の症

状には、めまいも多くみられます。

澤田 漢方医学では、人の体は「気」・「血」・「水」の3つの要素が過不足なく、全身をめぐる事により正常な状態を保っており、そのバランスが乱れる事で不調が起こるとしています。エストロゲンが減少すると気の流れが異常を来す「気逆」・「ホットフラッシュ、気が滞る『氣うつ』・『息苦しさ』や不安

語らう、更年期のこと。 女性医療人たちが

「更年期障害って何？」

金沢医科大学病院集学的医療部 女性総合医療センター

赤澤 純代 准教授 × 藤本 由貴 医師 × 澤田 未央 医師 × 藤田 広美 看護師

感、気が足りない『気虚』＝だるさや無気力の症状が現れます。

漢方の治療では、薬剤で気をめぐらせたり補つたりしながら、生活指導やカウンセリングを併用して全身の状態を改善します。

赤澤 臨床心理士のカウンセリングは、「物事にこだわらない」、「前向きになりますよう」、そういう内容。齡をとると人はどうしても頑固になりがちなので、私も最近頑固になつて(笑)。

澤田 漢方の基礎には気・血・水のほか、「五臓」という理念もあります。西洋医学のそれとは異なり、肝・心・脾・肺・腎の五臓のうち、「腎」が生命力の源とされていて、アンチエイジングに関与していま

人生の転機のストレスで眠れない人が増えます

—更年期には、落ち込んだりイライラしたり、それまでになかった精神状態に陥る人もいます。眠れないという女性も多いと聞きます

赤澤 若い時分はぐっすり眠つたと感じられたのに、齢を重ねると睡眠の質は下がり、眠りが浅いと感じる人が増えます。女性の場合、40代から子供の独立(空の巣症候群)、親の介護、仕事の転機、夫の定年(ぬれ落葉症候群)など、著しい生活の変化があり、睡眠に問題が生じる原因となっています。

藤本 40代は悩みの多いお年ごろ。日本人女性の40代は、世代の中で一番睡眠時間が少ないんです。これらは睡眠障害とよばれています。50代女性だと6・5時間から7時間の睡眠をとつてほしいです。眠れない、朝早く目が覚める、なかなか寝付けない、



澤田 未央 医師



—センターの特徴を教えてください。また、更
女性医療総合センターへ
我慢しないで。

藤本　日本人の睡眠時間は、世界でもっとも短い
2020年の東京オリンピックに向け、猛暑
対策としてサマータイムの導入が検討されています。
ですが、日本人にサマータイムは良くありません。日本
本睡眠学会もサマータイムが健康に弊害を及ぼ
すことを懸念しています。早朝から活動すること
で生活のリズムが乱れて睡眠不足になり、心臓や
脳にストレスがかかることも考えられます。

日本は夜型社会なので、サマータイムを導入し
たらますます睡眠時間が減ってしまいます。最近
は中高生の睡眠不足が問題になっていて、長野県
では、部活動の朝練が禁止になったという例もあ
ります。

—睡眠にもホルモンは関係しているのですか？

藤本　睡眠と覚醒にはメラトニンやオレキシンな
どが関わっています。夜になると身体が活動から
休息の状態に切り替わって眠くなるのはメラトニン
が働くからです。免疫力や抗酸化作用も高める
が働くからです。免疫力や抗酸化作用も高める

藤本　そうで話せなかつたという。私たちの存在
のほうが相談しやすい場合もあるようです。

—お金や人間関係といった事が原因ではなく、

老いへの不安とか孤独感など漠然とした不安を

訴える人もいますか？

赤澤　います。私は加味逍遙散や半夏厚朴湯を

処方します。咽喉がつまつたように感じる、うつう

つするという方には漢方をよく使います。

澤田　生理が近くなるとイライラして怒りっぽく

なつたり、落ち込んだりする人は結構います。PM

S（月経前症候群）とよばれる症状で、そういう方

もセンターに来られます。女性は常にホルモンに振

り回されないと感じますね。

赤澤　月経前はプロゲステロン（黄体ホルモン）が

増えるから、イライラ、眠気、むくみが起こります。

更年期も気がウツウツし、けだるくなり、その

ことにイライラし、時には人間関係も悪くなる。

負のスパイラルです。

藤本　女性は、月経周期や更年期は、生理的に

そのような状態になりやすいものと周囲の人や

上司もわかっていると対応しやすいですね。そ

ういうもの、と周りの人が理解して、割り切って考

えてあげてほしいですね。

赤澤　日本人の睡眠時間は、世界でもっとも短い
のね。

藤本　2020年の東京オリンピックに向け、猛暑
対策としてサマータイムの導入が検討されています。
ですが、日本人にサマータイムは良くありません。日本
本睡眠学会もサマータイムが健康に弊害を及ぼ
すことを懸念しています。早朝から活動すること
で生活のリズムが乱れて睡眠不足になり、心臓や
脳にストレスがかかることも考えられます。

日本は夜型社会なので、サマータイムを導入し
たらますます睡眠時間が減ってしまいます。最近
は中高生の睡眠不足が問題になっていて、長野県
では、部活動の朝練が禁止になったという例もあ
ります。

赤澤　日本人の睡眠時間は、世界でもっとも短い
のね。



藤本由貴 医師

年期障害の治療はどのように？

藤田　医療スタッフが全員女性である、完全予
約制で患者さん一人一人に対し充分な時間をと
る、そして、私、コンシエルジュナースが詳しいお話
をうかがい、その方の症状に見合った医師に予約

を入れる。これらが他院の女性外来とは違う、
当センターの特徴だと思います。

赤澤　「妻の様子がおかしい」、「母がつらそうにして
いる」と、ご主人や娘さんからお電話をいただく
こともあります。ご本人が「どうすればいいかわ
からない」という状態で、ご家族が連れ添つて来
院されるケースもあります。

赤澤　更年期かなと感じたらSMI（更年期指
数P13参照）を使って自己診断する方法があり
ます。

センターでは最初の問診でその方の状況を詳
しく調べ、血中のホルモン量を測り、不調の原因
が他の疾患によるものではないか除外診断をし
て更年期症状・障害かどうかを判断します。

治療では、生活指導、ホルモン補充療法（図
①）、漢方療法、カウンセリングなどを症状に応じ
て行います。

澤田　エストロゲンに似た働きをする「エクオー
ル」も使っています。エクオールは体内でエストロ
ゲン受容体に入り込み、エストロゲンが不足した

状態ならば更年期症状をやわらげ、エストロゲン

が過剰ならばエストロゲンの働きを抑えます。抗

ホルモンです。オレキシンは目覚めた状態を保つよ
うに働く神経伝達物質です。日中に多く分泌さ
れ、夜には少なくなります。

赤澤　不眠の治療に使われる睡眠薬は、以前はガク
ンと眠れる速効性のあるものでしたが、最近では、メラトニン受容体作動薬やオレキシン受容体
拮抗薬など、自然に眠気を誘導するような薬が
主流になっています。

藤本　不眠症は、睡眠衛生を守つても改善され
ない場合に治療となります。枕元にスマホやテレ
ビ、本などを持ちこんではだめです。ベッドは寝る
ことのみでないと。照明を消し、できればひとり
で眠るほうがいい。自分に合う室温に調節でき
るし、物音もしません。ベッドには「眠れる」と思つ
て入ることも大切です。

赤澤　ただ、本人は「私は不眠症」と思つていても、
ショートスリーパーもいますし、昼間、活動的でいら
れるならば心配することはありません。

赤澤　眠れない方は、まず生活習慣を直すこと、
それと根本的な原因を解決することですね。借
金とか人間関係夫の女性関係とか。こうしたこ
とは私たちには治せないので。

赤澤　ただ、本人は「私は不眠症」と思つていても、
ショートスリーパーもいますし、昼間、活動的でいら
れるならば心配することはありません。

赤澤　ただ、本人は「私は不眠症」と思つていても、
ショートスリーパーもいますし、昼間、活動的でいら
れるならば心配することはありません。

赤澤　ただ、本人は「私は不眠症」と思つていても、
ショートスリーパーもいますし、昼間、活動的でいら
れるならば心配することはありません。

赤澤　ただ、本人は「私は不眠症」と思つていても、
ショートスリーパーもいますし、昼間、活動的でいら
れるならば心配することはありません。

【図①】

◆エストロゲン製剤

●経口剤

プレマリン [®] (結合型エストロゲン)	0.625mg
ジュリナ [®] (エストラジオール)	0.5mg
エストリール [®] (エストリオール)	0.1mg, 0.5mg, 1.0mg
プロセキソール [®] (エチニルエストラジオール)	0.5mg
ホーリン [®] (エストリオール)	1mg

●注射剤

オバホルモン・デポー [®] (プロピオニ酸エストラジオール)	5mg
プロギノン・デポー [®] (吉草酸エストラジオール)	10mg
ペラニン・デポー [®] (吉草酸エストラジオール)	5mg, 10mg
オバホルモン [®] (安息香酸エストラジオール)	0.2mg, 1mg
ホーリン [®] (エストリオール)	10mg
エストリール・デポー [®] (プロピオニ酸エストラジオール)	10mg

●添付剤 塗布剤

エストラダームM [®] (エストラジオール)	0.72mg
フェミエスト [®] (エストラジオール)	2.17mg, 4.33mg
エストラーナ [®] (エストラジオール)	0.72mg/9cm ²
ル・エストロジェル [®] (エストラジオール)	0.06% 30g, 80g
ディビゲル [®] (エストラジオール)	1mg/1g包

現在、わが国で市販されている経口剤・注射剤・添付剤・塗布剤のエストロゲン製剤。下線の製剤は
血中エストラジオール値に反映される。

株式会社診断と治療社「わかりやすい女性内分泌」P49より引用

個人の居場所がしっかりとある人、たとえば安
定した家庭とか職場を持っている人、あるいは自
己肯定感のある人は、いろいろなことに折り合いを
つけ、更年期を乗り切っている。これまで更年期の
方たちを大勢見てきて、そんな気がします。

女性総合医療センターが 更年期の女性たちを しつかりサポート



金沢医科大学病院 女性総合医療センター
コンシェルジュナース

藤田 広美 ●ふじた ひろみ

1988年 金沢医科大学附属看護専門学校 卒業
金沢医科大学病院 脳神経外科、神経内科、消化器外科病棟 勤務
2010年 女性総合医療センター 勤務

患者さんの不調、悩みにじっくり向き合
い、女性の生涯を通じて手厚い医療ケアを
提供する女性総合医療センター。コンシェ
ルジュナースの藤田看護師がセンターを
ご紹介します。

最初にコンシェルジュがご案内

女性総合医療センターは、更年期障害、骨粗
しょう症など加齢に伴う疾患、月経に関する不
調などはもちろん、「なんとなく調子が悪いけれ
ども」、「どの診療科へ行けばよいのかわからない」
病院に行くほどではないかも、といった方々も受
入れる女性専門外来です。

当センターならではの特徴の一つは、コンシェル
ジュナースとよばれる専任看護師がいることで
あります。最初に来院される前に患者さんから電話で
ご相談を承り、センターの医師、あるいは必要に
応じて当院の専門医をご紹介します。更年期障
害全般や不定愁訴は土島先生や赤澤先生、不眠
に悩んでいるならば藤本先生、漢方療法を希望
している方には澤田先生という具合です。ただ

し、更年期障害ではない疾患の場合、たとえば、
それがめまいであれば院内の耳鼻科をご紹介し
ます。

女性ならではの目線と配慮で 患者さんを迎える

更年期以降も健やかでいられるよう 定期検診をぜひ

「つらかったですね」、「なんでもお聞きしてごめん
なさい」と、相手の方の気持ちに寄り添えるよう
に気を配っています。

更年期の症状は本当に人によって様々です。季
節によっても患者さんの不調は変わり、たとえば
寒い時期には、冷え、頭痛、肩こりを訴える方が
多くなります。また、「イライラして家族にあ
たってしまう」、「不安でたまらない」など精神的
な不調に悩む方も多く、臨床心理士によるカウ
ンセリングも行っています。

なかには、倦怠感を感じていても「慢性的だか
ら気にしないようにしている」、「だるくても我慢
すればいい」という方がかなりいらっしゃいます。
そういう方の血液検査では貧血がよく見つかり
ます。また、更年期には骨粗しょう症にも気をつ
けていただきたいです。閉経後は急に骨量が減
り、ちょっとしたことで骨折する場合もあります。
不調のある方はもちろん、ない方も定期的な
健診を受けるようにしてください。

北陸に女性外来はほかにもあります。多く
は、窓口として女性の患者さんを受け入れ、あと
は各診療科にまかせるという体制で、当センター
のように女性医師が継続的に診療するところは
まれであると思います。

センターでは西洋医学に加えて漢方療法、管
理栄養士による栄養指導、臨床心理士によるカ
ウンセリング、運動療法も行っています。そして医
療スタッフは全員女性です。

また、初診は大切ですから、少なくとも30分
はかけて相談と診察ができるように完全予約制
を敷いています。こうした点もまた、当センター
の特徴だと思います。

コンシェルジュナースとして最初に電話でお話
をうかがう際には、できるだけ具体的な症状や
それに関連する背景についてお聞きします。場
合によつては、家族や仕事などプライベートな問
題に触れたり、落ち込んでいる方にいろいろ訊ね
たりすることも余儀なくされます。ですから、

更年期障害を自己チェックしてみましょう 【簡略更年期指数(SMI)】

各症状の程度が強・中・弱・無しのどれに当たるかを選んで点数を付けてください。合計点から自分の症状を評価してみてください。必要に応じて検査・診察を受けましょう。

症 状	症状の程度(点数)				点数
	強	中	弱	無	
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い、 または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、 すぐイラライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、 憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気が よくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり、腰痛、手足の 痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

簡略更年期指数の評価法
00~25点 = 問題なし
25~50点 = 食事、運動に気をつけ、無理をしないようにしましょう。
51~65点 = 生活指導カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよいでしょう。
66~80点 = 長期(6ヶ月以上)の治療が必要です。
81点以上 = 各科の精密検査を受け、更年期障害のみの場合は、婦人科外来で治療が必要です。

更年期に多い不定愁訴の改善は漢方療法の得意とすることです



女性総合医療センター 医師
金沢医科大学 総合内科学 助教
澤田 未央 ●さわだみお

金沢医科大学医学科卒。形成外科の勤務を経て金沢医科大学総合内科学に所属。専門は内科一般、漢方医学、女性医療。

心身を一体と捉えて全体を診る

更年期障害を訴えて来院される患者さんはまず、その不調の中に別の疾患が隠れていないか内科的な検査を行います。貧血がないかや、肝機能腎機能など一般的な血液検査に加え、更年期障害の診断で重要な、E2・FSH・LHを測定し、甲状腺の機能、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の兆候などがないかを調べます。関節がこわばったり、痛みを感じたりする場合は、リウマチ・膠原病の検査も行います。内科的疾患がないか確認した上で、漢方療法を検討することになります。例えば、何か内科的な疾患が見つかった場合、その治療と併行して漢方治療を行っていきます。

漢方療法は、西洋医学が局所の治療であるこ

とに対し、全身の不調を診ることが特徴の一つといえます。心と体は一体であるという理念が根底にあるからです。

漢方療法の基礎は、「気・血・水」と「証」です。気はエネルギー、血は血液、水は血液以外の体液であり、これらが体内をよどみなく巡って正常な状態を保っています。証は、体力・体質・抵抗力を表すものであり、強壮な人は「実証」、虚弱な人は「虚証」といいます。

患者さんの気・血・水の状態を判断し、証を把握するための診断は「四診」と呼ばれます。視覚などによる望診、聴覚による聞診、質問による問診、触覚による切診です。たとえば、その人の顔色や肌の状態、表情や歩き方などを観察するのが望診、声のトーンや呼吸音を聞いたり、体臭を嗅いだりするのが聞診。主訴や自覚症状、病歴を聞くのが問診、脈をとったり、腹部を触つたりするのが切診です。

一剤で複数効果、全身を整えていく

漢方は「長く服用しないと効かない」と考える人が多いですが、更年期のイライラやむくみなどに比較的速効性のある製剤もあります。もちろん、ある程度期間をかけて体質を改善するものもあります。

また、漢方製剤が苦手という人には、ホルモン

更年期に現れる不定愁訴には、疲れやすい、肩こり、のぼせ、発汗、イライラ、抑うつなどさまざまなものがあります。漢方では、これらは気・血・水のうちの気や血の不調によって引き起こされると考えられています。たとえば、血が不足する

頼れる味方、漢方＆カウンセリング

漢方は「長く服用しないと効かない」と考える人が多いですが、更年期のイライラやむくみなどに比較的速効性のある製剤もあります。もちろん、ある程度期間をかけて体質を改善するものもあります。

“気・血・水”の主な異常

		主要な症状所見	頻用生薬の例	使用处方の例
“気の異常”	気虚	気力低下、食欲不振、息切れなど	人参、黄耆、膠飴	人參湯、補中益氣湯、建中湯類
	気逆上衝	冷えのぼせ、頭痛、動悸など	桂枝、麥門冬	桂枝湯、芍藥甘湯 麥門冬湯
	気うつ	抑うつ気分、不安感、咽喉頭異常感、呼吸困難など	厚朴、蘇葉、香附子	半夏厚朴湯、柴朴湯、香蘇散、帰脾湯など
“血の異常”	血虚	皮膚につやがない、痒い、眼精疲労、筋肉の痙攣、月経血の減少など	当帰、芍藥、川芎、阿膠	四物湯、芎歸膠艾湯、溫經湯、當歸飲子、十全大補湯など
	瘀血	舌口唇粘膜の暗紫色とうっ血、皮下小静脈うっ血、月経異常、下肢静脈瘤、下腹部の筋緊張と圧痛など	牡丹皮、桃仁	桂枝茯苓丸、大黃牡丹皮湯、桃核承氣湯など
“水の異常”	水毒(水滯)	朝手や顔がむくむ、指が浮腫状で握りににくい、舌に歯痕。夕方の下肢浮腫、漿液性分泌物、水様の鼻汁や喀痰、心下振水音、尿量の異常、口渴、めまい頭痛など	茯苓、沢瀉、朮、半夏、麻黄など	五苓散、小半夏加茯苓湯、二陳湯、猪苓湯、小青竜湯、六君子湯、防己黃耆湯など
	不足(枯燥)	微熱、午後の潮熱、口乾、乾咳、盗汗(寝汗)	地黃、麥門冬、天門冬	六味丸、麥門冬湯、十全大補湯、滋陰降火湯など

出典:ツムラ(KAMPO STUDY NOTE BOOK)より

■監修:稻木一元・青山稻木クリニック 院長・日本赤十字医療センター漢方外来担当

更年期障害の検査を受けても異常がないと診断された…こうした明確な原因のない不調がいわゆる「不定愁訴」。不定愁訴に効果を発揮するのが漢方療法です。澤田未央医師にお話をうかがいました。

快眠は健康と美のもと! 更年期の不眠に悩む人、 ご相談ください



女性総合医療センター 医師
金沢医科大学 呼吸器内科学 講師
藤本由貴 ●ふじもと ゆき

金沢医科大学大学院医学研究科卒(医学博士)。専門は呼吸内科学、睡眠時無呼吸症候群。日本内科学会認定内科医、総合内科専門医、日本呼吸器学会呼吸器専門医、日本睡眠学会専門医、日本結核病学会結核・抗酸菌症認定医

加齢とともに睡眠の質はおち、とくに女性は更年期における心身の不調から不眠になる人も少なくありません。睡眠不足は健康の大敵。不眠に詳しい藤本由貴医師にお話をうかがいました。

不眠は肥満や生活習慣病の引き金

年齢をとるにつれ、睡眠への悩みを抱える人は多くなります。睡眠には、ホルモンや神経伝達物質などが関与しており、女性ホルモンについていえば、卵胞ホルモンは眠気を抑え、黄体ホルモンは眠気を促します。黄体ホルモンの分泌が増える排卵後の月経前や月経中には眠くなり、妊娠初期にも、黄体ホルモンの影響から眠気を強く感じます。

- ◆ 入眠障害：床に入つても入眠するまでに1時間以上かかり、寝つきが悪い
- ◆ 中途覚醒：入眠してから翌朝起きるまでに何度も目が覚めてしまう
- ◆ 早朝覚醒：通常の起床時間より2時間以上



出典:フクダライフケック(健康快眠手帳)
■監修:虎の門病院 睡眠呼吸器科
睡眠センター長 成井 浩司

睡眠衛生指導

生活習慣を見直し、眠りを妨げる習慣や環境を改善します。昼間は活発に行動する、昼寝をし過ぎない、寝る前にテレビやスマホを見ない、考え方をしない、午後のカフェイン摂取を控えるなど。アロマテラピーや静かな音楽、軽い読書など入眠のための「ルーチン」を見つけて就寝環境を整えることが望ましい。起床時間が一定になるような睡眠リズムを身に付けるため、朝は光を浴びて体内時計をリセットすることも大切です。

薬物療法

睡眠障害の症状に合わせた薬物を用います。たとえば、オレキシン受容体拮抗薬は、覚醒状態を維持する脳内物質のオレキシンに対し、その働きを抑制して主に入眠障害や中途覚醒などを改善します。

認知行動療法

「寝床はつらい所」のような眠りへの強迫観念を治し、眠れない原因を探つて個々に合った睡眠習慣を見出します。たとえば、眠くなるまでは寝床に入らない、眠れないまま寝床にいないなどのルールを守るようにします。

また、寝酒に走るのは良くありません。飲酒による入眠は良い眠りを妨げ、耐性ができて飲酒量が増す懸念があります。

不眠は治療で改善

不眠の治療ではおむね、睡眠衛生指導、薬物療法、認知行動療法が行われます。

では更年期になると、なぜ不眠になりやすいのでしょうか。ほてりや発汗などのホットフラッシュ、では更年期になると、なぜ不眠になりやすいの

更年期は不眠になりやすい

更年期の不調の一つに不眠があります。当センターに不眠を訴えて来院される方にはまず、毎日の睡眠がどのような状態なのかを明らかにするため睡眠日誌をつけていただきます。血圧や脈拍の測定値、起床と就寝の時刻、夜間の目覚めの有無、起床時の気分などを記録します。「良く眠れていらない」、「なかなか寝付けない」、「夜中に目が覚める」など、本人は睡眠に問題があると感じていても、日中、活発に過ごすことができ、生活に支障がないのであれば、睡眠には問題がないと見なされます。

早く目が覚め、再び眠れない

◆ 熟眠障害：睡眠時間を充分とったにも関わらず、熟睡した感覚が得られない

不眠は、心身に様々な弊害を引き起こします。たとえば、睡眠不足になると高カロリーの食物が食べたくなったり、食欲が増したりして、太りやすいという研究結果が報告されています。また、高血圧症、高脂血症、糖尿病など生活習慣病のリスクが高くなることもわかっています。

女性総合医療センター 医師 藤本由貴 ●ふじもと ゆき

金沢医科大学大学院医学研究科卒(医学博士)。専門は呼吸内科学、睡眠時無呼吸症候群。日本内科学会認定内科医、総合内科専門医、日本呼吸器学会呼吸器専門医、日本睡眠学会専門医、日本結核病学会結核・抗酸菌症認定医

アンチエイジングの鍵は毛細血管ケアと血流改善

女性の生涯にわたる健康と笑顔をサポートし、とくに血流とアンチエイジングの研究で知られる赤澤純代准教授。石川県最初の女性専門外来の開設に奔走し、メディアや講演による啓発活動も精力的にこなしています。血流と健康維持についてお話をうかがいました。

金沢医科大学 総合内科学 准教授
女性総合医療センター副センター長
赤澤 純代 ●あかざわ すみよ

金沢医科大学医学部卒。
1994年 東京大学第3内科研究医
現在の循環器内科
2000年 東京大学先端技術研究所
ゲノムサイエンス
2001年 金沢医科大学循環器内科助手
2009年 金沢医科大学病院 21世紀集学的医療センター生活習慣病センター講師
女性総合医療センター副センター長
2013年 金沢医科大学 総合内科学准教授
専門は循環器内科、内科学一般、女性医療、性差医療、漢方治療など



毛細血管は全身の正常な状態を支えている

人間の血管は長さにして約6万キロ程度、毛細血管はその約90%近くを占めています。毛細血管は全身の細胞へ栄養や酸素をくまなく運び、組織から老廃物を回収するという重要な役割を担っています。ところが、45才あたりから減少はじめます。毛細血管は消失と新生をくり

抑制の2種の因子がバランスよく作用し、正常な状態を保っています。

近年、血管新生を促進するVEGFの作用を抑制する治疗方法や、ガン細胞の血管新生を阻害する研究が活発です。2人に1人はがんを併存する時代。乳癌のサバイバーによる心不全の発症の増加があり、腫瘍循環器学会が日本でもクローズアップされてきました。金沢医科大学においては、糖尿病網膜症による眼底出血を防ぐための血管新生抑制の研究が行われています。

正常な毛細血管は、内皮細胞と壁細胞がしっかりと接着しています。しかし、活性酸素や血糖などのストレスを受け続けると壁細胞がはがれ、血管内の成分が漏れ出て、組織は炎症を生じます。皮膚のシミ、しわ、たるみ、骨粗しよう症、冷え症、免疫力低下などを引き起こし、生活習慣病、アルツハイマー型認知症、ガンのリスクを高めます。さまざまな弊害を引き起こすことになります。

毛細血管の内皮細胞では、血管新生を促進と抑制の2種の因子がバランスよく作用し、正常な状態を保っています。そのため、ストレスを軽減する、適度な運動をする、バランスの取れた食事を摂る、規則正しい生活を送ることが大切です。

健やかな毛細血管を保持するには?

毛細血管の内皮細胞と壁細胞を接着しているのは、内皮細胞に発現するTie-2受容体であり、これを活性化させる物質が壁細胞から分泌されるアンジオポエチン-1という糖タンパク質です。毛細血管の衰えを防ぐにはアンジオポエチンを摂取すればいいのですが、その合成は容易ではありません。そこで、アンジオポエチンと同様の働きをする成分で代替しましょうということになります。これまでに桂皮(シナモン)、ヒハツ、ルイボス、カリン、サンザシ、スターフルーツなどがその代替として指摘されており、桂皮やサンザシなどの植物エキスを配合した漢方製剤も毛細血管のケアに有効といえます。

女性たちがより輝くために

女性は、思春期・性成熟期・更年期・老年期のライフステージによって女性ホルモンが変動し、それぞのライフステージに特有の不調や疾患があります。たとえば、月経前症候群(PMS)や閉経前の不正出血、更年期障害などなど。管理職の方々がそうした知識を備え、事業のマネジメントに活用できれば、女性たちのパフォーマンスはきっと向上するのでは、と私は考えています。



人生の節目、更年期を 心のエステでリラックス

臨床心理士のカウンセリング



金沢医科大学病院 臨床心理士
木原 由希
放送大学大学院文化科学研究科
文化科学専攻臨床心理プログラム修了

◆ カウンセリングはどうな
るものですか？

クライアントが訴える状態は主観的なものです。そこで信頼性のある心理テストによつて、その人の気分の状態や自己肯定感の度合いを測つたり、どんなストレス環境に弱い

女性総合医療センターでのカウンセリングは3回でワンクールです。心理テストの点数により、心が健全状態に回復する度合いをチェックして終了するか、

心配する、嫁姑の確執がある、定年を迎えた夫と始終いっしょにいる、そして自分自身の老化への恐れなど、それまでの人生のテーマが一気に更年期にクローズアップ

されることがあります。そうしたストレスを受け続けているとずっと緊張状態に置かれてしまします。たとえば、「ゴムはずつと引き伸ばしたままだと、もとの

形状に戻らなくなるでしょうか？」同様の状況が心の中で起こつてゐる。あるいは更年期を迎える、「まだ人生を充分に実現していないのに」という喪失感を感じる場合もあります。

◆ カウンセリングはどうな
るものですか？

クライアントが訴える状態は主観的なものです。そこで信頼性のある心理テストによつて、その人の気分の状態や自己肯定感の度合いを測つたり、どんなストレス環境に弱い

筋弛緩法では、筋肉に数秒間力を入れて緊張させ、一気に弛緩させることを繰り返すことで、緊張からリラックスへと切り替える方法です。

のかを調べたりしてカウンセリングに必要な資料を作ります。続く心理面接ではさまざま

な心理学的技法を用いますが、基本は言葉による心理カウンセ

リングです。大切なのは、クライアントに「こうすればいいですよ」といった指導やアドバイスはしないこと。心の不調といふのは自分の力で心を整えきれないくなつた状態です。クライアントが私たちに話をするうちに自らを洞察し、「私はつらかったのか」、「私は傷ついていたんだ」ということが見えてくる。

それから、クライアントは自分が得たい答えを見出し、「こういう方法なら私にもできる」というところへ行き着けるよう私たちが支援するわけです。

◆ 言葉のカウンセリングのほか、心をほぐす方法はありますか？

自律神経は交感神経と副交感神経から成り、交感神経は活動・緊張状態の時、副交感神経は休息状態の時によく働きます。副交感神経を優位にしてリラックス状態になるには、腹式呼吸が有効であり、トレーニングにより筋弛緩法、自律訓練法などがあります。腹式呼吸ができる身体がつくれます。腹式呼吸ができる身体があれば、代謝があがり、姿勢が正され、疲れにくい身体に変えていけます。

臨床心理士は暗くかげた心のガイド役。「ここへ進みなさい」という指示はしませんが、当人が明るい道筋へ至るよう同行します。センターの臨床心理士、北本福美氏と木原由希氏が心理カウンセリングについてご説明します。



◆ 臨床心理士の仕事とは？

(財)日本臨床心理士資格認定協会に認定されている心理専門職です。面接や心理検査によってクライアント(相談の依頼者)がどのような状況にあるのか心の問題を明らかにし(=臨床心理アセスメント)、臨床心理学的な知識と技法を用いてクライアントの心の支援を行います。

※平成30年9月より公認心理師(国家資格)の資格制度もスタートしました



金沢医科大学病院 臨床心理士
金沢医科大学 精神神経科学 講師
北本 福美
追手門学院大学文学部心理学科卒。
臨床心理士、芸術療法士

◆ 更年期の人は、どういう場合にカウンセリングを受けますか？

女性ホルモンの分泌量はそれほど減少していないのに、イラ、抑うつなどの精神的不調のある人、体調不良に対しても再び不調が起つて漢方療法による効果が認められたいろいろな相談を寄せてくる人など、担当医師が専門的な力でセリングを必要と判断した人に対する行われます。

曹洞宗を開いた道元禅師の「心身一如」というものがあります。心と身体は一体であり、心の状態は肉体の病気として反映されることがあります。

◆ 更年期は心理的なストレスが増大する時期なのですか？

これは一例ですが、子の将来を

【がんゲノム医療】

遺伝子の研究が急速に進み、がんの治療にも遺伝子医療をとの気運が高まっています。最近耳にする「がんゲノム」とは?また、金沢医科大学病院の取り組みは?ゲノム医療センターの新井田要センター長にお聞きしました。



金沢医科大学総合医学研究所
先端医療研究領域遺伝子疾患研究分野教授
ゲノム医療センター長
にいだ よう
新井田 要

【プロフィール】	2002年	金沢大学医学部小児科助手
1990年 金沢大学医学部卒業	2008年	同 子どものこころの発達研究センター特任准教授
同大学部小児科学教室入局	2009年	金沢医科大学病院集学的医療部遺伝子医療
1996年 同 大学院修了、学位(医学博士)取得		センターセンター長
1997年 金沢大学医学部小児科助手	2013年	同 総合医学研究所先端医療研究領域遺伝子疾患
1998年 米国ハーバード大学マサチューセツ		研究分野准教授
総合病院分子神経遺伝学教室留学	2018年	同 教授、ゲノム医療センター長(併任)

遺伝子情報をがんの治療に がんゲノムに注目が集まる

最近、「がんゲノム」という言葉がよく聞かれるようになってきました。ゲノムとは、遺伝子「gene」と、全体を意味する「ome」を合わせた造語で、全遺伝子情報という意味です。人間の体内には約2万5千種類の遺伝子が働いています。誰でも300個ほどの遺伝子に変異があり、働いていないものがありますが、どの遺伝子が壊れているかは人により千差万別。また、場合によつては遺伝子が働かない方が有利なこともあります。殆どは問題はありません。問題なのは、遺伝子変異が原因で特別な病気や特定のがんなどにかかりやすくなる場合です。それならば遺伝子を個別に調べ、その情報を健康管理に役立てられるのではないかとの考え方生まれ、ゲノム医療が発達してきました。

中でもがんは、細胞が分裂するときに遺伝子の変異が蓄積されて起る病気です。同じがんでも薬の効く人・効かない人もいれば、手術で完治する人・再発する人もおり、もしかするとそれは遺伝子の違いによるものかもしれません。そこで、個別の遺伝子変化を幅広く調べてがんの原因を明らかにし、より効果的な治療につなげようとするのが「がんゲノム」医療です。

ゲノム医療センターオープン 高精度の遺伝子検査が可能に

金沢医科大学病院ではかねてより遺伝子医療に注力。遺伝子医療センターを軸に、遺伝性の難病や先天的疾患の患者さん・ご家族に寄り添う医療を追究してきました。そして今春、「ゲノム医療センター」の名でリニューアルして体制を強化。遺伝子解析を高速・高精度で行う次世代シーケンサーなどの最新鋭機器も導入、より充実したゲノム医療の実現に励んでいます。

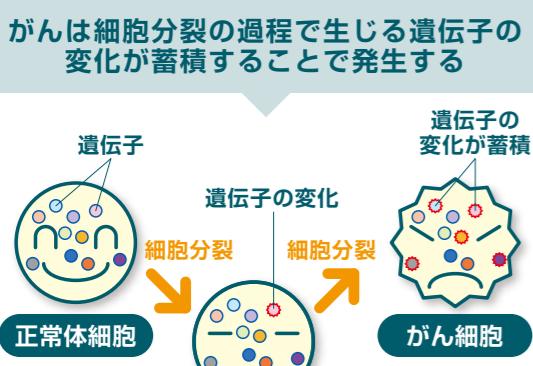
巷には遺伝子検査と銘打ったものがずいぶん出回っていますが、その9割以上はまったく医学的でなく、きちんとした遺伝学的検査をできる病院は極めて少ないのが実情です。北陸でききる病院は極めて少ないので実情です。北陸でそれができるのは金沢医科大学病院だけでしょう。

患者ファーストにこだわり、 先端の技術を実医療に生かす

私たち大学病院が今取り組むべきは、先端の医療でインフラを整え、不安な思いをしているがん患者さんやご家族の受け皿になること。どれだけ研究が秀逸でも、患者さんに還元できなければ意味がありません。先端科学を目の前の前患者さんの治療に落とし込んで役立てている点が、金沢医科大学病院ならではの医療だと思います。

たとえば乳がんの場合、親族に罹患者がいると、「いずれ私も」と不安を感じて検査を希望

うか。受け皿として国内でも5本の指に入るほどの体制が整つていると自負しています。ただし、欧米に比べると日本のゲノム医療はずいぶん遅れています。科学技術は進んでいますが、それを実際の医療に生かすためのインフラができていません。遺伝子情報は知らない間に精神的不安のみならず社会的不都合をもたらす場面が往々にしてあります。欧米では、生命保険の加入時に遺伝子情報による差別を禁じる法律などが制定されていますが、日本ではまだ議論すらされていないという状況です。



する方が多いのですが、家族性乳がん・卵巣がんの遺伝子検査は、日本では一部の再発した患者さんにしか保険適用されず、自由診療では約20万円もかかります。しかし当院ならば、それが15000円ほど。私が独自開発したメソッドで基礎的な解析を行つてるので、リーズナブルに受けていただくことができるのです。

また、遺伝カウンセリングに力を入れている点も当院の特徴です。正確な情報をベースに話を重ね、悩みの解決法を一緒に考えつ倫理的問題にも対応。ご家族も含めた親身なサポートに努めています。技術はあくまでも道具に過ぎません。実際に困っている方のニーズに応えられるゲノム医療を追いかけていきたいですね。

再生医療

再生医療が熱視線を浴び続ける中、より身近で実用的な再生医療を追究しているのが金沢医科大学再生医療センターです。脂肪幹細胞の再生能力にいち早く着目、研究を広げる堤幹宏センター長にお話を伺いました。



金沢医科大学 肝胆脾内科学教授
再生医療センター長
つつみ みきひろ
堤 幹宏

【プロフィール】	
1980年	金沢医科大学卒業
1982年	同 消化器内科助手
1987年	米国Mount Sinai医科大学research fellow
1989年	金沢医科大学消化器内科講師
1995年	同 消化器内科助教授
2000年	同 医学情報学助教授併任
2005年	奈良県立医科大学先端医学研究機構医療情報学分野教授
2009年	金沢医科大学消化器機能治療学特任教授
2010年	同 肝胆脾内科科長
2015年	再生医療センター長
2016年	同 肝胆脾内科学主任教授

入手しやすくて採取も簡単な皮下脂肪の幹細胞に白羽の矢

金沢医科大学では刻々と進化する再生医療に注目、平成28年に再生医療センターを開設しました。先進の設備を整え、本格的基礎研究や臨床研究を行っていますが、本号では幹細胞の再生医療についてご紹介したいと思います。

皮膚を例にとると、一口に皮膚といっても、汗も出れば毛も生えている。多種多様な細胞が集まつて皮膚を構成しています。細胞自体の寿命は短くて、常に新しいものに入れ替わっており、消えゆく細胞に替わる新しい細胞を生み出しているのが幹細胞（組織幹細胞）です。

ひと昔前は、皮膚の幹細胞であれば皮膚だけを、肝臓の幹細胞であれば肝臓だけを作り出していると思われていましたが、研究が進んだおかげで、骨髄の幹細胞などは自分の組織や臓器だ

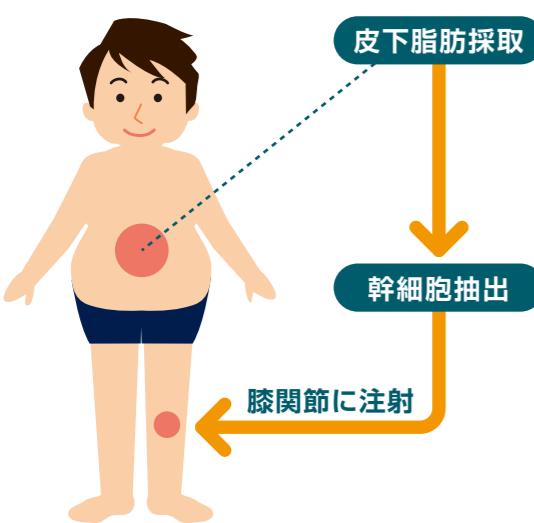
けでなく、筋肉や脂肪、神経など他の組織や臓器も再生できることがわかつてきました。

とはいっても、骨髄から幹細胞を取り出すのは一苦労です。ところが近年、同様の力を持つ幹細胞が皮下脂肪にもあることが判明しました。皮下脂肪からあれば採取も簡単ですし、人の体に豊富にあるので入手しやすい。それで私たちには、より実用化しやすい再生医療を目指して、脂肪幹細胞の研究を進めることにしたのです。

低成本で実用化も容易なイタリアの手法を出発点に

転機となつたのは、イタリアのトレモラーダという形成外科医が開発したとある治療法を知つたことでした。日本のやり方は、皮下脂肪から幹細胞だけを取り出すというもので、採取の際に何千万円もする遠心分離機や酵素などが必要となり、大変コストがかかります。

一方、イタリアの手法は実に簡便で低成本。十数万円の機械を使って皮下脂肪を採取し、幹細胞だけでなく脂肪組織も含まれているものを、採取したその場で患者に注射するだけ。慢性の膝関節炎などが一回の施術で治つているのは驚きました。既に数千例の実績があり、平



脂肪幹細胞の再生能力に瞠目

成28年のイタリア視察で安全性などを確認。日本での実用化に向け研究をスタートさせました。幹細胞を使った再生医療は、厚生労働省認定の特定認定再生医療等委員会で厳密に審査され、そこで認められて初めて治療ができるようになります。私たちも厳正な手続きの下に研究を進めており、変形性膝関節症の再生医療については、豚の実験を完了。平成30年の年末頃から臨床研究という段階に入っています。

内科医では私が初めて。研究で脂肪幹細胞の可能性が明らかになるにつれ、これをぜひ内科の治療に生かしたいと考えるようになりました。関節などに注射する場合は脂肪が含まれているのですが、内臓にそのまま使うと血管が詰まってしまうので、その場合は幹細胞だけを培養したシートを作つて実験に用います。現在は肝臓の研究中で、人工的に肝硬変を患わせたラットにこの脂肪幹細胞のシートを貼付。すると、貼らないラットは死んでしまうのに、貼ったラットの肝臓はみるみる蘇ります。ラットの肝臓は5つの葉の形をしていて、その一部だけにシートを貼るのですが、不思議なことに5葉全部が同時に再生していくのです。

しかも、通常は人間の細胞をラットに使うと免疫機能が働いて排除されてしまいますが、この脂肪幹細胞をラットに使つても全然排除されません。幹細胞にはいつたいどんな力が潜んでいるのか、関心は深まるばかりです。今後はこれをより多くの疾患の治療に広げていきたいですね。さしあたり肝硬変や糖尿病性皮膚潰瘍・壞疽などに準備を進めているところですが、歯周病、乳房、角膜など、可能性は計り知れません。

「すこやか健康応援団」公益財団法人 橋勝会 活動報告

主な事業

本法人は、石川県内の教育・医療機関の知的資源を活用して
 ①出版事業 ②放送事業 ③セミナー事業 ④研究助成事業
 ⑤便宜供与事業などの公益事業を行っております。

②放送 テレビ金沢「カラダ大辞典」

金沢医科大学等の協力を経て、健康情報番組「カラダ大辞典」を隔週土曜日
 テレビ金沢より放送しております。
 がんの治療や予防医学、健康管理等を主なテーマとし、地域医療や高度先進
 医療に関する最新情報も取り上げております。

■ 2016年発行 vol.14

金沢医科大学等の協力を経て、放送事業「カラダ大辞典」のクロスマガジンとして、健康情報雑誌「生命への畏敬」を年一回、発刊しております。

■ 2017年発行 vol.15

石川県内の図書館等の公共施設に配布するとともに、公益財団法人橋勝会のホームページ上でもバックナンバーを公開し、幅広く地域住民の皆さまの健康知識の普及・啓発に努めます。

①出版 健康情報雑誌「生命への畏敬」

①パソコン・スマートフォンで「橋勝会」と検索ください。

橋勝会

②「事業内容」よりご覧になりたいバックナンバーをクリックしてください。

①出版 カラダ大辞典

隔週土曜11時45分から放送中！ ■放送/テレビ金沢(4ch)

放送終了後は、テレビ金沢「カラダ大辞典」ホームページ上でもパソコン、スマートフォンより閲覧可能な放送動画のアーカイブとして公開し、幅広く地域住民の皆さまの健康知識の普及・啓発に努めます。アーカイブ一覧は公式ホームページもしくは次のページをご覧ください。

アーカイブの見かた

①パソコン・スマートフォンで「カラダ大辞典」と検索ください。

カラダ大辞典

②画面中央の3つの項目「診療科別・ドクター別・放送一覧」のいずれかをクリックしてください。

③項目を選択してクリックすると動画がはじまります。

「カラダ大辞典」アーカイブ閲覧方法
 テレビ金沢の番組ホームページで から閲覧できます。

「カラダ大辞典」アーカイブ(放送一覧)

アーカイブの見かたは右のページ参照

平成28年度放送分

放送日	タイトル	氏名	所属	放送日	タイトル	氏名	所属
6/11	コグニサイズ	入谷 敦 講師	高齢医学科	11/12	胃がん 最新治療	安本 和生 教授	腫瘍内科
6/25	認知症を支える社会をつくる	川崎 康弘 教授	神経科精神科	11/26	眼瞼下垂症とは	柴田奈央子 医師	眼科
7/9	手術が必要な場合がある乳児の病気	河野 美幸 教授	小児外科	12/10	認知症予防のための食生活	入谷 敦 講師	高齢医学科
7/23	変形性股関節症 最新治療	兼氏 歩 教授	整形外科	12/24	健康につながるお酒の飲み方	土島 瞳 教授	肝胆膵内科
8/6	多血症	福島 俊洋 教授	血液免疫内科	1/7	慢性中耳炎の外科治療	八尾 亨 講師	耳鼻咽喉科
8/20	あなみず地域医療塾	中橋 肇 教授	能登北部地域医療研究所	1/21	乳腺センター誕生	野口 昌邦 教授	乳腺・内分泌外科
9/3	原発不明がん	元雄 良治 教授	腫瘍内科	2/4	高齢出産のリスク	笹川 寿之 教授	産科婦人科
9/17	がん免疫療法	下平 滋隆 教授	再生医療学	2/18	慢性甲状腺炎とは	中川 淳 准教授	糖尿病・内分泌内科
10/1	尿路結石 最新治療	森山 学 教授	氷見市民病院 泌尿器科	3/4	簡易検査で正しい治療を	赤澤 純代 准教授	総合診療センター
10/15	ニキビの最新治療	澤田 未央 助教	総合診療センター			藤本 由貴 助教	
10/29	肺がん 最新治療	浦本 秀隆 教授	呼吸器外科	3/18	虫垂炎の腹腔鏡治療	桑原 強 助教	小児外科

平成29年度放送分

放送日	タイトル	氏名	所属	放送日	タイトル	氏名	所属
4/1	精神科リエゾンチーム	新田 佑輔 助教	神経科精神科	9/16	医療塾で地域に光	中橋 肇 教授	能登北部地域医療研究所
		橋本 玲子 臨床心理士		9/30	リハビリテーションセンター	影近 謙治 教授	リハビリテーションセンター
		中井 有里 リエゾン精神看護専門看護師		10/14	変形性膝関節症の治療	館 廉之 助教	整形外科
4/15	腎臓をいたわる食事	竹下 欣吾 管理栄養士	栄養部	10/28	子宮頸がん 予防と最新治療	笹川 寿之 教授	産科婦人科
		中橋 肇 教授	能登北部地域医療研究所	11/11	乳児湿疹のケア方法	橋高 祐子 助教	小児科
		浦本 秀隆 教授	呼吸器外科	11/25	下肢静脈リュウの外科治療	小畠 貴司 講師	氷見市民病院 脳心臓血管外科
5/13	禁煙のすすめ	中川 卓 先生	腎臓内科	12/9	特に注意が必要な冬の感染症	飯沼 由嗣 教授	感染症科
		我妻 孝則 集学的医療センター		12/23	ロボット支援手術	宮澤 克人 教授	泌尿器科
		渡邊 啓介 医師	高齢医学科	1/6	糖尿病 治療薬の発展	北田 宗弘 教授	糖尿病・内分泌内科
6/10	高齢者の熱中症対策	澤田 未央 助教	総合診療センター	1/20	乳房再建術とは	島田 賢一 教授	形成外科
		三輪 高喜 教授	耳鼻咽喉科	2/3	あご骨の再生治療	松本 剛一 准教授	歯科口腔科
		入谷 敦 講師	高齢医学科	2/17	デュアルエナジーCT	的場 宗孝 教授	放射線治療科
8/5	認知症センター誕生	本野 望 助教	呼吸器外科	3/3	非アルコール性脂肪肝疾患	土島 瞳 教授	肝胆膵内科
		中井 寿雄 講師	看護学部 在宅看護学	3/17	ドライアイの治療	柴田奈央子 助教	眼科

平成30年度放送分

放送日	タイトル	氏名	所属	放送日	タイトル	氏名	所属
4/7	NST栄養サポートチーム	左古 ひとみ NST専従(管理栄養士)	栄養部	8/11	女性特有の不調の治療	澤田 未央 助教	女性総合医療センター
4/21	新型出生前診断 NIPT	高林 晴夫 非常勤医師	産科婦人科	8/25	爪白癬の治療	望月 隆 教授	皮膚科
5/5	大動脈解離の治療	坂本 滋 教授	心臓血管外科	9/8	高濃度乳房とは	野口 昌邦 教授	乳腺・内分泌外科
5/19	夏バテの漢方治療	守屋 純二 准教授	総合診療センター	9/22	ACO(エーコー)とは	水野 史朗 教授	呼吸器内科
6/2	栄養バランスのとれた食事とは	山本 香代 管理栄養士	栄養部	10/6	自立を応援する生活用具	影近 謙治 教授	リハビリテーションセンター
6/16	尿路結石の治療と予防	橋 宏典 助教	氷見市民病院 泌尿器科	10/20	義足のいろいろと最新装具	影近 謙治 教授	リハビリテーションセンター
6/30	毛細血管と健康との関係	赤澤 純代 副センター長	女性総合医療センター	11/3	災害時の食事を考える	猪口 一也 管理栄養士	栄養部
7/14	肺がん検査の新たな取り組み	薄田 勝男 教授	呼吸器外科	11/17	最新内視鏡検査と治療	伊藤 透 教授	消化器内視鏡科
7/28	睡眠時無呼吸症候群	藤本 由貴 助教	女性総合医療センター	12/1	リンパ浮腫の治療	島田 賢一 教授	形成外科