

健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

増田 満枝 先生

医療法人済生堂 増田病院 理事長
(つがる総合病院産婦人科 非常勤医師)



もしかして更年期障害?と思ったら

更年期とは、閉経前後の5年間（合計10年間）と言われています。辛い症状がある方もいれば、ほぼ無症状で過ごす方もいますが、更年期は女性全員に訪れる期間の名称です。日常生活に支障をきたすほど辛いという場合に「更年期障害」という病気になり、治療の対象になります。病院に受診されると、婦人科以外の病気が隠れていないかを鑑別しながら、症状を和らげる治療を提示して試していくことになります。

更年期障害の症状は多岐に渡りますが、その代表的なものは以下の3項目です。

- ①血管運動神経症状：ホットフラッシュ（顔ののぼせ、ほてり）・発汗
- ②身体症状：易疲労感・めまい・動悸・頭痛・肩凝り
- ③精神症状：不眠・イライラ・不安感・抑うつ気分

私は現在、内科医と婦人科医として診療に携わっていますが、動悸であれば不整脈等も考えますし、耳鼻科や整形外科、精神科の病気が隠れているかもしれません。皆さん多少辛くてもセルフケアで我慢している方が多いかと思います。病院に受診した場合に何が分かるかの一例として、甲状腺ホルモン検査の重要性を紹介します。（女性ホルモンの採血は、閉経後の方には私はお勧めしません。理由はきっと

女性ホルモンがゼロだからです。例えば30代後半だ（けど早発閉経かな?という方は必要だと思います）

甲状腺のホルモン異常には

①甲状腺機能亢進症：甲状腺ホルモンが多い。
動悸・息切れ・頻脈・眼球突出・体重減少などの症状

②甲状腺機能低下症：甲状腺ホルモンが少ない。
気持ちが沈む、むくみやすい、抜け毛などの症状がありますが、どちらのホルモン異常でも、月経不順や筋力の低下が起こります。そして甲状腺疾患は、女性に圧倒的に多く発症するため、更年期障害だと思い込んでいたら甲状腺が原因だったという方も結構いらっしゃると思います。早い段階で鑑別して、正しい治療法に巡り合うことで、元気に毎日を過ごせるお手伝いができればと思っています。

更年期障害の治療法としては、漢方や自律神経調整剤などもありますが、婦人科ならではの治療法としてはホルモン補充療法があります。ホルモン補充療法は即効性があり、かつ効果的です。経口剤（飲み薬）と経皮剤（貼り薬や塗り薬）がありますが、ただし女性ホルモンで悪化する乳がんの既往など使用できない場合もありますので、薬剤の選択は担当医と相談しながらになります。辛い症状がある方は、一度受診してみることをお勧めします。



今年も
無料配布
します

つがるちゃん
カレンダー



配布開始日

12月21日(木)

配布場所・時間

- ▼市役所1階ロビー・稲垣出張所・車力出張所：9時～17時
- ▼つがる出張所（イオンモールつがる柏内）：10時～19時
- ※限定3千枚（先着順）。お1人さま1枚まで。電話等での予約は受け付けません。

【問い合わせ先】観光・ブランド戦略課 電話 42-2111(内線 435)

入札参加資格審査申請を受け付けます（定期受付）

今年度は、建設工事（市内・市外に本店を有する者）の入札参加資格審査申請書の受け付けとなります。入札参加希望者は受付期間内に申請書類を提出してください。

申請書類の様式は市ホームページからダウンロードできます。詳細は、市ホームページをご覧ください。管財課までお問い合わせください。

受付期間 令和6年1月4日(木)～2月29日(木)（閑庁日を除く）

有効期間 **建設工事** 市内に本店を有する者は令和6年7月1日から令和7年6月30日まで
市外に本店を有する者は令和6年7月1日から令和8年6月30日まで

提出方法 郵便または宅配便に限ります（郵送および宅急便は最終日発送分まで有効）。

【提出・問い合わせ先】〒038-3192 つがる市木造若緑61-1 つがる市財政部管財課契約検査係
電話42-2111（内線336・337）

クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからGの文字を並べて言葉を作ってみよう!

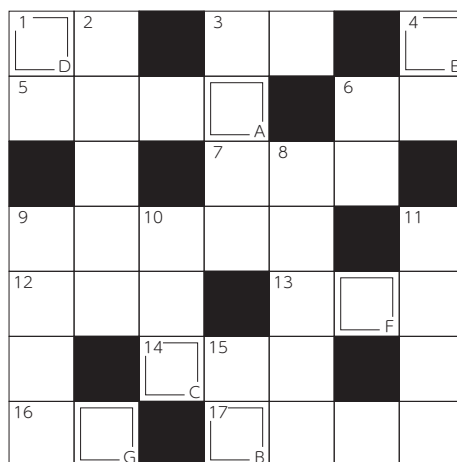
ヒント 完熟したリンゴ（ふじ）を使用した
つがるブランド認定加工品

【タテの問題】

- あとである時、晴れ __ くもり
- 少女 ↔ __
- カブトムシとは違い大きなはさが特徴
- 晴れた夜空に点々と光って見える天体
- サメから進化、平らな体で長く伸びた鞭状の尾が特徴
- サケがもついた生息場所に戻る性質
- 海中で微少な生物が異常に増殖し、赤くなる現象
- スギナの胞子茎
- 緑茶の渋みの主成分
- 古代ミラ、ククミラとよばれたユリ科ネギ属の多年草

【ヨコの問題】

- 内祝いやお中元など贈り物を包む掛け紙に添える飾り
- 外側からイガ、鬼皮、渋皮の順に種を守る食べ物
- 全体が、具合よくつりあい、整っていること
- 浮世絵の原画を描くことを職業とする人
- 物事の一部の崩れから全体の組織が崩れること
- 熱帯に次いで気温の高い地域のこと
- 管轄する区域、__ 气象台
- 郵便事業で料金前納を証明する証紙
- 代々続いて同じ商売をしている格式・信用のある店
- 病院などの治療において、手術のことをさす略称
- 百獣の王と呼ばれる動物



応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対する感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所
秘書政策課宛

クロスワード正解者の中から抽選で5人に「縄文タオルとポストカード」をプレゼントします。

（毎月25日必着）



11月号の答えは「シチゴサン」でした。57名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

市税等の納付
は納期内に
お願いします

12月
は

市・県民税4期、国民健康保険税6期、後期高齢者医療保険料6期、介護保険料6期、住宅使用料、公共下水道使用料、農業集落排水施設使用料の納期限です。

口座振替日は12月28日(休)です。

口座振替で納付している方は、口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111（内線229）