はりゆん

社会医療法人敬愛会広報誌　hariyun

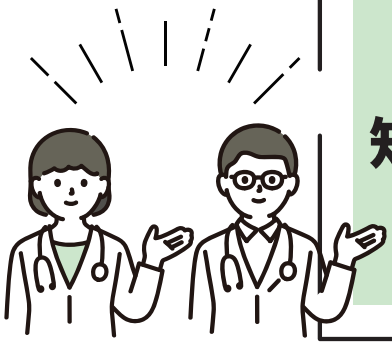
ご自由にお取りください

2026 秋号

コラム　女性（じょせい）の病気（びょうき）



Sawanico



敬愛会　医療コラム

知っておきたい更年期のしくみ

社会医療法人敬愛会 中頭病院
産婦人科（女性医学）部長
島袋（シマブクロ） 美奈子（ミナコ）

健康に関するさまざまな情報や知っておくと役立つアレコレなど、ドクターや専門職の知見でお届けします。

婦人科外来では「これって更年期症状ですか？」と心配される方が時々いらっしゃいます。更年期に対してネガティブなイメージを持っていらっしゃる方も多いのではないでしょうか。

更年期ってどんな時期？

更年期とは、「思春期」と同様に女性のライフサイクルの一時期の呼び方で、閉経をはさむ前後10年ほどの期間をいいます。特に閉経前の3年から閉経後の2年間が、不調が最も集中する時期といわれています。その時期に自覚される症状が、更年期症状です。

よく見られる症状と更年期障害

日本人女性の最も多い更年期症状は「疲れやすさ」で8割以上の方が感じているとの報告があります。典型的な症状にホットフラッシュ（ほてり・のぼせ）、発汗があります。その他、手のこわばり、関節痛、動悸、イライラなど多数あります。仕事ができない、寝込んでしまうなど、日常生活に支障がある場合は更年期障害として治療が必要な場合があります。

症状の重さに個人差がある理由

人によって更年期症状の強さが違うのはなぜでしょうか。卵巣から分泌される女性ホルモン

の一つにエストロゲンがあります。エストロゲンは子宮のみならず、骨、脳など全身の臓器に影響し、また情緒を安定させる働きもあります。40代後半から、その分泌量は乱高下しながら下がっていく〝ゆらぎの時期〟を迎え、このエストロゲンの変化に強く影響される方がいます。また、この時期の女性は多忙であり、夫、子どもとの関係も含めた人間関係、職場での責任の増加、親の介護、自分や家族の病気など、ストレスが増えることも多く、心理的・社会的側面も関わり、症状を増強させることがあります。一般的には閉経を迎えて2年くらい経つと、波立っていた更年期症状は徐々に落ち着くことが多いです。

自己判断は禁物。気になる不調は婦人科へ

「更年期のせいだから」と我慢しているうちに、実はうつ病や甲状腺疾患、脂質異常症、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）など別の疾患が見つかることもあります。気になる症状がありましたら自己判断されずに医療機関への受診もご検討ください。閉経が近づくと月経の間隔が短くなり、その後徐々に間隔が空くようになっていきますが、月経量が多い日が続く、出血がだらだら続く場合は、子宮体がんなどの病気が隠れている可能性がありますので、早めに医師の診察を受けましょう。

人生の折り返し地点である更年期は、ご自分の体の点検、生活習慣の見直しなど、体調に合わせて「更」新をしていく時期です。20代と50代は違うのは当たり前です。ゆらぐ時期ですが、笑顔を心がけて、アップデートしていきましょう。



社会医療法人敬愛会　中頭病院
産婦人科（女性医学）部長
島袋 美奈子（しまぶくろ みなこ）

ワーキングケアラーになりかけのポスト更年期を過ごしております。琉球ゴールデンキングスのファンで、時々アリーナで大声出して応援しています。温かく見守っていてください。

女性のみなさーん

尿もれ対策に！

今日から始める骨盤底筋体操

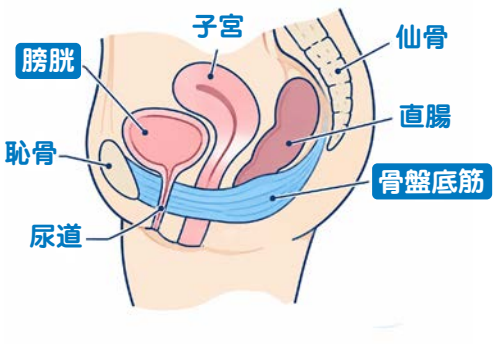
中頭病院リハビリテーション部
理学療法士　目島　さん

くしゃみや小走りで「ヒヤッ」としたことありませんか?骨盤底筋を鍛える新習慣!

尿もれは、加齢や出産などをきっかけに、骨盤底筋が緩むことで起こることがあります。予防や改善には、膀胱などを下から支える「骨盤底筋」をしっかり鍛えることが大切です。今回は、ご自宅で気軽に取り組める骨盤底筋体操をご紹介します。

POINT 骨盤底筋ってどんな筋肉？

骨盤底筋は骨盤の底にあり、膀胱・子宮・直腸などを下から支える筋肉の集まりです。尿道や肛門を締める働きにも関わり、排尿や排便をコントロールする大切な役割があります。



骨盤底筋体操をやってみましょう！

STEP 1　楽な姿勢で骨盤底筋を意識しましょう

・仰向けで膝を曲げ、肩・お腹の力を抜く
・息を止めず、尿やおならを我慢するように骨盤底筋を引き上げる



STEP 2　ゆっくり締めて、ゆっくり緩めましょう

・自然な呼吸で3〜5秒キープし、ゆっくり緩める

STEP 3　5〜10 回を目安に繰り返しましょう

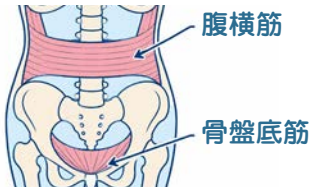
・この動きを無理のない範囲で5〜10回繰り返す
※慣れてきたら座り姿勢や立ち姿勢でも行ってみましょう



STEP UP　素早く締める運動にもチャレンジ！

慣れてきたら「キュッ」と素早く締めて、すぐに緩める運動を5〜10回行います。咳やくしゃみなど、お腹に急に力がかかる場面にも備えましょう。

さらにステップアップ！骨盤底筋＋腹横筋



POINT **骨盤底筋とお腹を一緒に意識してみましょう**

・息を吐きながら、骨盤底筋を引き上げ、下腹部をやさしく引き込む
・息を止めず、お腹に強く力を入れすぎない

骨盤底筋とお腹深部の「腹横筋」を同時に意識することで、尿もれ予防や姿勢・体幹の安定につながります。



日常生活でも実践してみましょう

POINT **咳やくしゃみ、立ち上がりや荷物を持つ「直前」に、骨盤底筋をキュッと締める習慣をつけましょう。**

コツコツ続けて、
いつまでも快適な毎日を
過ごしましょう！



痛いのにはワケがある！ マンモグラフィで乳房を挟む理由とメリット

マンモグラフィ検査を受けたことありますか？受けたことがない人でも「痛い検査」とどこかで聞いたことがあるかもしれません。

マンモグラフィ検査は乳房専用の機械を使って乳房を板と板の間に挟んでできるだけ薄くのばして撮影を行います。乳房を広げて薄くすることで、乳腺の中に埋もれている病変を見つけやすくしたり、被ばくの量を減らしたりする効果があります。

マンモグラフィ検査を受けるコツ

圧迫されるメリットがあっても、やはり痛いと嫌ですよね。検査を受けるコツとして、閉経前の方であれば生理前の乳房が張っている時期を避けて生理が始まって1週間～10日くらいの乳房が柔らかい時期に受けることをおすすめします。他に、リラックスすることも大事です。力が入ってしまうと筋肉が硬くなって痛みをより感じやすくなります。

敬愛会には、診療放射線技師が49名在籍し、そのうち15名は女性の技師です。中頭病院、中頭総合ちばなクリニックでのマンモグラフィ検査はすべて女性技師が担当しています。さらに6名の技師が※検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師の資格を有しています。もし検査で不安や気になることがあればいつでも技師にご相談ください。

※日本乳がん検診精度管理中央機構での講習・試験を修了した技術者。微細な病変も見逃さない正確なポジショニング技術や、痛みを軽減し適切な圧迫を行う専門技術・知識を備えています。



おしごとのはなし

中頭総合ちばなクリニック　健康管理センター
放射線技師

町 さん



社会医療法人敬愛会
中頭総合ちばなクリニック

急性期から慢性期、そして予防医療までトータルケアを提供。一般・専門外来のほか、看護外来やがんの早期発見に役立つ PET 検査など特殊検査も実施。
標榜診療科 25、
1 日平均外来患者数 902 名 (2025 年度) の大型クリニック

特集

知っておきたい 乳がんのこと



乳がんは
「早期発見・早期治療」
がカギです！



check!

早期の乳がんは、自覚症状がほとんどない

早期（ステージⅠ）の５年生存率は98.9％※

定期的な検診と、日頃のセルフチェックが大切

自覚症状がなくとも、定期的に検診を受けることが大切です！

※国立がん研究センター　院内がん登録　生存率集計結果閲覧システム
（ネット・サバイバル値）

乳がんは、こんな人に多い病気です

40代後半から増えはじめ、70代前半にピークを迎えます。

家族に乳がんの方がいる場合、リスクが高くなることがあります。

生活習慣や、ホルモンバランスも関係しています。

どの年代でも発症する可能性があります。

こんな変化があったら、早めに受診を



しこりがある



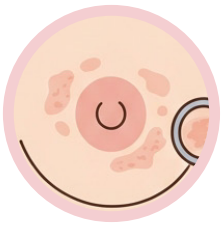
乳房の皮膚のひきつれ・くぼみ



乳頭からの分泌物



乳房の形や大きさの変化



乳頭のただれ・湿疹など

早期に見つけることで治療の選択肢が広がります

不安なこと、気になることがあれば、まずはお気軽にご相談ください。

中頭病院　乳腺科
WEB予約

中頭病院の乳がん治療

検査から治療、術後のケアまですべて自院で対応。患者さん一人ひとりに最適な治療を提供しています。

手術治療　がんを根治しつつ、整容性も兼ね備えた手術をめざして



ラジオ波焼灼療法（RFA）

小さながんに対して、ラジオ波でがんを凝固壊死させる治療法です。乳房に針状の電極を刺すだけなので、傷が小さく体への負担を抑えた治療です。

乳腺内視鏡手術

乳房外側など、目立ちにくい場所を切開し、内視鏡でがんを摘出します。乳房の表面にできるだけ傷を残すことがないように、整容性（見た目）に配慮した治療です。

その他、がんの大きさや広がりによって部分切除術（温存術）、乳房切除術（全摘術）など、どのような方法で行うか相談しながら決めていきます。

※ラジオ波焼灼療法、乳腺内視鏡手術には適応条件があります。がんの大きさや位置、乳房の状態などを総合的に判断します。

手術以外の治療



放射線治療

乳房や脇に放射線を当て、がん細胞を攻撃します。当院では、高精度放射線治療装置を導入し、副作用に配慮した治療を行っています。



化学療法（抗がん剤治療）

がん細胞の増殖を抑える薬物療法を、専門医と薬剤師、看護師が連携して安全に配慮しながら実施します。
希望に応じて、副作用の一つ、脱毛を予防軽減する頭皮冷却療法も行っています。(自由診療)



内分泌療法・分子標的薬 など

がんのタイプに応じて、適切な薬物療法を選択します。
乳房だけでなく、血管やリンパ管に流れたがん細胞を攻撃することができます。

乳房再建にも対応

乳がん治療後の乳房再建も、形成外科と連携して行っています。
インプラント・自家組織など、選択肢の中から患者さん一人ひとりにあった乳房再建方法をご提案します。

翔南病院栄養科 考案

不足しがちな栄養を、 ひと碗にぎゅっと

豆ときのこのトマトスープ

栄養価 （1 人前） エネルギー：90kcal たんぱく質：5.8g 脂質：3.7g 炭水化物：11.8g 食物繊維：5.3g 塩：1g 鉄分：1.4mg ビタミンC：11.5 ㎎



女性に不足しがちな栄養が手軽に摂れる、具だくさんスープをご紹介します。大豆や枝豆は、からだの土台となる「たんぱく質」に加え、女性ホルモンに似た働きをする「イソフラボン」が豊富。きのこには、腸内環境を整えて生活習慣病の予防やお通じを促す「食物繊維」、骨を強くするために欠かせない「ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける栄養素）」がたっぷり含まれています。実は沖縄県内でもきのこ栽培が盛んに行われています。おいしく食べて、毎日の健康づくりに役立ててみてください。

紹介：管理栄養士 盛根 さん
モリネ

材　料（2人前）

茹で大豆	40g
むき枝豆	40g
しめじ	1/2袋（50g）
えのき	1/2袋（50g）
エリンギ	1/2袋（50g）
トマト缶（ダイスカット）	1/2缶
水	200ｃｃ
コンソメ	1個（5ｇ）

あれば、香草（ローリエやローズマリーなど）

オリーブオイル 少々

作り方

STEP 1. 材料の準備

きのこ類は石づきと取って、豆と同じ大きさにカットする。

STEP 2. お鍋の準備

すべての材料をお鍋へ入れる。

STEP 3. コトコト加熱

加熱し、きのこや豆が軟らかくなったら出来上がり。

STEP 4. 盛り付け

器に盛り最後にオリーブオイルを少量かける。

KEIAI
PICK UP

移転から10年

支えてくださった皆さまへ、

心から感謝を。

2016年10月、中頭病院は沖縄市知花から登川の地へ移転し、

新たな一歩を踏み出しました。

今日まで医療を提供し続けてこられたのは

多くの皆さまの支えがあったからこそです。





移転後も変わらず、
当院を選んでくださった
患者さま・ご家族の皆さま

医療を続けていく私たちの
歩みを温かく支えてくださった
地域の皆さま

病院の運営、円滑な医療の
提供に携わっていただいている
関係企業の皆さま

新しい場所で、
ともに病院を作り上げてくれた
職員の皆さま

地域医療を担う心強いパートナーとして
連携・ご協力いただいた
地域医療機関の皆さま

これからも安心・信頼される病院を目指してまいります。

あなたとわたしをつなげる人

かけはし

なかがみ地域包括センター
居宅介護支援事業所なかがみ

ケアマネジャー



数ある仕事の中で「ケアマネジャー」を選んだ理由と、この事業所に入職を決めたポイントは何ですか？

大好きな祖父母との別れを通して、高齢になっても一人ひとりに思いや願いがあり、生活の中での困りごとを抱えながら過ごしている方が多くいることをより身近に感じるようになりました。そして、そんな方々に寄り添い、少しでも力になれる仕事がしたいとの思いが、今の仕事に繋がっています。

入職を決めたポイントは、急性期、回復期、外来機能を持つ大きな医療法人で、医療ニーズの高い方やターミナル期の支援に多く関わりながら自分の経験を活かし、地域貢献したい、チャレンジしてみたいと思ったからです。

業務で判断に迷ったときや困難なケースに直面したとき、事業所内ではどのように相談・解決していますか？

一人で抱え込まず、事業所内で相談しそれぞれの経験や視点から意見をもらっています。また、医療ニーズの高い方のケースについては、医師、看護師、リハビリ、医療相談員、介護サービス事業所、必要に応じて地域包括センターなど、多方面へ相談しています。

利用者さんやご家族と向き合うとき、自分の中で「これだけは大切にしている」という流儀やこだわりはありますか？

ご本人、ご家族が安心して相談できるよう努めています。また、「ご本人は、どうしたいのか？」「ご家族の思いは？」など丁寧な確認を心がけています。

「自分なりの息抜き・オフの過ごし方」を教えてください

ウォーキングで体を動かしたり、韓国ドラマに夢中になったり、自分の時間も楽しんでます。家族との食事や週末の晩酌の時間も大切にしながら、「やってみたい」と思ったら、まず挑戦。たのしみながら新しいことを学び自分らしく前向きに過ごしています。

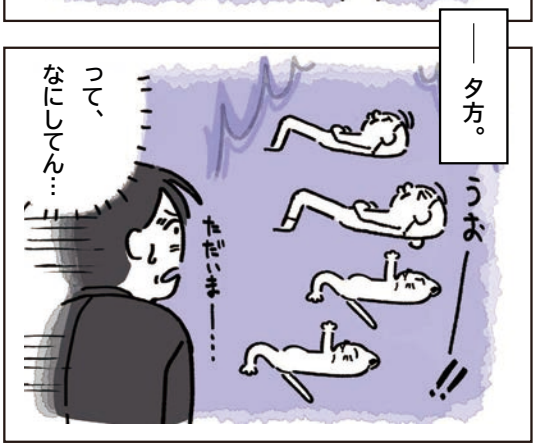


※体操ページを見てね！









information

中頭総合ちばなクリニック
インフルエンザ、コロナウイルス予防接種のご案内

インフルエンザ、コロナウイルス予防接種をご希望の方は診療科窓口またはナビダイヤル（TEL：0570-09-1301）にてご予約ください。

インフルエンザ予防接種

料　金：6ヶ月～65才未満
→自費ワクチン（注射）　4,500円（税込）
※小児は2回の接種が必要です
65才以上 →　予防接種費用は一部公費負担があります（市町村によって異なります）

コロナウイルス予防接種（15才以上）

料　金：自費金額　→ 19,370円（税込）
65才以上 → 予防接種費用は一部公費負担があります（市町村によって異なります）

詳細はホームページをご確認ください。

インフルエンザ予防接種のご案内
https://chibana.nakagami.or.jp/27226

第16回 敬愛会祭り

「地域と、もっと近く。届けたいのは、医療だけじゃなく“ワクワク”も」をテーマに敬愛会祭りを開催します。
キッチンカー、ライブ、はしご車・救急車体験、健康チェック、モンキースライダーなど盛りだくさん。スタッフ一同、皆さまのご来場を心よりお待ちしています。
敬愛会祭りの最新情報はInstagramをご覧ください。

日　時：11月14日(土) 14:00～19:00
会　場：中頭総合ちばなクリニック
なかがみ西病院
駐車場：無料400台

CONNECT_KEIAIKAI

中頭病院 消化器内科・外科合同 presents 市民公開講座　進歩する消化器癌治療 食道編（仮）

中頭病院 消化器内科・外科チームによる『がん』についての講演会です。早期発見からロボット治療まで分かりやすくお伝えします。参加費無料です。詳細は決まり次第、ホームページでお知らせします。

日　時：11月28日(土) 14:00～(仮)
会　場：中頭病院 2F 中頭ホール
講　師：李　栄柱（中頭病院 食道外科部長）　有賀　拓郎（同 放射線科医長）　茶園　歩夢（同 消化器内科医師）
駐車場：無料

社会医療法人敬愛会

中頭病院
〒904-2142 沖縄市字登川610番地　TEL.0570-09-1300（ナビダイヤル）

翔南病院
〒904-0034 沖縄市山内3丁目14番28号　TEL.098-930-3020

なかがみ西病院
〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番5号　TEL.098-921-0024

中頭総合ちばなクリニック
〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番15号　TEL.0570-09-1301（ナビダイヤル）
健康管理センター　TEL.098-939-5477
病児保育よつばルーム　TEL.098-923-1710
介護福祉用具販売 ライフサポート敬愛
TEL.098-923-1794

なかがみ地域包括センター
〒904-2142 沖縄市字登川566番地　TEL.098-923-1233
3F～5F 介護付有料老人ホーム なかがみ苑
2F 敬和医院
看護小規模多機能型居宅介護 愛貴
1F 通所リハビリテーション ちばな
居宅介護支援事業所 なかがみ
訪問看護ステーション なかがみ

事業所内認可保育園　わかば保育園
〒904-2143 沖縄市知花6丁目38番26号　TEL.098-923-1760

社会医療法人敬愛会 広報誌 はりゆん（2026秋号/2026.10）

タイトル「はりゆん」は沖縄の方言で「晴れる」の意味です。読者のみなさまに元気を届けて地域全体を明るくしたいと想いを込めました。医療に関するコラムや豆知識、敬愛会の活動を発信します。

広報誌に関するお問い合わせは下記宛先まで
社会医療法人敬愛会 法人本部広報係
TEL.090-7749-0951　E-mail : koho@nakagami.or.jp

広報誌「はりゆん」のご感想・ご要望などお寄せください

編集・発行 / 社会医療法人敬愛会
表紙イラストレーター/ Sawanico

GREEN PRINTING JAPAN
P-B10269
この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。