

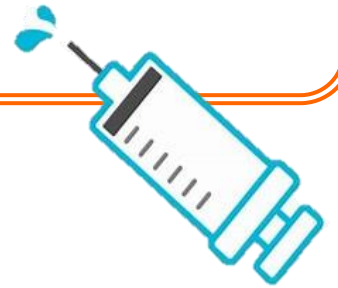
ほほえみ



第157号

(医) 録三会	美濃加茂市	太田町 2825
太田病院	TEL	0574-26-1251
クリニック	TEL	0574-26-2220
中部台ケアセンター	TEL	0574-23-1155
更紗	TEL	0574-23-1011
デイサービス 和	TEL	0574-24-0753
つるかめ訪問看護	TEL	0574-27-6535
居宅介護支援事業所	TEL	0574-23-0600
中部長寿支援センター	TEL	0574-49-8591

インフルエンザ・コロナ予防接種 予約受付中です！



◆接種期間

令和8年1月31日(土)まで

◆申込方法

窓口 : 平日 9:00 ~ 17:00

お電話 : 平日 14:00 ~ 16:00

(電話番号: 0574-26-2220)

◆料金

<インフルエンザ>

●3歳未満: 2,300円

●3歳以上: 3,300円

▶美濃加茂市・加茂郡(東白川村を除く)在住の方は・・・

◎生後6ヶ月～3歳未満 : 300円

◎3歳～中学3年生 : 1,300円

(生後6ヶ月～13歳未満・・・2回接種)

◎満65歳以上または

60～64歳(身体障害者手帳1級程度) : 1,500円

<コロナ>

●任意接種 : 15,620円

▶美濃加茂市・加茂郡 在住の方は・・・

◎満65歳以上または

60～64歳(身体障害者手帳1級程度) : 4,700円

※上記以外の年齢、住所の方は各市町村にお問い合わせください

「エナドリ」飲み方に注意です！

最近では種類も多く、眠気覚ましに気分転換にと人気が集まっている「エナドリ」（エナジードリンク）。しかし、飲み方を間違えると、カフェイン依存症からオーバードーズなどの入り口になることが指摘されています。特に子供には注意が必要です。

◆カフェインの過剰摂取

カフェインについては、エナジードリンクの多用により中毒死した例もあり、過剰摂取による健康への悪影響が知られています。

カフェインを過剰に摂取し、中枢神経が過剰に刺激されると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。消化器官の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。

◆カフェインの良い所・悪い所

カフェインの良い所と悪い所を知って、エナジードリンクの飲みすぎには注意し、上手に利用しましょう。

カフェインの良いところ

おとなが飲んだとき！

- ① 眠気を覚ます（興奮作用）
- ② 集中力がアップする（覚醒作用）
- ③ 尿が出る作用があるので、体に必要ない老廃物や余分な水分を外に出す（利尿作用）など



こどもが飲んだとき！

- ・ 頭が痛くなる・眠れなくなる
- ・ 吐き気がする
- ・ 下痢になる ・ 興奮する
- ・ 心臓がドキドキする
- ・ 中毒※になる など



カフェインの悪いところ

- ① 胃が痛くなる・胃がもたれる（胃液の分泌促進作用）
- ② 貧血（体への鉄の吸収を抑える作用）
- ③ 自律神経を乱す（中枢神経興奮作用）
- ④ 血管を縮める（血管収縮作用）
- ⑤ 心臓が縮まるときの力が強くなる（強心作用）



ここで記した「良いところ」は、成長期の子供にとってはむしろ「悪いところ」に入ります。

子どもは大人よりカフェインの影響を強く受けてしまうためです！

男性にもある！！ 「更年期障害」

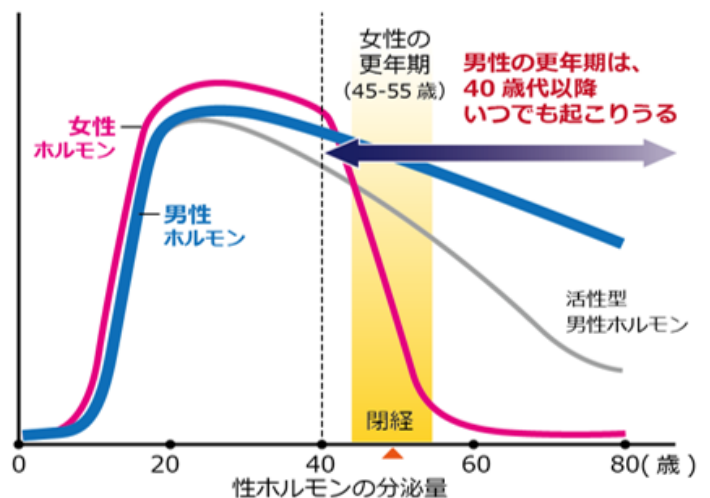


女性特有と思われがちな「更年期障害」。男性にもあるということをご存じですか？
"性ホルモン"の低下やバランスの乱れが原因とされ、中高年の男性に様々な症状として現れます。

加齢と性ホルモン分泌の変化

◆男性と女性の違い

女性の更年期障害は、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少する閉経前後のおよそ 10 年間に起こるのに対し、男性の更年期障害は、男性ホルモン（テストステロン）が一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少するため 40 歳代以降どの年代でも起こり、また、いつまでも続く可能性があるという違いがあります。



男性ホルモンは徐々に減少するが、実際に体内で活躍する(活性型)男性ホルモンは急に下がっていく

男性と女性の更年期障害の違い

	♂男性	♀女性
原因	男性ホルモンの低下	女性ホルモンの低下
時期	特に決まっていない (40歳代以降いつまでも)	閉経の前後5年 (50歳前後)
期間	終わりが無い	閉経後5年ほどで症状が落ち着く

◆男性更年期の症状

身体症状

関節症、筋肉痛
(痛みを感じやすくなる)

疲れやすい

発汗やほてり

肥満、
メタボリックシンドローム

頻尿

精神症状

イライラ

不安、パニック

うつ

不眠

興味や意欲の喪失

集中力・記憶力の低下

加齢やストレスなどで
男性ホルモンが
減少すると...

性機能症状

ED

性欲低下

◆男性更年期チェック

- ☐ 1 性欲の低下がある
- ☐ 2 元気がなくなってきた
- ☐ 3 体力あるいは持続力の低下がある
- ☐ 4 身長が低くなってきた
- ☐ 5 「日々の楽しみ」が少なくなったと感じる
- ☐ 6 もの悲しい、または怒りっぽい
- ☐ 7 勃起力が弱くなった
- ☐ 8 運動する能力が低下した
- ☐ 9 夕食後、うたた寝をすることがある
- ☐ 10 作業の能力が低下した

あなたも
✓チェック

〈チェックの結果〉

A 1と7にチェックした
または

B 3つ以上チェックした
場合は、



**男性更年期障害の
可能性があります！**

◆治療法

- 生活習慣の改善 ⇒ 適度な運動・食生活の見直し・ストレス管理と睡眠
- 漢方薬 ⇒ 補中益気湯など
- 男性ホルモン補充療法 ⇒ テストステロン（男性ホルモン）の筋肉注射
- その他 ⇒ 心理カウンセリング・抗うつ薬・抗不安薬
骨粗しょう症治療薬・ED 治療薬など

太田メディカルクリニックからのお知らせ

★休診

※変更する場合がありますので、受付窓口近くの掲示板にてご確認ください。

長谷部 朗子 医師	11 / 14 (金)
佐々木 晃 医師	11 / 17 (月) ~ 22 (土)
佐々木 優佳 医師	11 / 27 (木) ~ 28 (金)
呉 東進 医師	11 / 27 (木)・12 / 3 (水) ~ 4 (木)
佐々木 恵美子 医師	12 / 12 (金)午後
佐々木 智浩 医師	12 / 15 (月)
宮城 元博 医師	12 / 30 (火)午前
鳥越 寛史 医師	12 / 31 (水)午前
松尾 耀平 医師	12 / 31 (水)
武藤 真隆 医師	12 / 31 (水)

★年末年始のお知らせ

* 12月31日 (水)、1月1日 (木) ~ 3日 (土) は休診となります。

※急患の際は、太田病院救急外来 (0574-26-1251) へご連絡下さい。

★休日急患診療所当番日

* 11月24日 (月・祝) * 12月31日 (水)

※受付時間 9:00 ~ 16:30

次回は令和8年1月26日 (月) に発行予定です <経営企画部>