

# ほほえみ



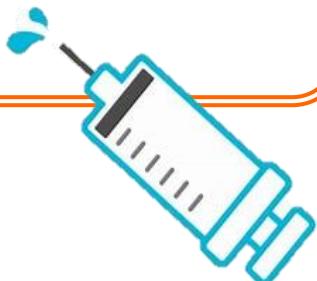
第157号

(医) 錄三会	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

- 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、体に必要な老廃物や余分な水分を外に出す (利尿作用) など

おとなが飲んだとき！



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) など



ここで記した「良いところ」は、成長期の子供にとってむしろ「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」

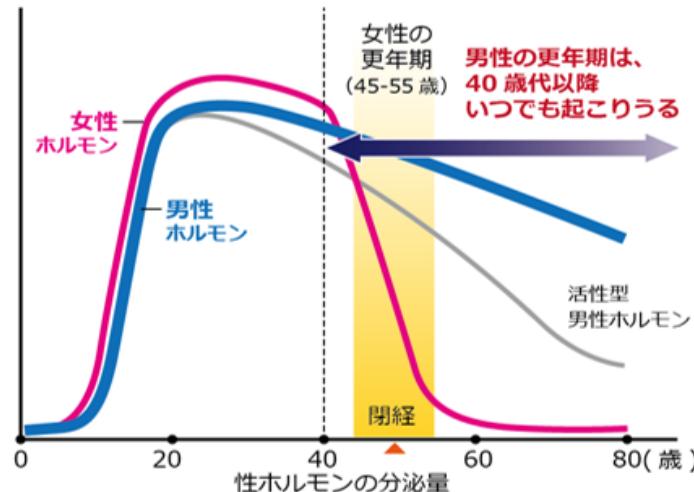


女性特有と思われるがちな「更年期障害」。男性にもあるということをご存じですか？「性ホルモン」の低下やバランスの乱れが原因とされ、中高年の男性に様々な症状として現れます。

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年間に起こるのに對し、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	終わりがない	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



### 〈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 ⇒ 補中益氣湯など
- 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

※変更する場合もありますので、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 照平 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>