

# 市立柏原病院 だより

2022年号 Vol.5

## 市立柏原病院を受診いただく患者さんへ

当院では、紹介状をお持ちの患者さんの診察待ち時間ができるだけ短くなるよう、診察予約を行っています。

紹介状をお持ちの患者さんは、診療所（かかりつけ医）をとおして、当院の予約をお取りいただけますので、どうぞご利用ください。

# 「月経について」の講習会を行いました！

8月17日（水）に柏原東小学校で、柏原市の養護教諭の先生方へ「月経について」の講習会を行いました。

最近では初経年齢が早くなっているとも言われており、早ければ小学4年生から月経が始まります。月経痛で保健室に来た生徒さん達にどのような対処法があるのか、どのような場合に産婦人科を受診を勧めればよいのか、鎮痛剤や低用量ピルの内服はいつから始めてよいのか、など日々悩まれている内容を踏まえながら、月経のしくみや月経に伴う症状、それらの症状に対する治療法についてわかりやすくお話ししました。

月経とそれに伴う体調の変化は女性にとって避けては通れない問題です。月経について正しい知識を持ち、しっかり向き合うことが自分なりの対処法の発見に繋がります。月経に異常を感じたり心配なことがあれば婦人科を受診し相談しましょう。

当院では月・水・金の午後に思春期・アスリート外来を行っております。産婦人科は内診がつきものと思われている方が多いのですが、全員に必ず内診を行っているわけではありません。当外来では原則内診は行わず、お腹からの超音波検査などで診察を行っております。月経に伴う症状で困っている方はぜひご相談ください。



## 平均的な月経の目安

初経年齢	10～14歳
月経周期	24～38日
月経期間	3～7日

## 月経量が多い目安

- 日中も夜用ナプキンが必要
- 夜間は夜用ナプキンでも漏れる
- 500円玉より大きな塊が出る
- 4日目以降でも塊がでる

## こんな症状はありませんか？

- 月経痛がとてつらい
- 月経痛で鎮痛剤を飲んでも効かない
- 年齢が進むにつれて月経痛がひどくなっている
- 月経の出血量が多い
- 月経期間以外でもお腹が痛い
- 月経前にイライラ、体重増加、むくみなど、体調の変化がひどい
- 15歳になってもまだ月経がない
- 月経が毎月きちんとかない、間隔が不規則
- 月経が3か月以上止まっている

1つでもチェックが付いたら婦人科を受診しましょう

2022年度

中河内地区がん相談支援センター合同サロン

無料

# コロナ禍での“ふれあい”と“癒し”

コロナウイルスの影響で、私達は人との交流が制限される日々を送っています。がん患者さんの体験談や、タッチングプログラムを通して交流し、自分を大切に慈しむ時間を過ごしませんか？

日時

2022年11月18日(金) 14:00~15:30

対象

がん患者、ご家族、一般の方、医療関係者など  
どなたでもご参加いただけます

形式

①会場(八尾市立病院 もしくは 市立東大阪医療センター)  
②オンライン

お好きな方法でご参加いただけます。

※コロナ感染拡大状況によりオンライン開催のみになる場合もあります。

※ オンライン参加の場合、接続にかかる通信料は参加者のご負担となります。

先着  
100名

## プログラム① **がん患者さん体験談**

乳がん患者さんに病気や治療を通じて感じた当事者の思いを語っていただきます。

## プログラム② **タッチングについて学びましょう**

ご自分に優しく触れてリラックスタイム！心地よい触れ方のコツをご紹介します。  
会場参加の方は実際にタッチングを体験していただきます。

【ご用意いただくもの】タオル、オイルやクリーム(家にあるものでOK なくても可)

※今回学ぶ**タッチング**とは？

マッサージの概念を覆す！？触覚を使った新しいケアです。羽のように軽いタッチで肌を撫でて、不安や緊張をやわらげ、安心感を与えてくれる触れ合いの技術です。

【講師】**見谷 貴代さん** 看護師/アイグレイ合同会社副代表

アロマセラピストから看護師になり緩和ケア病棟や施設など5,000人の患者にタッチングを実践。病院、施設、製薬会社、企業などで研修や講演を実施。大学でも非常勤講師として活躍している。



申し込み

オンライン参加の方→中河内合同サロン申し込みフォーム

<https://www.higashiosaka-mc.jp/contact-shien/>

(お申込み期間：10月1日～11月14日)

会場参加の方→下記の問い合わせに記載されている連絡先から  
直接お電話ください

問い合わせ

市立柏原病院 がん相談支援センター TEL 072-972-0885(代表)



# 診 察 予 定 表

◆受付時間<平日> 午前 8時20分～午前11時30分  
午後12時00分～午後 3時00分

科別		月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	×	○	○	○
	専門外来	×	×	★ 神経内科 (午前・午後)	×	×
外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
	専門外来	×	×	○ 乳腺外来 (午後のみ)	×	×
泌尿器科	午前	○	○	×	○	○
	午後	×	×	×	×	×
整形外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	★	×	★	×	★
小児科	午前	○	○	○	○	○
	午後	×	×	×	×	×
	専門外来	△ 神経・内分泌 (午後のみ)	△ 乳児健診 後期健診 (午後のみ)	△ 心理 (午後のみ) 予防接種 (午後のみ)	△ (下記参照) ※2	△ 予防接種 (午後のみ)
産婦人科	午前	○	○	○	○	○
	午後	□	×	★	★	×
	専門外来	★ 超音波外来 ★ 思春期外来 (14:00～15:30)	×	★ 思春期外来 (14:00～14:30)	★ 遺伝外来 (13:00～15:30)	★ 超音波外来 ★ 思春期外来 (14:00～15:30)
眼科	午前	○	○	○	○	○
	午後	×	×	×	×	×
皮膚科	午前	★	★	★	★	★
	午後	×	×	×	×	★
	専門外来	★ フットケア外来 (14:00～15:30)	○ 形成外科 (10:00～11:30)	×	★ フットケア外来	★ ストーマ外来 (午後)
緩和ケア外来	10:00～12:00	×	要問合せ ※3	×	要問合せ ※3	×

○：初診・再診とも診察 □：初診のみ診察 △：再診のみ診察 ★：予約のみ診察 ×：診察なし

※診察予定が変更となる場合があります。

## 時間外・休日診療

- ※1 外科の午後診察は、手術等で休診となる場合があります。
- ※2 小児科・木曜日午後の専門外来は、次の日程で行っています。(要予約)
  - 第1週 内分泌外来
  - 第3週 アレルギー外来
  - 第4週 循環器外来
- ※3 緩和ケア外来の問い合わせは、地域医療連携係へ  
電話・窓口での予約は行っていません。  
再診の予約は、診察時に行いますので、予めご了承ください。

内科	全日	24時間365日
外科	月・木	午後5時～翌朝8時45分 (祝日は午前8時45分～)
	土・日	午前8時45分～翌朝8時45分
整形外科	木	午後5時～翌朝8時45分 (祝日は午前8時45分～)
小児科	月	午後8時～翌朝8時 (午後8時から受付)
	土・日	午前9時～午前11時30分



～Lifelong health～  
**市立柏原病院**

〒582-0005  
大阪府柏原市法善寺1丁目7番9号  
☎072-972-0885  
病院ホームページ QRコード➡

