

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

あまるめーる

2026

3月号

No.289

特集 知っておきたい、更年期のはなし



S. Louise.

特集

「知っておきたい、更年期のはなし」

年齢を重ねる中で感じる、ほてりや疲れやすさ、気分のゆらぎ。「年のせい」と我慢していませんか。更年期は多くの女性が経験する、心と体の大きな変化の時期です。この特集では、更年期の基礎知識から症状、治療、日常生活で心がけたいことまでを分かりやすく解説します。

更年期障害とは

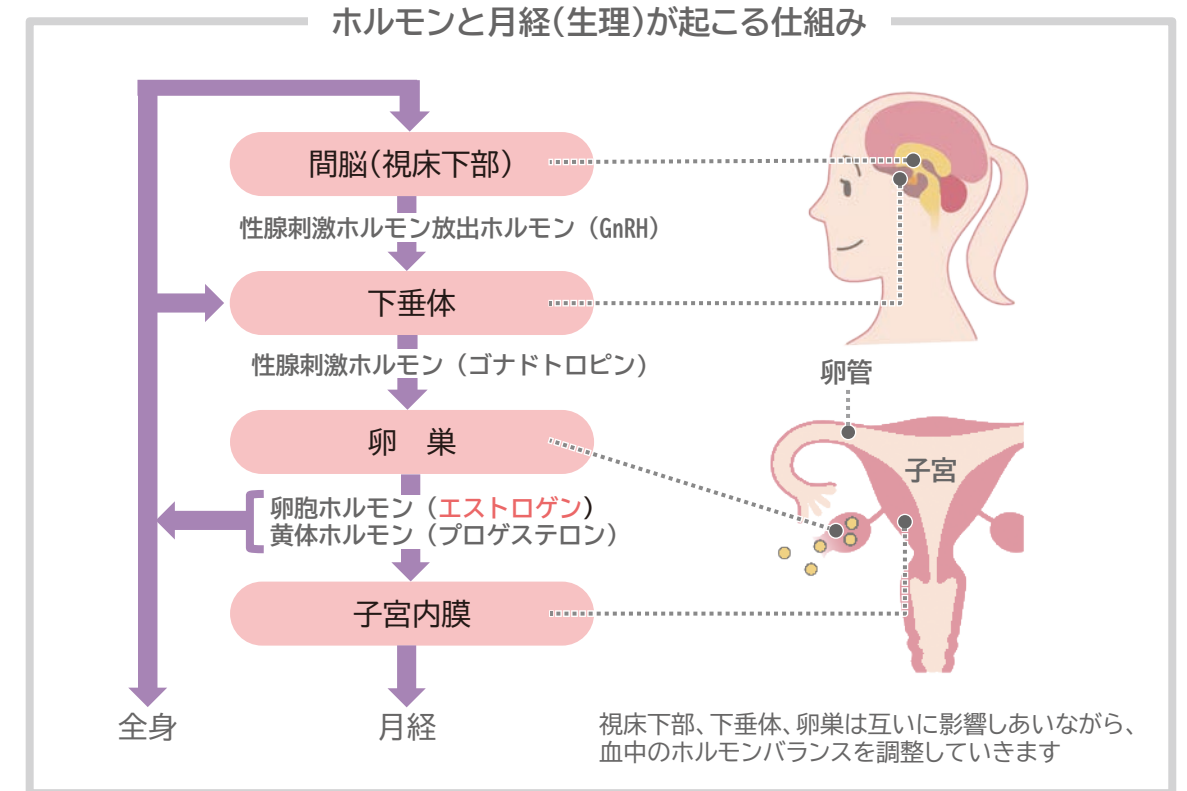
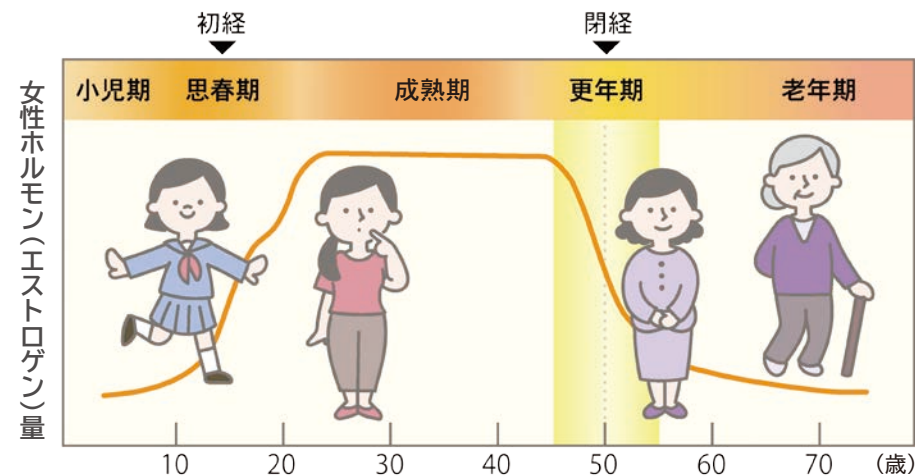
更年期障害とは、主に女性ホルモンの変化によって起こる、心や体のさまざまな不調のことをいいます。女性は多くの場合、50歳前後で閉経（月経が終わること）を迎えます。この閉経をはさんだ前後、約10年間（45～55歳頃）を「更年期」と呼びます。

更年期障害の原因は一つではありません。

年齢を重ねることによる体の変化や、女性ホルモン（エストロゲン）の急激な減少といった体の要因に加え、性格や考え方などの心の要因、仕事・家庭・人間関係などの生活環境の要因が重なって起こると考えられています。

そのため、更年期障害は「ストレスが関係する病気」と捉えられることもあります。症状の出方や強さには大きな個人差があります

▼ライフステージにより変動する女性ホルモン



が、主な原因は加齢にともなう体の変化です。更年期の変化を理解するには、月経のしくみと女性ホルモンの働きを簡単に知っておくと役立ちます。女性の体では、卵巣からエストロゲンとプロゲステロンという2種類の女性ホルモンが分泌されています。これらは月経や妊娠の準備に関わっています。ところが更年期になると、卵巣の働きが弱まり、女性ホルモンの分泌が不安定になったり、急に減ったりします。この変化が、自律神経のバランスを乱し、さまざまな不調につながります。

更年期障害の症状

女性は一生の中で、思春期・成熟期・更年期・老年期という4つの時期を経験します。

更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減ることで、心や体に不調があらわれる人がいます。更年期

の症状は、ホルモンの変化だけでなく、仕事や家庭のストレスなども影響するため、症状の種類や程度には大きな個人差があります。

症状は体の一部分だけでなく、全身にあらわれることもあります。日本人の更年期女性に多い症状としては、肩こり、疲れやすさ、頭痛、気分の落ち込みなどがよく知られています。また特徴的な症状として、顔や体が急に熱くなる（ほてり・のぼせ）、動悸、汗が急に出る（ホットフラッシュ）といった症状が出る人もいます。

これらの症状が軽く、日常生活に大きな支障がなければ心配はいりません。しかし、生活や仕事に支障が出るほどつらい場合は「更年期障害」と考えられます。そのようなときは、我慢せずに婦人科を受診することをおすすめします。

検査と診断について

更年期障害の診断では、まず症状や生活状況を詳しく聞く問診がとても重要です。

必要に応じて、血液検査を行い、女性ホルモンの値や、コレステロール・血糖・肝臓・甲状腺の働きなどを調べます。また、尿検査、血圧測定、骨の量を調べる検査を行うこともあります。場合によっては、乳房検査や子宮・卵巣の超音波検査を行い、他の病気が隠れていないか確認します。

治療法について

更年期障害の治療は、症状や体質に合わせて選びます。よく使われる治療の一つが漢方薬です。特に、当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸といった漢方薬は、更年期のさまざまな症状に用いられています。

気分の落ち込みやイライラ、不安感などの心の症状が特につらい場合には、自律神経を整える薬や、抗うつ薬・抗不安薬などを

使うこともあります。

また、女性ホルモンの減少が強い場合には、ホルモン補充療法（不足したエストロゲンを少量補う治療）を行うことがあります。この治療には、更年期症状を和らげるだけでなく、骨粗しょう症や生活習慣病の予防といったメリットもあります。

一方で、乳がんや子宮がんのリスクがわずかに高まる可能性があることも知られています。そのため、治療のメリット（長所）とリスク（危険性）をよく理解した上で、医師と相談しながら続けるかどうかを決めることが大切です。

日常生活で心がけたいこと

まず大切なのは、運動習慣です。運動には、ウォーキングやジョギング、水泳などの「有酸素運動」と、ダンベル体操やスクワットなどの「筋力トレーニング」があります。これらをバランスよく行うことで、更年期障

▼更年期症状をゆるやかにする、ライフスタイル習慣



適度な運動



バランスの良い食事



リラックス入浴



ぐっすり睡眠



趣味の時間

害の症状改善だけでなく、骨粗しょう症・脂質異常症の予防にもつながります。これまで運動習慣がない方は、散歩や家事で体を動かすことから始めてみましょう。

次に食生活です。主食・主菜・副菜がそろった食事が理想的で、和食や地中海料理がおすすめです。中年では筋力や骨量の低下が問題となるため、肉・魚・大豆製品・乳製品・きのこ類・緑黄色野菜・海藻類などから、たんぱく質やビタミンB群、ビタミンD、カルシウムを積極的に摂取しましょう。

青魚に多く含まれるオメガ3脂肪酸は、脂質異常症の改善にもつながり健康にも役立ちます。一方で、肉などの脂っこい食事（動物性脂肪）の摂り過ぎは症状悪化につながるため、控えめにしましょう。

更年期はホルモンの変化だけでなく、環境の変化も重なり、心が疲れやすい時期です。入浴や趣味などで気分転換を図り、リラックスできる時間を持つこともいいでしょう。

ただし、タバコ、寝酒、甘い物の摂り過ぎは心身に負担をかけるため、控えることが望ましいです。また、規則正しい生活を心がけ、質の良い睡眠を十分にとるようにしましょう。

さいごに

更年期は、さまざまなライフイベントが重なる時期でもあります。これまで頑張ってきたご自身をいたわり、これからの人生をより充実させるための「心と体のメンテナンス期間」として、日々の生活を見直すきっかけにしてみてください。

＼今回お話ししたのは／

婦人科医長

たむら だいすけ
田村 大輔



▼更年期の主な症状



小さな習慣で血糖値を守る／

「血糖負債を解消しましょう」

自覚がなくても進む「血糖負債」。健診結果や生活習慣を見直し、早めの改善で将来の病気を予防しましょう。



すがわら みゆき
看護師 菅原 美由紀
(日本糖尿病療養指導士)

気づかないうちに進む「血糖負債」

血糖値が少し高い状態が続くと、自覚症状がなくても体の中では静かに負担が蓄積していきます。こうした“気づかぬまま進行する高血糖の蓄積”を「血糖負債」と呼びます。借金が増えるほど返済が難しくなるのと同じで、血糖負債も放置するほど改善が難しくなります。さらに、動脈硬化が進むことで心臓病や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

多くは食後の高血糖が続くことから始まり、この状態が長く続くと空腹時血糖値も徐々に上昇し、最終的に過去1～2カ月の平均血糖値を示すHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が高くなっていきます。血糖負債を増やさないためには、毎年の健診で自分の状態を把握することが大切です。特にHbA1cが5.6%を超えたら要注意。生活習慣を見直し、早めに対策を始めることで、将来の病気を防ぐことができます。

軽い運動で血糖値を下げやすい体に

軽い運動でも血流が良くなり、ブドウ糖が消費されやすくなります。食後に15分程度歩いたり、家事をしただけでも、血糖値の急な上昇を抑える効果があります。1日プラス1,000歩、スクワットやかかとの上げ下げなど、無理なく続けられる運動を取り入れてみてください。

肥満も血糖値が上がりやすい要因です。体重が3%減るだけでも血糖値の改善が期待できるため、BMI 25未満、腹囲は男性85cm・女性90cm未満*をひとつの目標にしてみましょう。

食事の工夫で血糖値の上昇を防ぐ

野菜やきのこ、海藻など食物繊維の多いものから食べる“ベジファースト”と“ゆっくりよく噛んで食べること”を心掛けると、血糖値の上昇がゆるやかになります。また、白米やパンなど精製された穀物ばかりに偏らず、玄米や雑穀、ライ麦パンなど未精製の穀物を取り入れると、糖の吸収がゆっくりになり高血糖の予防に役立ちます。

まずは、できることから

運動不足、早食い、炭水化物の摂り過ぎ、体重増加などは、血糖負債を抱えやすい生活パターンです。心当たりがある方は、できることから少しずつ行動を変えていきましょう。

HbA1cの高い状態が続くと、体の負担が蓄積し、その影響が後年になって現れます。
(血糖負債に複利がつくイメージ)



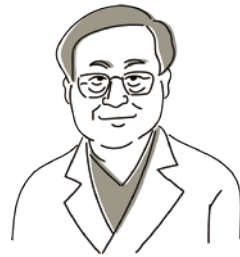
※健康日本21「あなたは糖尿病予備軍？まずはチェック！」(厚生労働省) 参照

寺田院長の

んだんだ！通信 No.123

地域の“んだんだ”（そうそう）と思う話題や病院の出来事、医療の話をお届けします

院長
てらだ やすし
寺田 康



陸羽西線運行再開の朝

2026年1月16日の朝、今日はJR陸羽西線運行再開の日だ。

余目-新庄間を最上川に沿って走るJR陸羽西線（通称「奥の細道最上川ライン」）。並走する国道47号の「高谷トンネル（仮称）」工事のため、約3年8か月もの間、全線で営業を休止しバス代行になっていた路線だ。

この間に陸羽西線は、国主導の存廃協議の対象路線に含まれた。最上川に沿って走る風光明媚な陸羽西線は、撮り鉄の私にとっても山形県にとっても大事な路線である。

当日の早朝5時半、記念すべき運行再開の始発列車を撮影しに余目駅に出かけた。

余目駅舎は、暖房が消えた夜間無人駅のままだった。6時前に撮り鉄が一人現れた。彼はその日に撤去される代行バスの案内を撮り始めた。その後、4～5人の乗客と撮り鉄がもう一人、集まってきた。

約3年8か月ぶりに、余目駅5番線ホームに立った。（普通に始発列車を撮っても4年前と同じではないか？）私は、特別な今日を示す被写体を探した。

その時だった…。カメラマンが三脚にビデオカメラをセットし、撮影準備を始めた。彼は山形の某放送局の所属だった。（そうだ、彼を写真に入れて撮ろう）

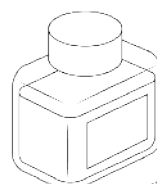
結局、始発列車は4～5名の乗客が乗り込み、3人の撮り鉄、一人のカメラマンに見送られて定刻に出発して行った（写真）。

私は、JR関係者が一人もいないのが寂しかった…。ちょっとしたことでいい。花束を運転手に贈呈する。駅長が出発進行の笛を吹く。SLが牽引する臨時列車を走らす。1980年代にあった急行「月山」を記念に運行するなど、企画は山ほど浮かぶのだが…。

関東では、庄内に観光客を呼び込むポスターが貼られている。

一人でも多くの人に余目駅に降り立つて欲しいと、切に願う。

んだんだ。



すきま時間で
できる!

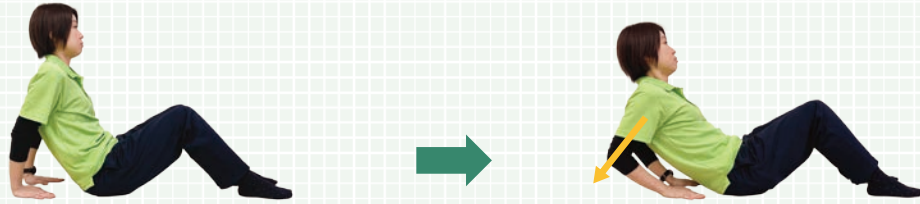
かんたん体操



二の腕・わき腹引き締めエクササイズ

寒い冬の間、運動量は減りませんでしたか? 「なんだか体が重い」と感じている方、今がリセットのチャンスです。気になる二の腕やわき腹の緩みをスッキリさせましょう。

1. リバースプッシュアップ (10回×2~3セット)



①両膝を立てて座り、両手を肩幅程度に開き、後ろに手をつきます。(お尻から15cm程度離し、指先は身体の方に向けます)

②肘が外側に向かないように気をつけながら、ゆっくりと肘を曲げ伸ばします。曲げるときに息を吸い、伸ばす時に息を吐きましょう。

2. バンザイサイドベント (10回×2~3セット)



前かがみや反り腰にならないよう注意

①足を肩幅に開いて立ち、両手をバンザイの形に上げます。

②背筋を伸ばしたまま、上体を真横にゆっくり倒します(左右交互)。倒すときに吐き、戻すときに吸うリズムを意識しましょう。

◀ POINT 動作はゆっくり行い、痛みが出るようなら無理はしないようにしましょう。

利用者募集中!

健康運動指導士による「運動教室」

健康づくり、体力維持のために、一緒に運動を始めてみませんか? 利用者さん同士の会話も弾み、日々楽しい雰囲気の中で活動しています。

- 1回500円(月会費不要)、週1回~
- 見学・無料体験OK、送迎サービスあり

【お問合せ・お申込み先】☎ 0234-43-3434 (代) 担当: 高橋・島谷

利用概要や紹介動画を
サイトで紹介中

スマホは
こちらから
アクセス!



健康推進センター
健康運動指導士
たかはし みお
高橋 未央

INFO/

自動再来受付機が新しくなりました

2026年1月より、1階・受付窓口前に設置されている自動再来受付機(予約患者さん専用)が新しくなりました。新型機では、診察券での受付に加え、新たにマイナンバーカードでの受付に対応しました。診察券をお忘れの方でも本カードをお持ちであれば受付が可能です。保険証確認も併せて行われるため、当月最初の予約受診の際はマイナンバーカードで受付いただくことをおすすめ致します。

(企画課システム管理室/星川)

※ 婦人科の予約受診およびインフル/コロナワクチン接種でご来院の方は、受付窓口をご利用ください。

※ 3月より、小児科の予約受診の方も再来受付機をご利用いただけるようになりました。



Topic/

救急救命士継続教育病院実習がスタート

当院では、毎年、酒田地区広域行政組合消防本部の救急救命士継続教育病院実習を行っています。今年度は1月26日(月)~3月13日(金)の間、9名の救急救命士が1週間交代で実習に入ります。

主な実習内容は、救急搬送時の処置介助や末梢静脈路確保の実習のほか、手術室や心臓カテーテル検査・治療、各検査室、リハビリテーションセンターなどの見学です。

今後もこの実習を通して、救急救命士の方々と当院職員との良好な救急連携が築かれることを期待します。

(企画課/遠藤)



Try!/

間違い探し

2枚の絵には違うところが5つあります。探してみましょう!



2026年3月 診療担当医師予定表

【診療時間】 午前診 (9:00 ~ 12:00) 午後診 (14:00 ~ 16:00) 夕診 (17:00 ~ 19:00) *青字は完全予約制です

| | |
|------|--|
| 受付時間 | ※1 (17:00 ~ 18:30) ※2 (9:00 ~ 10:50) ※3 (9:00 ~ 11:30) ※4 (14:00 ~ 15:30) |
| 診察時間 | ※5 (14:00 ~ 16:30) ※6 (14:00 ~ 17:00) ※7 (14:00 ~ 19:00) ※8 (11:30 ~ 12:30) ※9 (13:30 ~ 17:00) ※10 (9:00 ~ 11:00) ※11 (13:30 ~ 16:00) |

| | | 1日 | 2月 | 3火 | 4水 | 5木 | 6金 | 7土 | 8日 | 9月 | 10火 | 11水 | 12木 | 13金 | 14土 | 15日 |
|------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|------------|-----|
| 内科 | 午前 | 海野 担当医 | 西邨 担当医 | 海野 松田 | 西邨 西島 福井 | 海野 小野 | 担当医 | | 海野 長戸 | 西邨 長戸 | 海野 松田 | 西邨 西島 福井 | 海野 小野 | 担当医 | | |
| | 夕診 | 西邨 | | | 海野 | | | | 西邨 | | | 海野 | | | | |
| 総合診療科 | 夕診 | | 寺田 | | | | | | | 寺田 | | | | | | |
| 心臓センター (循環器内科・ 心臓血管外科) | 午前 | 循・細川 心・薫田 | 循・菅原 心・川島 | 循・菊池 心・薫田 | 循・脇田 心・薫田 | 循・菊池 心・川島 | | | 循・細川 心・薫田 | 循・大野 心・川島 | 循・菊池 心・薫田 | 循・脇田 心・薫田 | 循・菊池 心・川島 | | | |
| | 夕診 | | | | 心・薫田 | | | | | | | 循・菊池 | | | | |
| 血管外科 | 午前 | | | | 大久保 | | | | | | | 大久保 | | | | |
| 脳神経外科 | 午前 | 伊崎 | 蘇 | 蘇 | 伊崎 | 担当医 | 担当医 ※3 | | 伊崎 | 蘇 | 蘇 | 伊崎 | 担当医 | 蘇 ※10 担当医 ※3 | | |
| | 夕診 | 伊崎 | | 蘇 | 伊崎 | | | | 伊崎 | | 蘇 | 伊崎 | | | | |
| 外科 | 午前 | 小野 | 張 | 張 | 張 | 張 小野 | | | 小野 | 張 | 張 | 張 平崎 | 張 小野 | | | |
| | 夕診 | | 張 ※1 | | | | | | | 張 ※1 | | | | | | |
| 整形外科 | 午前 | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 日向野 ※3 | 宮本 | 菅谷 ※2 | | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 日向野 ※3 | 宮本 | 早川 ※2 | | |
| | 午後 | 田村 | | | 田村 | | | | 田村 | | | 田村 | | | | |
| 婦人科 | 午前 | | 田村 ※4 | | | | | | | 田村 ※4 | | | | | | |
| | 午後 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小児科 | 午前 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | | | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | | | |
| | 午後 | 菅本 ※5 | 菅本 ※5 | 休診 | 菅本 ※5 | | | | 菅本 ※5 | 菅本 ※5 | 休診 | 菅本 ※5 | | | | |
| 歯科口腔外科 | 午前 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 那須 | | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | |
| | 午後 夕診 | 荒 那須 ※7 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | | | | 荒 那須 ※7 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | | | | |
| 皮膚科 | 午前 | | 矢島 ※2 | | | | | | | | 小栗 ※3 | | | | | |
| | 午後 | | | | | | | | | | 小栗 | | | | | |
| 泌尿器科 | 午前 | | | 都筑 | | | | | | | 牧野 | | | 三木 | | |
| | 午後 | | | 都筑 | | | | | | | 牧野 | | | | | |
| 神経内科 (物忘れ外来) | 午前 | | 國井 | | | | | | | 國井 | | | | 高橋 | | |
| 精神科 | 午前 | | | | | | | | | | | | 馬場 | | | |
| 呼吸器内科 | 午前 | | | | | | | | | | | | | | 担当医 | |
| 形成外科 (創傷ケア外来) | 午前 | | 島田 奥山 ※8 | | 島田 | | | | 島田 | 島田 本荘 ※8 | | 島田 | | | | |
| | 午後 | | | | | | | | 福田 ※9 | | | | | | | |
| 足病外来 | 午前 | 吉原 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 午後 | 吉原 ※5 | | | | | | | | | | | | | | |
| せぼね外来 | 午前 | | | | | | | | | | | | | | 東山 ※10 | |
| | 午後 | | | | | | | | | | | | 菅原 東山 | | | |
| リウマチ膠原病外来 | 午前 | | | | | | | | | | | | | | 担当医 ※10 | |
| | 午後 | | | | | | | | | | | 小野 ※11 | | | | |
| 乳腺外来 | 午前 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | 16月 | 17火 | 18水 | 19木 | 20金 | 21土 | 22日 | 23月 | 24火 | 25水 | 26木 | 27金 | 28土 | 29日 | 30月 | 31火 | 備考 |
|------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|-----------------------------|
| 内科 | 午前 | 海野 長戸 | 西邨 長戸 | 海野 松田 | 西邨 西島 福井 | 担当医 | | | 長戸 担当医 | 西邨 長戸 | 松田 担当医 | 西邨 西島 福井 | 海野 小野 | 担当医 | | 海野 長戸 | 西邨 長戸 | |
| | 夕診 | 西邨 | | | 休診 | | | | 休診 | | | 海野 | | | | 西邨 | | |
| 総合診療科 | 夕診 | | 寺田 | | | | | | 寺田 | | | | | | | 寺田 | | |
| 心臓センター (循環器内科・ 心臓血管外科) | 午前 | 循・菊池 心・薫田 | 心・川島 | 循・菊池 心・薫田 | 循・脇田 心・薫田 | 循・脇田 心・薫田 | | | 心・薫田 | 循・担当医 心・川島 | 循・菊池 心・薫田 | 循・脇田 心・薫田 | 循・菊池 心・川島 | | | 循・菊池 心・薫田 | 循・菅原 心・川島 | |
| | 夕診 | | | | | 心・川島 | | | | | | 心・薫田 | | | | | | |
| 血管外科 | 午前 | | | | 大久保 | | | | | | | 大久保 | | | | | | |
| 脳神経外科 | 午前 | 伊崎 | 蘇 | 蘇 | 伊崎 | 担当医 ※3 | | | 伊崎 | 蘇 | 蘇 | 伊崎 | 担当医 ※3 | 担当医 ※3 | | 伊崎 | 蘇 | |
| | 夕診 | 伊崎 | | 蘇 | 伊崎 | | | | 伊崎 | | 蘇 | 伊崎 | | | | 伊崎 | | |
| 外科 | 午前 | 小野 | 張 | 張 | 平崎 | 張 小野 | | | 小野 | 張 | 張 | 平崎 | 張 小野 | | | 小野 | 張 | |
| | 夕診 | | 張 ※1 | | | | | | | 張 ※1 | | | | | | | 張 ※1 | |
| 整形外科 | 午前 | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 日向野 ※3 | 宮本 | 早川 ※2 | | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 日向野 ※3 | 宮本 | 早川 ※2 | | 宮本 | 宮本 | |
| | 午後 | 田村 | | | 田村 | | | | 田村 | | | 田村 | | | | 田村 | | |
| 婦人科 | 午前 | | 田村 ※4 | | | | | | | 田村 ※4 | | | | | | | 田村 ※4 | |
| | 午後 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小児科 | 午前 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | | | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | | 菅本 ※3 | 菅本 ※3 | |
| | 午後 | 菅本 ※5 | 菅本 ※5 | 休診 | 菅本 ※5 | | | | 菅本 ※5 | 菅本 ※5 | 菅本 ※5 | 菅本 ※5 | 菅本 ※5 | 菅本 ※5 | | 菅本 ※5 | 菅本 ※5 | 予防接種 火・木 (14:00 ~ 15:00) |
| 歯科口腔外科 | 午前 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | 荒 那須 | |
| | 午後 夕診 | 荒 那須 ※7 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | | | | 荒 那須 ※7 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※6 | 荒 那須 ※7 | 荒 那須 ※6 | |
| 皮膚科 | 午前 | | 矢島 ※2 | | | | | | | | 小栗 ※3 | | | | | | 矢島 ※2 | |
| | 午後 | | | | | | | | | | 小栗 | | | | | | | |
| 泌尿器科 | 午前 | | | 都筑 | | | | | | | 牧野 | | | 三木 | | | | |
| | 午後 | | | 都筑 | | | | | | | 牧野 | | | | | | | |
| 神経内科 (物忘れ外来) | 午前 | | 國井 | | | | | | | 國井 | | | | 高橋 | | | | |
| 精神科 | 午前 | | | | | | | | | | | | 馬場 | | | | | |
| 呼吸器内科 | 午前 | | | | | | | | | | | | | 担当医 | | | | |
| 形成外科 (創傷ケア外来) | 午前 | | 島田 奥山 ※8 | | 島田 | | | | 島田 | 島田 平渡 ※8 | | 島田 | | | | | 島田 奥山 ※8 | |
| | 午後 | | | | | | | | 福田 ※9 | | | | | | | | | |
| 足病外来 | 午前 | 吉原 | | | | | | | | | | | | | | 吉原 | | |
| | 午後 | 吉原 ※5 | | | | | | | | | | | | | | 吉原 ※5 | | |
| せぼね外来 | 午前 | | | | | | | | | | | | | | 東山 ※10 | | | |
| | 午後 | | | | | | | | | | | | 菅原 東山 | | | | | |
| リウマチ膠原病外来 | 午前 | | | | | | | | | | | | | | 担当医 ※10 | | | |
| | 午後 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乳腺外来 | 午前 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【足の特別外来】(完全予約制)

- フットケア外来 毎週月曜、木曜、金曜(9:00~12:00)
- 歩行外来 第1・5月曜(9:00~11:30)
- くつ外来 第1・3月曜(9:00~13:00、14:00~16:30)



※変更や休診の場合があります。最新情報は左記の外来診療予定表をご確認ください。

一般の方 (診療予約)

- 予約センター (歯科口腔外科・小児科以外)
☎ 0234-43-8021 (直通) 月~金曜 13:00~17:00
- 歯科口腔外科
☎ 0234-43-3434 (代表) 月~木曜 9:00~12:00、14:00~17:00、金・土曜 9:00~12:00

医療機関の方 (患者さん紹介)

- 地域医療連携室
☎ 0234-43-3470 (直通) 月~金曜 9:00~17:00、土曜 9:00~12:30

小児科 (Web予約のみ受付)



こちらの予約サイトからご予約下さい。

診療科・外来科目

| | | | | |
|---------|------------|-----------|-------------------|------------|
| 内科 | 消化器内科 | 循環器内科 | 呼吸器内科 | 腎臓内科(人工透析) |
| 外科 | 整形外科 | 形成外科 | 脳神経外科 | 呼吸器外科 |
| 心臓血管外科 | 血管外科 | 内視鏡外科 | 大腸・肛門外科 | 消化器外科 |
| 皮膚科 | 泌尿器科 | 婦人科 | 小児科 | 精神科 |
| 神経内科 | リハビリテーション科 | 放射線科 | 歯科口腔外科 | 麻酔科 |
| フットケア外来 | くつ外来 | 歩行外来 | 乳腺外来 | |
| せぼね外来 | 物忘れ外来 | リウマチ膠原病外来 | (標榜診療科：25、特別外来：7) | |

※各診療科によって診療日時や受診予約が異なります。詳細は本誌の診療担当医師予定表をご確認ください。

もくじ

- 02【特集】知っておきたい、更年期のはなし
- 06 寺田院長のんだんだ！通信
- 07 健康豆知識
 \小さな習慣で血糖値を守る/
 「血糖負荷を解消しましょう」
- 08 すきま時間でできる！かんたん体操
- 09 インフォメーション
- 10 2026年3月 診療担当医師予定表

ご意見・ご感想募集


広報誌「あまるめーる」へのご意見やご感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛て先までハガキまたはEメールでお送りください。

【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽1-1-1
 庄内余目病院 企画広報室 宛

【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp

公式 LINE アカウント

Web での受診予約や外来予定表、健康講座などのイベント情報をご案内しています。ご登録お待ちしております！




庄内余目病院 Instagram

病院の日常や働く職員の姿などお届けしています。よろしければ、いいねやフォローをお願いします！




| | | |
|--|--|---|
| <p>● 理念 ●</p> <p>生命を安心して預けられる病院</p> <p>健康と生活を守る病院</p> <p>地域に貢献する病院</p> | <p>● 患者様の権利 ●</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人格とプライバシーを尊重される権利 2. 良質の医療を受ける権利 3. 説明を受ける権利 4. 自己決定の権利 5. 個人情報保護の権利 6. 診療情報の提供を受ける権利 7. 健康教育を受ける権利 8. 宗教的支援に対する権利 | <p>● 医療における子どもの権利 ●</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利 2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利 3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利 4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利 5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利 |
|--|--|---|

 医療法人徳洲会 庄内余目病院

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽1-1-1
 TEL: 0234-43-3434(代表) FAX: 0234-43-3435

 当院は日本医療機能評価機構認定病院です。

 病院ホームページ
 URL: http://www.amarume-hp.jp/

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり
 ※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等をご遠慮ください。