



女性必見！！その症状、“PMS/PMDD”かもしれません！

《こんな症状ありませんか》

仕事、家事、育児、勉強、介護…さまざまな分野で頑張る女性の皆さんに、お話ししたいことがあります。

生理前、イライラがコントロールできない、暴言を吐きそうになる、自己嫌悪が強くなる、ときに死にたくなってしまふ。そんな風になってしまったことはありませんか？それは月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）かもしれません。

《PMS/PMDDの原因》

これらは、さまざまな精神症状と身体症状を持つ症候群で、黄体期（月経前の約10日間）の間続き、月経開始4日以内に症状がかかるようになります。原因は不明な部分も多いですが、卵巣機能の抑制や卵巣摘出により症状が消失することから、卵巣から分泌されるホルモンが脳内に影響を及ぼすことが原因と考えられています。現在、治療が必要な患者さんは約200万人いると言われていますが、疾患が知られていなかったり、婦人科受診に抵抗があったりと、実際に治療を受けている人はそのうちの約6.5%だそうです。

《治療の前に症状を把握》

PMS/PMDDと診断され、日常生活に支障が出るようであれば治療を検討します。漢方薬や低用量ピルの内服、精神症状が強い場合は抗うつ薬を黄体期のみ内服するという方法もありますが、まずは症状を日記に付けることで発症時期や症状、重症度をご自身で認識していただくことが大切です。

月経前の気分不調で悩んでいる方に、この疾患を知っていただき、治療できる可能性があるということがお伝えできたら幸いです。

市立甲府病院産婦人科 ひらた のぞみ 平田 希ドクター



- ・(社)日本産婦人科学会専門医
- ・平成17年、高知大学医学部卒。山梨大学医学部附属病院、山梨赤十字病院、蕨市立病院、さいたま北部医療センターを経て、平成29年4月から市立甲府病院勤務
- ・現在、当院産婦人科医長

問市立甲府病院…☎(244) 1111

目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて
今より一歩進んだ消費者になろう

有料動画の料金が未納などと脅し、コンビニの支払端末や電子マネー、電子ギフト券などの決済手段を悪用する手口が全国的に増えています。

コンビニ払いなどを指示する架空請求に注意！！

事例：有料動画の料金が未納だとメールが届き、事業者に連絡すると本日中に支払わなければ裁判にすると脅された。電話で誘導されるままコンビニエンスストアに行き、店内の端末を操作して支払った。発行された領収書には、お客様氏名欄に知らない人の名前があり、チケットの購入代金を支払ったことになっているようだ。

＜アドバイス＞

このようなコンビニ決済には「支払番号」が必要です。詐欺業者は電話やメールでこの「支払番号」を伝えてきますが、身に覚えのない請求の場合は、絶対に支払わないでください。ほかに、指示された番号に電子マネーをチャージさせたり、コンビニで販売している電子ギフト券を購入させ、使用に必要な番号を教えるよう要求してくる手口もあります。いずれも被害回復は困難です。万が一支払ってしまった場合は、早急に領収書に記載されている問合せ先や消費生活センターに相談してください。

相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



野菜ソムリエだより

第1土曜日は
「地産地消の日」
9月2日

問農政課…☎(298) 4833

空に浮かぶかぼちゃ！？

ぶどう棚でつくられている「かぼちゃ」を知っていますか？ぶどう栽培のように、地面に接触しない栽培方法(空中栽培)で育てられているため、「天空かぼちゃ」(別名：スカイパンプキン)と呼ばれています。



市内ではぶどう棚を利用し、「ほっこりえびす」という品種が栽培されています。空中栽培のメリットは、通気性がよく、かぼちゃに土の雑菌が付かないことで、病気の発生も少なく、傷や変色のない、形も均一なかぼちゃになります。また、甘味も強く、

品質の良いかぼちゃが収穫できます。収穫のピークは夏。かぼちゃも日焼けする季節です。直射日光で日焼けしたかぼちゃは白く変色し、その部分から腐敗が進んでしまいます。天空かぼちゃも、宙に浮かせたことで日当たりが良いため、日焼け対策は重要です。かぼちゃ一つひとつにぶどうの傘かけのように傘を付け、強い日差しからかぼちゃを守ります。地面での栽培より手間も掛かりますが、その分、極上のかぼちゃに育ちます。ぶどう棚でつくられる天空かぼちゃ。今後、甲府市の特産として注目されるかもしれません。



野菜ソムリエ
飯島 りつ子