

2014年3月



女性の健康

3/1 から 3/8 は女性の健康週間です

日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会は、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日ひな祭りを中心に、3月8日の国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と決めました。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

主な活動内容

- ・女性の健康に関する情報発信のためのイベント、市民講座の開催
- ・産婦人科専門医による健康相談の実施
- ・シンボルマークバッジの着用
- ・『女性の生涯健康手帳』の作成・配布
- ・新聞等による啓発情報の発信
- ・ホームページでの活動紹介 etc. . .

女性特有のがん



・乳がん

乳房の乳腺に発生するがんです。遺伝やストレス、欧米型の食生活など様々な要因があります。症状は、しこり、血性乳頭分泌、乳首の陥没、皮膚のくぼみ、痛み、脇の下のしこりなどです。セルフチェックで発見できる場合もありますので、異常を感じたら受診しましょう。

・子宮頸がん

子宮の入り口付近(頸部)にできるがんです。原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)は性交経験のある女性なら誰でも感染する可能性があります。感染しても90%は自然消滅しますが、感染が長期化するとがんの前段階である異型細胞が増殖して子宮頸がんに進行することもあります。子宮頸がんは、検診でがんになる前の段階を発見できますので、定期的に検診を受けましょう。

・子宮体がん(子宮内膜がん)

子宮の内膜にできるがんです。閉経後の女性に多いですが、20~40歳代でも発症します。未婚女性や出産経験のない女性、肥満・高血圧・糖尿病のある女性は注意が必要です。主な自覚症状は不正出血ですが、無症状の場合も多いので定期的な検査が大切です。子宮頸がん検診の際に申し出れば、体がんの検査も同時に受けることができます。

・卵巣がん

卵巣にできるがんです。初期は自覚症状がなく、進行すると腹部膨満感や下腹部痛、頻尿などの症状がでてきます。子宮がんの検診と一緒に検査をしてもらいましょう。特に卵巣のう腫や子宮内膜症のある人は定期健診を受けましょう。



健康な生活のために心がけたいこと

○睡眠

早寝早起きを心がけましょう。なかなか寝つけない時、眠りが浅い時には、ぬるめのお湯にゆっくり入浴する、寝る前のカフェインは避けるなどの工夫をしましょう。



○食事

栄養バランスのとれた食事を1日3食規則正しく食べ、砂糖や塩分・油脂は控えめにしましょう。

○禁煙

喫煙は肌荒れや肩こり、月経不順や不妊などの原因になり、骨量も減らします。妊娠・出産時には、子どもにも悪影響を及ぼします。周囲の人が吸うたばこの煙にも注意しましょう。



○運動

生活習慣病予防やストレス解消に運動は大切です。有酸素運動(ウォーキングやサイクリング、水泳など)、ストレッチ体操(筋肉をほぐし血行を良くする、朝や就寝前が効果的)、軽い筋肉トレーニング(基礎代謝量を増やして引き締まった体をつくる)などを、自分に合ったペースで無理なく続けましょう。



○飲酒

女性ホルモンがアルコールの代謝を妨げるため、女性は男性より酔いやすいといわれています。食べながらゆっくり飲む、強いお酒は薄める、夜は早めに切り上げる、休肝日をつくるなど、お酒と上手に付き合しましょう。



○ストレス

心の健康と体の健康は繋がっています。ストレスは免疫力を低下させますので、趣味など自分に適した方法で上手にストレス解消をしましょう。

女性外来について

女性外来は、女性の内科医か産婦人科医が、女性患者さんが抱えている様々な症状を診ます。スタッフが女性だけなので、月経など女性特有の症状についても安心して相談することができます。



また、1人につき20～30分と長めの診療時間をとっているの
で、ゆっくりと話を聞いてもらうことができます。

患者さんが気持ちよく受診できるようにと、診察室を個室にしてプライバシーを守る、壁紙やカーテンの色を工夫する、診察時にお茶を出す、身支度のために洗面台や姿見をおくなど各病院で様々な配慮がされています。

ほとんどが予約制なので、医療機関に問い合わせしてから受診するようにしましょう。

(日本産科婦人科学会 / 健康 salad / 日本産婦人科医会 参照)

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555



オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>