

2010年3月



女性の健康

3/1 から 3/8 は女性の健康週間です

(社)日本産科婦人科学会と(社)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日国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定め、2005年にその活動を開始しました。2008年からは、厚生労働省も主唱する国民運動として、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...



女性の健康週間世界糖のシンボルマーク

気をつけたい女性の病気

女性の体は妊娠・出産により変化します。産む人と生まない人ではかかりやすい病気が違ってきます。子どもを産むか産まないは個人の選択肢ですが、それぞれリスクの高い病気については覚えておきましょう。(リスクが上がるといっただけで、産む産まないにかかわらずどなたでも病気になる可能性はあります。)

産まない人のリスクが上がる病気

- ・ 乳がん
- ・ 子宮体がん
- ・ 子宮内膜症
- ・ 子宮筋腫 など

産んだ人のリスクが上がる病気

- ・ 子宮頸がん
- ・ 腹圧性尿失禁
- ・ 子宮脱 など



子宮頸がんの予防ワクチン

2009年10月に承認され、2009年12月22日より一般の医療機関で接種することができるようになりました。感染を防ぐために3回のワクチン接種で発がん性ウイルスの感染から長期にわたってからだを守ることが可能です。しかし、このワクチンはすでに感染しているウイルスを排除したり、がん細胞を治す効果はありません。あくまで感染を防ぐものです。

詳しい接種方法、費用などはお近くの医療機関へお問い合わせください。

PMS（月経前症候群）



PMSとは、月経の約2週間前から起こるココロとカラダのトラブルの総称です。

ホルモンのアンバランスさに伴って日常生活に差し障る様々な症状が一群となって現れることをいいます。（PMSはPremenstrual Syndromeの略。）

症状としては、乳房の張りや痛み、下腹部の張りや痛み、腰痛、頭痛、肩こり、めまい、肌荒れ、便秘、手足の冷え、むくみ、イライラ、憂鬱、攻撃的になる、無気力など人によりさまざまです。

PMSかどうかを見極めるポイントとしては

同じ症状が周期的に現れる

症状の現れる時期は、生理前の2週間

日常生活にある程度影響するくらいに症状が重い

以上の3点となります。

この症状は、自分がPMSであることを自覚するだけでも改善されることが証明されています。また、バランスのとれた食生活と適度なエクササイズ、ストレスをためないなど心がけることも大切です。

最近少しおかしいなと異常を感じた時には、一人で悩まずに医師や薬剤師に相談しましょう。



女性の体は一ヵ月、一生を通して色々な変化を繰り返しています。そのため、自分がいまどのサイクルにいるのかを知ることがとても大切です。体調がすぐれない時には無理をせず十分に休養をとるようにしましょう。

健康で明るい毎日を過ごすためにも以下のようなことを心がけて生活しましょう。

・**体を冷やさない**

体を温めることにより、血流がよくなり、月経痛や PMS の症状も緩和されます。お風呂で半身浴をしてリラックスすることもおすすめです。

・**タバコは控えめにする**

タバコは血流を悪化させ、症状まで悪化させてしまいます。喫煙の影響は男女ともにありますが、特に女性は妊娠出産にも影響してきますので気をつけましょう。

・**ダイエットに気を付ける**

過度のダイエットはホルモンバランスを崩してしまい、後々まで大きな影響を残します。急激な減量ではなく、徐々に減らして体に負担をかけないダイエットを実践しましょう。

(日本産婦人科学会/ 子宮がん基礎知識/ 厚生労働省/ All About 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