

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成25年10月発行

第137号



働く女性への健康ワンポイントアドバイス

仲 栄美子（医療法人社団たかき医院 医師）

女性の多くは働いている年齢において、結婚・妊娠・出産・育児・介護など、生活が大きく変化するようなイベントをたくさん経験します。また、さらに更年期症状や個々のがんなどの病気に見舞われます。イベントを元気にこなすためには健康でいることが大切です。まず、職場の健康診断や市で行われるがん検診などは毎年きちんと受けましょう。

そして・・・

- ① 月経のある年齢で貧血が見つかる⇒月経量が増える子宮筋腫があるかもしれません。
- ② 若い時に卵巣嚢腫や子宮内膜症がみついている⇒年月が経つことでがんに変化することがあります。
- ③ 月経以外の出血が頻繁もしくは大量にある⇒がんに関するの検査を受けましょう。
- ④ 顔がほてる、手足が冷える、頭痛、めまいなどのとりとめのない症状が辛い⇒卵巣機能が衰えた女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に低下することで起きる更年期症状の可能性がります。

以上、①～④がある場合には婦人科を受診し、相談や検査を行いましょう。

- ⑤ 子宮がんの検診は積極的に受けましょう⇒最近 20代～30代などの若い人に増えているがんです。他のがんと違って予防接種があり、がんの部分を見ることが出来る為、がん検診が非常に有効ながんです。予防接種とがん検診を療法行うことでほぼ100%このがんを予防できます。しかし、若い方のがん検診受診率は20%と非常に低いことが問題になっています。
- ⑥ コレステロールや中性脂肪が高い⇒閉経後は高脂血症になりやすいです。かかりつけ医を受診し相談しましょう。

このように検診で自分自身を冷静に見る態度を養い、食生活を充実させ運動を積極的に行いましょう。健康を基本に生活習慣を整えることで働いている今だけでなく定年後に続く生活の質の向上させることができるでしょう。