

## 女性の生涯健康手帳

産婦人科は皆様の誕生の時から深くかわり、女性の生涯を通じて病気や健康の相談に応じることができる診療科です。

女性のライフスタイルは大きく変化し、それにもない女性の病気や悩みも変化しています。子宮頸がんや卵巣がんなどは、若い人にも増えています。女性の病気には症状がありません。年に一回は産婦人科で検診を受けるなど、もっと気軽に産婦人科を受診してください。

この手帳を利用して、ご自身の健康状態をチェックして、産婦人科の受診時にお役立てください。

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です。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日のひな祭りを中心に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』と定め、社団法人日本産科婦人科学会、社団法人日本産婦人科医会の共催で2005年にスタートしました。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に、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動が展開されることとなりました。

女性が生涯元気であることが、社会の元気の源です。産婦人科医は「生涯にわたる女性の主治医」です。

(社)日本産科婦人科学会  
(社)日本産婦人科医会

(社)日本産科婦人科学会ホームページ: <http://www.jsog.or.jp/>  
(社)日本産婦人科医会ホームページ: <http://www.jaog.or.jp/>

編 集: 赤松達也、石塚文平、内田聡子、小田瑞恵、北原正文、栗林暁、小林剛一、澤倫太郎  
清水幸子、塚原優己、早川智、前村俊浩、宮崎亮一郎、矢野栞、吉田幸洋(注:青森)  
資料提供: (社)日本産婦人科医会、医療法人鉄蕉会亀田クリニック 2008年3月改訂

1

## 目次

●私のプロフィール	3～4
●かかりつけの医療機関や保健所など	5～6
●健康診断の記録	7～10
●基礎体温の記録	11～12
●月経の記録	13～14
●産婦人科問診票	15～16
●受診(診療・検査・相談)の記録	17～22
●女性が知っておきたい健康の常識	
【女性のライフサイクルと健康】	23～24
【月経について】	25～26
【妊娠・出産】	27
【女性が気をつけたい症状・病気】	28～31
【女性と生活習慣病】	32
【女性のがんと検診について】	33～34
【健康な生活のために】	35
【40歳以上の全員に健康診断】	36

この手帳に関するお問い合わせは、  
女性の健康を推進する会(fwh@ellesnet.co.jp)まで。

無断転載不可

2

## 私のプロフィール

この手帳はあなたの大切な情報が入っていますので  
紛失しないように充分お気をつけてください。

生年月日	( )年( )月( )日
月経	初経( )歳 周期( )日 閉経( )歳
出産	1回目( )歳 2回目( )歳 3回目( )歳
血液型	ABO式( )型 Rh式( )型 HBs抗原( )
特異体質	無・有( )
使ってはいけない 薬品など	無・有 (薬品名 ) (薬品名 )
その他の 特別なこと	

3

## これまでにかかった主な (入院を必要とするほどの)病気やけが

年月日	病名	治療、受診した施設名

## 家族の病歴

どなたか	いつごろ	病名

4

### かかりつけの医療機関や保健所など

年に1回は産婦人科を受診しましょう。

施設名・ 科名・医師名	所在地	電話番号	その他

5

施設名・ 科名・医師名	所在地	電話番号	その他

6

### 健康診断の記録

検査項目	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
身長		cm			
体重		kg			
BMI <small>体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup></small>					
体脂肪率		%			
骨密度検査					
聴力	右: 左:				
視力(裸眼)	右: 左:				
視力(矯正)	右: 左:				
眼底検査					
<b>血液検査</b>					
総コレステロール		mg/dl			
HDL-コレステロール		mg/dl			
中性脂肪		mg/dl			
LDL-コレステロール		mg/dl			
GOT(AST)		IU/l			
GPT(ALT)		IU/l			
γ-GTP		IU/l			
尿酸窒素		mg/dl			
クレアチニン		mg/dl			
尿酸(UA)		mg/dl			
HbA1c		%			
空腹時血糖		mg/dl			
赤血球数		万/mm <sup>3</sup>			
白血球数		/mm <sup>3</sup>			
血色素量		g/dl			
ヘマトクリット値		%			

7

8



## 産婦人科問診票

- 1 今日どのようなことでおいでになりましたか。**  
(おてはまる項目に○をつけて下さい。)
- |                          |                   |              |
|--------------------------|-------------------|--------------|
| 1. おなかが痛い                | 7. がん検診           | 13. 子供ができない  |
| 2. 子宮筋腫といわれた             | 8. 妊娠しているかどうか     | 14. 手術後の定期検診 |
| 3. 避妊の相談                 | 9. 腰が痛い           | 15. 里帰り出産    |
| 4. 出血があった                | 10. 卵巣がはれているといわれた | 16. その他 ( )  |
| 5. 陰部が(かゆい・痛い)           | 11. 月経不順          | ( )          |
| 6. 更年期障害(不眠・骨こりのほせ-いらいら) | 12. おりものが多い       | ( )          |
- 2 いつ頃からお気づきになりましたか。**  
( 日 前、 月 前、 年 前 )
- 3 月経について**
- (1) 初めての月経は 歳
- (2) 月経周期: 月経が始まった日から次の月経が始まるまで  
不順(短い時 日間、長い時 日間)
- (3) 月経期間: 月経が始まった日から終わるまで( 日間)
- (4) 月経の量は(多い・普通・少ない)
- (5) 月経に伴って以下の症状がありますか  
頭痛・下腹部痛・腰痛・その他( )
- (6) 最近の月経は 年 月 日より 日間
- (7) その前の月経は 年 月 日より 日間
- (8) 閉経の年齢は 歳
- 4 結婚・妊娠について**
- (1) 結婚していますか はい(当時 歳)・いいえ
- (2) 離婚なさいましたか はい(当時 歳)・いいえ
- (3) セックスの経験はありますか はい・いいえ
- (4) 妊娠されたことはありますか はい・いいえ
- |               |         |    |
|---------------|---------|----|
| ① 歳(中絶・流産・分娩) | ヶ月(男・女) | g) |
| ② 歳(中絶・流産・分娩) | ヶ月(男・女) | g) |
| ③ 歳(中絶・流産・分娩) | ヶ月(男・女) | g) |

15

産婦人科を受診する時は、初めに問診票に記入します。記入する事項をあらかじめ整理しておくとう便利です。

記入日 年 月 日

- 5 他の病院で診てもらったことがありますか。**(ある・ない)  
●「ある」の場合、その病院でどのような説明を受けましたか。  
\_\_\_\_\_  
( 病院 科)
- 6 現在、何か薬を飲んでいらっしゃいますか。**(いる・いない)  
●「いる」場合、薬の名前がわかりますか。  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7 これまでに薬などでアレルギー等の副作用を経験したことがありますか。**  
●「ある」場合、どのような症状でしたか。  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 8 今までに大きな病気をしたことや、手術を受けたことがありますか。**  
●「ある」場合、いつ頃どんな病気や手術でしたか。(ある・ない)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 9 ご家族やご親戚で、次のような病気にかかったことのある方がいらっしゃいますか。それはどなたですか。**
- |        |        |             |
|--------|--------|-------------|
| 心臓病( ) | 糖尿病( ) | 高血圧( )      |
| 脳卒中( ) | 結核( )  | 喘息・アレルギー( ) |
| がん( )  | その他( ) |             |
- 10 お酒を飲みますか。**はい・いいえ・やめた( 年 前 )  
●「はい」の場合……\*( )年前から飲んでいる  
\*最近では、平均して一日(ビール・日本酒・ウイスキー)を( 本・合・杯)ほど飲んでいる。
- 11 たばこは吸いますか。**はい・いいえ・やめた( 年 前 )  
●「はい」の場合……\*( )年前から吸っている  
\*最近では、平均して一日( )本吸っている。  
医療法人鉄蕉会亀田クリニック産婦人科問診票より 16

## 受診(診療・検査・相談)の記録

受診(診療・検査・相談)をしたら記入しましょう。気になることや次に聞きたいことなども、自由に書いて下さい。医師に記入してもらってもよいですよ。

年月日	受診した施設	受診した理由	治療その他

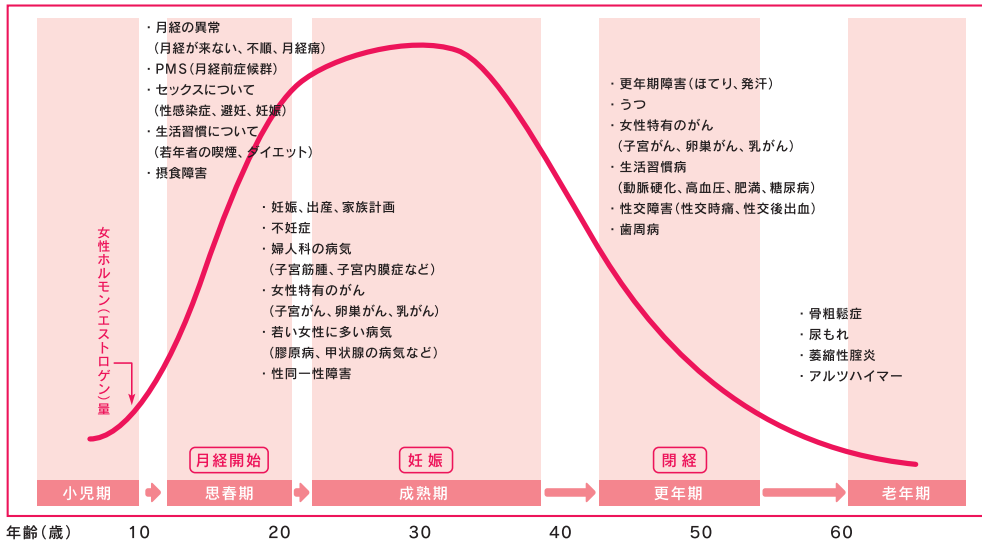
17

年月日	受診した施設	受診した理由	治療その他

18

## 女性が知っておきたい健康の常識

【女性のライフサイクルと健康】



女性ホルモンは年齢によって平均的分泌量が変化します。女性ホルモンは体の中で様々な働きをしているので、この変動により、体や心にも変化が起こります。このため、年齢によって注意した

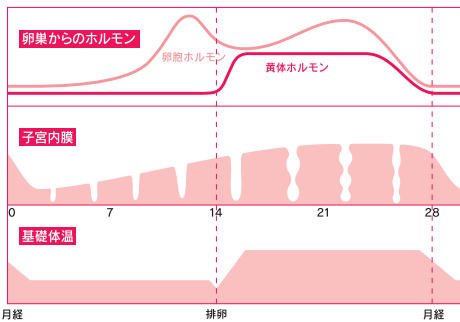
23

い症状や病気も異なってきます。女性ホルモンによる体や心の変化を知り、上手にセルフケアしましょう。気になることやわからないことは、産婦人科で相談してください。

24

## 【月経について】

月経周期に対応して起こる変化



正常とされる月経のめやす

- 周期 25～38日(変動は6日以内)
- 持続期間 3～7日(平均4.6日)
- 経血量 20～140ml
- 初経 8～15歳(平均約12歳)
- 閉経 45～55歳(平均50.5歳)

◆月経は1ヶ月の月経周期のスタートポイント。月経前症候群のような心と体の不調が、月経でリセットされ、新しいサイクルが始まります。女性には調子の良いときもあれば、いまいちの時期もあるもの。ハッピーなサイクルを過ごすためには、自分のサイクルをきちんと理解することが大切です。



25

月経に関するトラブルは・・・

### ◆月経の様子がおかしいとき

- ・1ヶ月に2回来たり、2ヶ月以上来なかつたりする。
  - ・量が極端に多かつたり少なかつたりする。
  - ・期間が短かつたり、だらだら続いたりする。
- こういう時は、ホルモンのバランスが乱れているのかもしれない。基礎体温をつけて受診しましょう。子宮や卵巣の病気が隠れていることもあるので要注意。

### ◆月経痛があったら

月経痛は、月経血がうまく子宮外に出なかつたり、月経血を外に出そうと子宮が強く収縮することで起こります。卵巣の機能がまだ整っていない思春期にはよくみられます。痛みがひどくて日常生活で困る時は、早めに受診しましょう。セルフケアとして、鎮痛剤を飲む、お腹や腰を冷やさないようにして軽く運動するなどがあります。

### ◆月経前症候群(PMS)

月経の前にあらわれる、眠りが浅い・腹痛・頭痛・むくみ・いらいら・集中力がなくなる・便秘などいろいろな症状を月経前症候群(PMS)といいます。

- ①過度の砂糖や塩分、カフェインを控えるとともに、PMSの人は体内のY(ガンマ)-リノレン酸が少ないという報告などもあり、バランスのよい栄養摂取を心がける。
- ②就寝前のストレッチ体操など、過度な運動をする。
- ③ストレスを減らし、リラクゼーションを心がける。などで改善されることもあります。

26

## 【妊娠・出産】

### ◆妊娠

妊娠かなと思ったら、早めに検査を受けましょう。妊娠中は、体の中で大きな変化が起こっているため、いつも以上に健康管理が大切です。わからないことは医師に相談を。お酒やタバコはやめて、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、塩分の摂りすぎに注意しましょう。

### ◆出産

出産後の産褥期も、体に大きな変化が起こります。子宮の収縮による痛みや悪露などのほか、マタニティーブルース(一般にはマタニティーブルー)と呼ばれる心の変化が起こることもあります。産婦人科医と相談しながら、体調管理には十分気をつけましょう。妊娠・出産・子育て期間を通して、家族の協力は欠かせません。

### ◆避妊

OC・IUD・IUS・コンドームなどの方法があります。コンドームは正しく使用できているかどうかで失敗率に差(2%~15%)がでてきます。それぞれの方法の特徴をよく知って、自分に合った避妊をすることが大切。わからないことは産婦人科医に気軽に相談しましょう。

### ◆不妊

望んでいるのに2年以上妊娠しない場合は、検査を受けましょう。月経不順がひどかったり、年齢が35歳以上の人は早めに。受診する時は2、3ヶ月分の基礎体温の記録を持参しましょう。女性の場合、一通りの検査を受けるのに3ヶ月ほどかかります。男性に原因があることも考えられるので、できればパートナーと一緒に受診しましょう。

27

## 【女性が気をつけたい症状・病気】

女性が気になる病気や症状の中には、女性ホルモンや年齢と関係しているものも多くあります。ふだんから、予防・健康管理を心がけましょう。気になるときは早めに産婦人科医に相談してください。

♥ 思春期に気をつけたい病気・症状  
♥♥ 成熟期に気をつけたい病気・症状  
♥♥♥ 更年期以降に気をつけたい病気・症状

### ◆膣や外陰部のトラブル ♥ ♥♥♥ ♥♥♥♥

女性ホルモンには、膣や外陰部を細菌などから守る働きがあります。でも、抵抗力が落ちたり、ホルモンの分泌が十分でない思春期や更年期の女性の場合は、膣の自浄作用が弱まって、膣炎や外陰炎を起こすことがあります。膣や外陰部にかゆみや痛みがあつたり、おりものの色やにおいが変だと思ったら、早めに受診しましょう。

### ◆性感染症 ♥ ♥♥♥

性感染症は、自分の健康を損なうだけでなく、パートナーへの感染や不妊の原因にもなります。かゆみ、おりものの異常などが見られたら、できればパートナーと一緒に受診しましょう。予防のために、セックスの時はコンドームを。症状が出ない場合も多いので、心配があつたら検査を受けましょう。

### ◆内診について

内診は、子宮や卵巣の状態を知るための大切な検査です。①外陰部を見て異常がないかチェック、②膣に陰鏡を入れて膣内と子宮口を観察、③指を入れてお腹の上から手で触れることで子宮や卵巣の大きさ、動きなどを調べます。通常は痛くありませんので、リラックして受診しましょう。痛かったり、内診を受けたくない時は、医師に伝えてください。パンツスタイルやタイトスカートより、診察しやすい服で受診を。

28

## 【女性が気をつけたい症状・病気】

### ◆子宮筋腫 ♥ ♥♥♥

子宮にできる良性的な腫瘍で、30~50代の女性の4~5人に1人はもっているといわれます。悪性に変わることはありませんが、貧血になるほど月経血の量が多かったり、下腹痛や腰痛がひどかったら、早めに受診しましょう。大きさや症状、年齢などを考慮して、手術や薬物療法などの積極的治療法の選択をお勧めする場合や、定期的に検査を受け、様子を見ていく場合がありますので、主治医と相談しましょう。

### ◆子宮内膜症 ♥♥♥

子宮内膜という組織が子宮の内側以外の卵巣や子宮の周辺部にできて増殖する病気です。若い女性に増えています。月経痛が激しく月経以外の時でもお腹や腰に激しい痛みが現れます。月経痛がだんだんひどくなってきた場合は要注意。なるべく早く診察を受けましょう。

### ◆尿路感染症(膀胱炎、腎盂腎炎) ♥ ♥♥♥ ♥♥♥♥

女性の尿道は男性より短く尿道口が肛門と近いため、細菌が侵入しやすいといわれます。若い女性に多い膀胱炎は、感染が広がって腎盂腎炎になると高熱が出たりするので、早めに受診を。クランベリージュースなど水分をたくさんとりましょう。更年期以降は、膀胱の粘膜が萎縮して炎症を起こしやすくなるので、気をつけて。

### ◆痔 ♥♥♥ ♥♥♥♥

痔は、若い女性にも多い病気です。原因は、便秘や下痢、出産の時のいきみなど様々です。早めに産婦人科を受診して下さい。セルフケアとして注入軟膏などもありますので、薬局で薬剤師に相談してみても。予防にはまず、便秘しないようにすること。便秘は我慢しないで、食事は食物繊維をたくさん摂るようにして、アルコールや香辛料は控えめに。

29

### ◆歯周病 ♥ ♥♥♥ ♥♥♥♥

歯周病は、歯を支えている歯周組織が炎症を起こす病気です。女性は黄体ホルモンの影響で歯肉炎が起きやすいといわれており、人によっては、月経前に歯肉から出血したり、口臭が気になる場合があります。早産などの合併症を来しやすいという報告もありますので、特に妊娠時は注意が必要です。予防は、まず原因となる歯垢を取り除くことです。毎日のブラッシングを忘れず、気になる方は早めに歯科医を受診してください。

### ◆ドライマウス ♥ ♥♥♥ ♥♥♥♥

唾液が分泌されにくくなって口の中が乾燥してしまう症状で、むし歯や歯周病、口臭の原因にもなります。発症の原因としては、加齢、ストレス、薬の副作用などが考えられます。かみごたえのあるものを食べて、よくかむようにしましょう。他の病気が隠れていることもあるので、気になる時は産婦人科、口腔外科で相談してください。更年期に症状があらわれることもあります。

### ◆うつ ♥ ♥♥♥ ♥♥♥♥

原因はいろいろですが、ホルモンのアンバランスが原因で、産後や更年期にうつ症状が出る場合もあります。まずゆっくり休むことが大切。もしうつ状態が続くようでしたら、まずは産婦人科で相談してみましょう。

### ◆摂食障害 ♥ ♥♥♥

拒食と過食を合わせて摂食障害といいます。若い女性に多い病気です。きっかけの多くは「やせ願望」です。無理なダイエットを重ねるうちに、ホルモンの分泌や中枢神経の働きにまでトラブルが生じ、無月経や、将来不妊症になることもあります。早めに産婦人科に相談を。心の問題が関わっているだけに、周囲の理解と協力も欠かせません。

30

【女性が気をつけたい症状・病気】

◆更年期障害 ♥♥♥♥

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳ですが、閉経をはさんで前5年後5年の合わせて10年を更年期といいます。この時期になると女性ホルモンの分泌が急激に減って、のぼせやほてり、手足の冷え、動悸、不眠、いらいらなど、さまざまな症状があらわれることがあります。女性ホルモンを補うホルモン補充療法や漢方による治療が一般的です。そのほかにカウンセリングやサプリメントなどによる対処法もあります。

◆皮膚痒痒症 ♥♥♥♥♥♥

女性ホルモンの減少した肌は、乾燥し刺激を受けやすい状態になります。セラミドを含んだ保湿剤などで乾燥を防ぐスキンケアを心がけましょう。薬剤を併用する必要があるかどうか、痒みを引き起こす他の病気がないか産婦人科に相談してください。

◆骨粗鬆症 ♥♥♥♥

骨の骨量(骨密度)が減少して、骨折が起きやすくなる病気です。女性ホルモンは骨量を維持する働きがあるので、更年期以降は注意が必要です。予防には、日頃からカルシウムやビタミンDが豊富な食品を摂り、適度な運動を心がけましょう。定期的な骨量の検査を受けましょう。

◆尿失禁 ♥♥♥♥♥♥

30歳以上の女性の3人に1人は尿失禁の経験があるといわれています。多くの場合、尿道を閉じる力が弱くなって、ちよとした力がお腹にかかっただけで尿がもれてしまう状態です。骨盤底筋を鍛えて失禁を防ぐ体操などがあるので、産婦人科で相談してください。

◆アルツハイマー病 ♥♥♥♥

脳の神経細胞に変性が生じて、記憶障害などの認知障害があらわれる病気です。女性の発症が多く、更年期以降女性ホルモンが急激に減ることと関わりがあるといわれています。他の病気と同じように、早期発見・治療が大切です。

【女性と生活習慣病】

生活習慣病は、更年期以降は

特に注意が必要ですが、若い人にも増えています。医師に相談しながら生活習慣の改善を心がけましょう。

◆女性と代謝

基礎代謝量(何も活動しなくても消費されるエネルギー量)は、年齢とともに低下します。50代では20代にくらべて基礎代謝量が1割以上減ります。若い頃と同じ量を食べていたのでは肥満になってしまいます。注意しましょう。

◆高血圧

高血圧のほとんどは、遺伝的な体質に食生活やストレスなど様々な環境因子が加わって起こります。自律神経によってコントロールされている血圧は更年期の時期には変動しやすいのが特徴です。塩分の取りすぎや食べ過ぎによる肥満、ストレスに注意して、食生活を見直し、適度な運動をしましょう。

◆高脂血症

女性ホルモンにはコレステロールの増加を抑える作用があるといわれています。更年期以降は、血液中のコレステロールや中性脂肪が増え始めます。増えすぎると高脂血症になって、動脈硬化の原因になります。高血圧や心筋梗塞、脳梗塞の危険も高くなります。

◆糖尿病

成人に多いのは、インスリンの働きが不十分なために血糖が異常に増えてしまうタイプの糖尿病です。原因は、遺伝的な体質に加えて、肥満やエネルギー量の取りすぎ、運動不足など。最近では子どもや若い人などの若年層にも増えています。初期はほとんど自覚症状がないので、定期的な検診を受け血糖値をチェックしましょう。

【女性のがん検診について】

女性特有のがんは、40~50歳代以降に多くみられますが、最近では若い女性にも増えています。定期的な検診を受けましょう。

◆子宮頸がん ♥♥♥♥♥♥

子宮の入り口付近(頸部)にできるがんで、20~30歳代の若い女性に増えています。HPV(ヒトパピローマウイルス)という性交渉で感染するウイルスが原因であることが解明されています。HPVはセックスの経験のある女性なら誰でも感染しうるありふれた存在のウイルスで、感染しても90%以上で自然消失します。一方、HPV感染が長期化するとがんに行進する可能性があります。子宮頸がんは検診でがんになる前の段階で発見できるので100%近く予防できるがんです。このため、定期的な検診がとても重要です。検査には頸部の細胞を採って調べる細胞診、HPV検査があります。

◆子宮体がん ♥♥♥♥♥♥

子宮の内臓にできるがんで、子宮内がんとも呼ばれます。主に閉経後の女性に多い病気ですが、30~40歳代の女性にも見られます。特に未婚女性や出産経験のない女性、肥満や高血圧、糖尿病がある女性は要注意です。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、定期的な検査を受けましょう。通常の子宮がん検診は頸部のみですが、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。内臓の細胞を採って検査します。

◆卵巣がん ♥♥♥♥♥♥

卵巣にできる悪性のがんで、10歳代から高齢者まで幅広い年齢で見られ、最近増加傾向にあります。自覚症状がないため初期には判りにくいことが多い病気ですが、内診や経膈超音波検査で診断されることが少なくありません。子宮がんの検診時に、卵巣も一緒に検査してもらいましょう。卵巣嚢腫や子宮内臓症のある人は必ず定期検診を受けて下さい。

◆乳がん ♥♥♥♥♥♥

乳房にある乳腺に発生する悪性腫瘍で、患者数は近年急増しています。遺伝的な要因などいろいろな原因が考えられますが、欧米型の食生活やストレスが関係しているともいわれます。乳がんの症状はさまざまで、しこり、血性乳頭分泌、乳首の陥没、皮膚のくぼみ、痛み、脇の下にしこりなどです。自分で早期発見できるケースが多いので、セルフチェックをかかさずに。もし異常を発見したら、早めに専門医(乳腺外科)に相談して下さい。セルフチェックの方法や専門科のある病院がわからない時は、かかりつけの産婦人科で相談を。検診では触診の他、最近ではマンモグラフィ(乳房専用のレントゲン)も行われています。

検診を受けるめやす

	検診を受けた方がいい人	検診を受ける頻度	備考
子宮頸がん	性経験のある人	1~2年に1回	年齢にかかわらず年に1回は産婦人科で子宮と卵巣の健康状態をチェックしてもらいましょう。
子宮体がん	30歳以上	毎年	特に卵巣腫瘍がある場合は定期的なチェックが必要です。
卵巣がん	40歳以上	毎年	
乳がん	40歳以上	毎年	マンモグラフィは2年に1回程度、月1回のセルフチェックも忘れずに。

※お住まいの自治体で実施されている検診内容をお問い合わせください。



**睡眠**

早寝早起きを心がけましょう。寝付きが悪い、眠りが浅い時は、

- 入浴はぬるめのお湯にゆっくりつかる
- カフェインは避け、軽く温めた牛乳などを飲む
- ラベンダーなど鎮静作用のある香りを利用する

**喫煙**

喫煙は、女性の健康の大敵。肌荒れや膣こり、月経不順や不妊などの原因になったり、骨量を減らします。妊娠・出産を通して、子どもにも悪影響を及ぼします。喫煙はやめましょう。周囲の人が吸うたばこの煙にも要注意。

**飲酒**

女性ホルモンがアルコールの代謝を妨げるので、女性は男性より酔いやすいといわれています。お酒を飲むときは、上手に飲みましょう。

- 食べながらゆっくり飲む
- 強いお酒は薄める
- 飲み過ぎない
- 夜は早めに切り上げる
- 週に何日かは休肝日を

**食事**

- 1日3食規則正しい食事を
- 朝はしっかり夜は軽めに
- 栄養のバランスのとれた食事を
- 砂糖や塩分・油脂は控えめに
- 酢を使うなど調味にも工夫を
- 外食や加工食品はほどほどに
- いろいろな食品を食べる

**運動**

生活習慣病の予防や、ストレス解消に運動は欠かせません。無理せず自分に合ったペースで。

- 有酸素運動：ウォーキングやサイクリング、エアロビクス、水泳など。エネルギーを消費する運動。
- ストレッチ体操：筋肉をほくして、血行をよくします。朝起きたときや就寝前に。
- 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作ります。

**ストレス**

心身相関という言葉があるように、心の健康と体の健康は表裏一体。ストレスは免疫力を低下させてしまいます。自分に適した方法で、上手にストレス解消を。

※わからないことは産婦人科で相談しましょう。

**新しい健診(特別健診・特別保健指導)が実施されます**

平成20年4月より、40～74歳の健康保険に加入しているすべての人々に新しく健康診断が義務づけられます。これは扶養家族にも適用されますので、女性の場合、専業主婦であっても対象になります。40歳をすぎ、更年期になると女性も生活習慣病のリスクが急に高まってきますから、この健診を健康管理に役立てましょう。

**ここが新しい健診のポイント**

今までの健診と大きく異なる点は、予防にポイントがおかれていることです。生活習慣病予防のために内臓脂肪型肥満に焦点が当てられており、さらに健診結果の報告だけでなく、一人一人のリスクに合わせて保健指導が行われます。つまりこれまでのように、ただ健康状態を測定(数値化)するだけでなく問題があれば、どこに原因があり、どうしたら改善できるかの指導がなされるわけです。

**こんなことをしらべます**

基本的な健診の項目は問診に加え

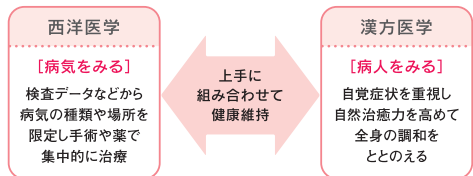
- 身体測定(身長・体重・BMI・腹圍(内臓脂肪面積))
- 血圧
- 血糖値(空腹時血糖またはHbA1c)
- 尿検査(尿糖・尿蛋白)
- 血中脂質(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
- 肝機能検査(AST=GOT・ALT=GPT・γ-GT=γ-GTP)

などで、医師の判断によってさらに詳細な健診の項目が追加されることもあります。

**女性にやさしい漢方治療**

**◆漢方ってどんなもの？**

漢方はもともと中国(漢)で発達し、日本に伝わって独自の発展を遂げてきた伝統医学です。数千年に及ぶ経験を集大成した体系的な治療法には、西洋医学とは異なる考え方があります。ひとことと言えば、西洋医学が「病氣」をみるのに対し、漢方医学は「病人」をみるということ。漢方では1人1人の個人差を重視した治療が行われますから、同じ病名でも体質や症状が異なれば処方も違ってきます。



**◆漢方が得意な女性特有の症状**

西洋医学と漢方には、それぞれ得意な分野があります。急性で重症の感染症や手術などを必要とする病氣には西洋医学が適しています。一方、体質的なアレルギー性疾患や自律神経失調症によるものなどには漢方が力を発揮します。特に、月経周期や更年期に伴っておきやすい女性特有の諸症状は、心身とものバランスを整えることが大切で、漢方治療が最も得意とする分野です。そのため産婦人科には漢方治療に積極的な医師がたくさんいます。

**◆漢方薬は医薬品です**

現在、漢方薬は大学病院などの先端医療現場でも使われており、医師の処方せんがあれば健康保険が適用されます。漢方薬は薬用植物を主体に、動物由来のものや鉱物などの天然物(生薬)を組み合わせで作られており、その組み合わせの種類も配合も細かく定められています。漢方薬は「安全で副作用がない」と思われている人が多いのですが薬である以上、副作用がゼロとはいえません。サプリメントなどとは異なる医薬品であることを認識して、医師や薬剤師の指示通り正しく服用してください。

**◆まずは医師と相談しましょう**

自分の気になっている症状には漢方薬が適しているのでは？と思ったら、まず医師に相談してみましょう。今日では漢方は西洋医学とともに治療法の選択肢のひとつとなっており、医師の理解も深まっています。産婦人科は特に漢方療法の取り入れやすい領域ですから積極的に医師と相談して、あなたに最適の治療法を見つけましょう。



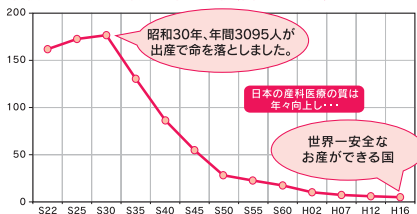


### お産は安全なのが当然？

女性にとって、お産は“本当に命がけ”でした。50年ほど前の昭和30年のデータでは、年間3,000人を超える女性がお産で命を落とし、10万人以上の赤ちゃんが亡くなっていました。その理由は、お産のほとんどが自宅分娩だったため適切な医療がつけられなかったとされています。医療施設での分娩が99%になった平成16年には、お産で亡くなった女性は49人、赤ちゃんは5,541人と、世界でトップクラスの安全な国になりました。

昨今、妊婦さんをはじめ一般の方々も、お産は“安全なのは当然”という「安全神話」を盲目的に信じるようになっていきました。そのため、結果が悪いと原因のすべてを医療側に求める風潮があります。産科医のなり手が少なくなったのは、「安全神話」が普及したことと無縁ではないのです。

### 戦後からの妊産婦死亡率の推移(出生10万対)

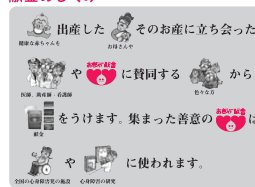


今も女性にとってお産は“命がけ”であることには変わりありません。私たち産婦人科医は今後も、より安心して安全なお産をめざす努力を続けてまいります。

### おぎや一献金「おぎや一献金」とは、心身障害児に援助の手を差しのべる運動です。

すべての子どもたちに幸せを…  
「おぎや一献金」は、健康な赤ちゃんを出産したお母さんとの運動に賛同された方たちが、心と身体に障害をもつ子ども達に援助の手を差しのべる運動です。皆さまも日本中の産婦人科医師が推進する愛の運動をご支援ください。

#### 献金のしくみ



詳しいことは下記までお問い合わせください。  
財団法人日母おぎや一献金基金  
162-0844  
東京都新宿区市谷八幡町14番地  
市ヶ谷中央ビル内  
TEL 03-3269-4787  
FAX 03-3269-4730  
<http://www.ogyaa.or.jp>  
E-mail:kikin1964@ogyaa.or.jp

### ピンクリボンバッジ運動

ピンクリボンバッジは、乳がん啓発のシンボル。乳がんは早期に見れば治るがんです。月に1度の自己検診と、年に1度医療機関での画像診断を受けることが大切です。NPO法人乳房健康研究会は、乳がんによる死亡率低下を願う4人の医師によって発足した乳がん啓発のための日本初のNPO法人です。乳房健康研究会ではピンクリボンバッジ運動の他、出版、調査、さまざまな啓発イベントを行い、乳がんに関する正しい知識を広め、死亡率低下に貢献する活動を展開しています。あなたもピンクリボンバッジ運動に参加しませんか。バッジを身につけることで、まず自分が乳がんに関心をもち、それを見たほかの人々にも乳がんに関心をもたせたいことを提供することができます。一緒にピンクリボンバッジ運動の輪を広げてまいりましょう。

詳しいお問い合わせは事務局まで。TEL 03-5565-3650  
乳房健康研究会ホームページ <http://www.breastcare.jp>