

【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、リラックス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