

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

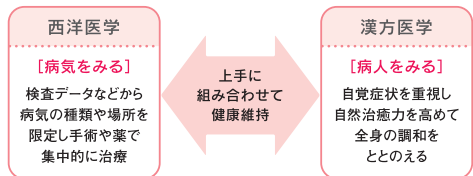
- 身体測定(身長・体重・BMI・腹囲(内臓脂肪面積))
- 血圧
- 血糖値(空腹時血糖またはHbA1c)
- 尿検査(尿糖・尿蛋白)
- 血中脂質(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
- 肝機能検査(AST=GOT・ALT=GPT・γ-GT=γ-GTP)

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。ひとこと言えば、西洋医学が「病気をみるの」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気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。

