

# 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：令和5年7月発行

第252号



## 「働きながら輝く女性たちを支援」

医療法人社団 たかき医院

院長 高木 成子 氏

「女性の健康習慣」と銘打って働きながら生き生きと輝く女性たちを支援する、等など近年女性としての特性を知り社会全体で支援していく必要性があると言う世の中の動向が強まっています。

月経関連のトラブルで仕事に影響する率が76.9%、経済損失は年間数億円とまで試算されています。

生き生きと暮らすのに①月経に関して②更年期に関して③閉経後に関して④性感染症に関して、に分けて考えてみました。



### ① 月経に関して・・・

月経は12歳前後に開始（初経）し50歳前後で終了（閉経）します。月経痛、月経の量が多い、月経前症候群＝PMS、月経前不快気分障害＝PMDDなどのトラブルが多いです。これらのことで学校を休んだり、会社に行けない、お子さんに辛く当たったり、など。月経痛の原因は子宮筋腫、子宮内膜症のことが多いです、痛みは当たり前と我慢したりせずに受診しましょう。月経量が多いと貧血にもなります。お子さんでも優しい診察がありますので心配いりませんので是非受診してください。サプリ、漢方薬、低用量のホルモン療法（低用量ピル）などとても楽になります。アスリートの方々は月経を調節するのにピルを使ったりしますし、10代の方々に使用しても将来の妊娠などに全く害がありませんので安心してご利用いただけます。子宮筋腫は以前は手術することが多かったのですが今はとても良く効く治療薬があります。

### ② 更年期に関して・・・

更年期は200種類以上の症状があります。自律神経面（のぼせ、多汗、動悸、不眠など）、精神面（気分の落ち込み、いらいら、やる気がない、体に力が入らない等など）身体面（あちこちの痛み、肩こりなど）など、他科の病気かもしれませんが月経不順などと絡まっていたら婦人科受診を考えてください。ホルモン補充療法、漢方薬、サプリなどでとても楽になります。

③ 閉経後に関して・・・

閉経後は女性ホルモンの急激な低下により、動脈硬化、コレステロール値の上昇、骨粗しょう症、尿漏れや子宮脱も（骨盤底筋をご自分で鍛えたり、エムセラなど器械の力を借りたりして防げます。尿取りパットから解放されますよ）。

④ 性感染症に関して・・・

性感染症のなかで子宮頸癌はワクチン接種で予防可能です。若いうちに（性交渉の前から）、小 6 の頃から 2 回接種 OK です。若い人に発症が増えています、是非お子さんやお孫さんにおすすめします。男の子に接種する時代が早晚来ると思います。更にコロナ禍で 30～40 代に梅毒が増えています、不特定多数の性交渉は慎みましょう。

女性の平均寿命は 87.3 年 !! 月経で悩まず、更年期～老年期も快適に過ごしましょう。一人で考えて居ないで婦人科にご相談ください。

