

# みんなで健康



## 女性の健康について

### 【女性とこころのトラブル】

現代の女性には、仕事、結婚、出産など多くの選択肢があり、多様なライフスタイルが存在するようになりました。その一方で、職場での男女の差別やセクハラ問題、仕事と家庭・育児の両立による問題などの面では、まだまだ女性のライフスタイルの変化を受け入れる環境は不十分です。こうしたことが女性のストレスのきっかけになり、イライラや不安感、うつ状態などの原因になっていると考えられます。女性のからだのサイクルは女性ホルモンに左右されています。女性は、思春期、性成熟期、更年期、老年期と、一生の間にホルモンが大きく変化します。また、1ヶ月の間にも変動するため、心身に大きな影響をもたらします。『産後うつ』や『更年期うつ』など女性がうつ病になる率は男性の2倍。こまめにストレスを解消しておくことが、大切なことです。また、朝食を抜くと脳がエネルギー不足になり疲れやストレスを感じやすくなります。

### 【女性のがんと検診について】

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。2年に1回は定期的に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は性交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%以上で自然消滅します。一方、HPV感染が長期化するとがんに進行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。

#### ◆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、わきの下のしこりなどです。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）に相談してください。検診では触診の他、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。

### 『さわやかウォーキング会』

## 新会員さん 大募集!!

毎週火曜日・午後1:30から、保健福祉センターに集合して、1時間程度のウォーキングを楽しみます。季節に合わせたコースの選択など、町民さん主体の活動です。

※年会費1,000円（保険料を含む）

※ウォーキングの前後に血圧・脈拍の測定（1回/月）

問い合わせ先 町民福祉課 TEL: 377-5653

