

# けんこうガイド

## 女性の健康づくりについて

**毎年**、3月3日の「ひな祭り」と3月8日の「国際女性の日」を含む3月1日から8日までの間は「女性の健康週間」となっています。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て産婦人科医が提唱したものです。女性には思春期や成人期、更年期といったライフステージごとに特有の特徴や健康問題があります。

**【思春期（成人期）】**  
女性には、8歳頃から思春期と呼ばれる大人になるための準備期間に入り、身体的には第二次性徴が始まり、やがて初潮を迎えます。また、精神的にも親からの自立、同世代との交友関係を通じた他者との関わりから「自我」を形成していく時期です。未成年の飲酒や喫煙、やせ志向からくる過度のダイエット、ストレスが原因の摂食障害など、心身の健康上の問題もあり、周囲の暖かい見守りとあわせた健康サポートが必要

です。女性特有の病気として、乳がん・子宮がんがありま

**静内保健所「女性の健康サポートセンター」のご案内**

保健師による電話相談や面接相談（女性の健康相談）を行っています。

相談日：毎月第4水曜日（祝日により変更あり）  
相談場所：静内保健所健康推進課主査（子育て支援・相談）  
☎0146・42・0251

面接相談の日程は下記のとおりです。※面接相談は予約制です。

4月27日、5月25日、6月22日、7月27日、  
8月24日、9月28日、10月26日、11月16日、  
12月21日、1月25日、2月22日、3月28日

スガ原因の摂食障害など、心身の健康上の問題もあり、周囲の暖かい見守りとあわせた健康サポートが必要

【更年期】  
多くの女性は40歳前後から卵巣の働きが衰え、閉経の前後10年間を更年期と呼びます。女性ホルモンの減少により、高血圧や脂質異常症、骨粗しょう症が起りやすくなります。そして、ホルモンの変化による体調の変化、子どもの自立などに伴う家庭内の役割変化により精神的に不安定になり、うつ的な気分になる場合もあります。更年期の症状は他の病気の症状と似ているものが多いので、がまんせず、受診することも大切です。併せて食事や休息、適度な運動といった生活習慣病の予防にも取り組ましましょう。また、40代後半から子宮体がんの罹患率が増加する傾向にあります。定期的な子宮がん・乳がんの検診も受けておきましょう。

すが、20代〜30代の若い世代に子宮けいがんが増えていく傾向にあります。乳がんにおいては、死亡率・罹患率ともに右肩上がりが続いていて、現在は約20人に1人が乳がんを経験すると言われています。早期発見・治療のため定期的に乳がん・子宮けいがんの検診を受け、身体に変化がないか目をむけましょう。

現在は、子宮けいがんの原因であるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を予防するワクチンもあります。

月日	時間	事業名	場所	4月				3月						
				7日(木)	5日(火)	4日(月)	1日(金)	28日(月)	24日(木)	18日(金)	18日(金)	16日(水)	15日(火)	
15日(金)	13時30分	健康相談	保健センター	13時30分	13時30分	13時30分	13時30分	15時30分〜16時	10時	13時	9時45分	13時	13時30分	
				ポリオ予防接種	校3年生対象	麻しん・風しん混合ワクチン集団接種（中学1年生・高校生対象）	保健センター	子宮頸がんワクチン集団接種	保健センター	からだの中から健康美講座（栄養・歯科教室）	保健センター	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	保健センター
												フツ素塗布	保健センター	
													離乳食教室	保健センター

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ ☎47・2113

## めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

### 歯周病 「歯周病は生活習慣病です」

食べ物をよく噛んで味わって食べ、体の必要な栄養を取り、健康で長生きをするためには、自分の歯が健康であることが第一です。

しかし、現代の日本人の約8割は歯周病にかかっているとされており、50歳以上では約90%が歯周病で歯を失っています。

年をとっても自分の歯を残すために、知っておかなければならないのが歯周病の怖さです。


歯周病は、歯だけに限らず、糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞、肺炎、低体重児出産などのリスクも高めるとされており、肥満や喫煙などは、歯周病を悪化させることも分かっています。

歯周病は歯だけでなく、全身の健康と深い関係がある病気なのです。

**歯周病は痛みなど自覚症状がほとんどなく、気づかいうちに重症化する病気です**

◆こんな症状はありませんか？◆

- ①歯を磨くとき歯ぐきから出血する。
- ②口臭がある。口が臭いと他人にいわれる。
- ③歯の間に食べ物がよく挟まる。
- ④朝起きたとき、口の中がねばつく感じがして不快。
- ⑤歯ぐきがむずがゆい、歯が浮いたような感じがする。
- ⑥歯ぐきが赤く充血したり、痛みがある。
- ⑦水を飲むと歯ぐきがしみて痛い。
- ⑧歯ぐきを押すと臭い膿が出ることもある。
- ⑨鏡で見ると、歯が以前より長くなったように見える。
- ⑩歯がぐらぐらする。



これらの症状があったら歯周病と考え、すぐに歯科医院を受診しましょう。

⑧、⑨、⑩の症状があった場合、重度の歯周病が疑われます。また、歯みがきや喫煙、食事などの生活習慣の改善が必要です。

## 介護ワンポイント アドバイス ①13

### 「みんなで防ごう 高齢者虐待3」

「叩く」「無理やり引っ張る」など…これは身体的虐待です」

一見虐待とは思えないようなことが、意外と虐待に繋がっていることがあります。高齢者の意思を尊重せずに介護者の意見を強要し、急がせようと無理やり引っ張ったり、しつこくと思つて叩いたり、薬などを無理やり飲ませたりすることはなども身体的虐待です。よかれと思つていることが虐待になっていないかをもう一度見直してみましよう。



介護のことは、お気軽にご相談ください。  
保健福祉グループ 高橋 昌嗣

●町民福祉課保健福祉グループ（役場内 ☎47・2113（直通））