

保健師だより

3月1日～8日は「女性の健康週間」

今回は、女性が生涯にわたって健やかであるために、女性特有の病気や症状についてお伝えします。

子宮内膜症

子宮内腔の表面をおおっている子宮内膜が、卵巣・卵管・腸管の表面などの本来は存在しない場所に侵入発生し、増殖するのが子宮内膜症です。不妊の原因となることもあります。

症状 進行するにつれ、月経痛の程度が強くなります。周囲の臓器や組織と癒着すると、月経時以外にも下腹部痛を起こし、腰痛、性交痛、排便痛などを伴います。

子宮筋腫

子宮の筋層を形成する平滑筋から発生する良性の腫瘍です。子宮筋腫があると不妊や流産しやすいといわれていますが、筋腫があっても出産は可能です。しかし、妊娠中に大きくなったり、発生部位や大きさによっては分娩の妨げになったりする場合もあるので、妊娠の前に受診しておくことが大切です。

症状 症状の種類や程度は筋腫の数や大きさだけでなく、発生した部位によって異なります。過多月経、貧血、月経痛、不正出血などが主な症状ですが、子宮の外側に突き出すようにできるものでは、それらの症状はあまりなく、周囲の組織や臓器を圧迫することによる頻尿・便秘や腰痛などが起こることがあります。

※これらの病気は、薬物療法や手術などの治療法がありますが、症状や種類、大きさ、進行度、日常生活への支障の度合いなどによって治療法が選択されます。気になる症状がある時は、一度婦人科を受診しましょう

尿もれ

妊娠中、産後の尿もれ

妊娠中や産後は、ぼうこうや尿道を支える骨盤底筋群がゆるみ、せきやくしゃみ、笑うなどして腹圧がかかると、尿がもれることがあります。産後に、骨盤底筋群を鍛える体操で弱った筋肉を回復させましょう。

40歳代からの尿もれ

更年期になると、尿道口付近の筋肉や骨盤底筋群が加齢によって弱くなり、また女性ホルモンが減少してくるとぼうこうの粘膜や括約筋が萎縮してくるので、尿意を抑えられなくなる場合があります。くしゃみや咳で尿が少しもれたり、時にはトイレが間に合わなかったりすることがあります。骨盤底筋群を鍛える体操でも改善するので、ぜひ試してみてください。なお、それでも頻尿や排尿障がいが出ない場合は薬物療法もありますので、医師の診断と治療を受けてください。

骨盤底筋群を鍛える体操

仰向けになって膝を立てて行う体操



力を抜き、肛門と膣をしめて5つ数え、この動作を繰り返します。



机やいす、キッチンを使っの体操

手足を肩幅に開き、背中はまっすぐ伸ばし、顔も上げます。肩とお腹の力を抜いて肛門と膣をしめます。

公益財団法人母子衛生研究会制作・女性のための健康ガイド第8版より引用

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666