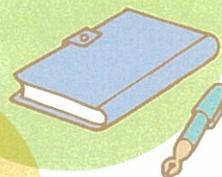


ひろしま県版

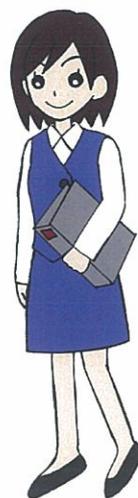
# 女性のための 健康ノート



ライフステージ別健康チェック

&

女性のための健康づくり情報・相談先



平成23年 3月

広島県地域保健対策協議会



# 目 次

|   |                                                 |    |
|---|-------------------------------------------------|----|
| 1 | 女性のライフサイクルと健康                                   | 1  |
| 2 | ライフステージ別健康チェック                                  |    |
| ● | 思春期～20歳代前半の健康チェック                               | 2  |
| ● | 20歳代後半～30歳代の健康チェック                              | 4  |
| ● | 40～50歳代の健康チェック                                  | 6  |
| ● | 60歳代以降の健康チェック                                   | 8  |
| ● | 全年代共通の健康チェック                                    | 10 |
| ● | あなたの健康記録<br>(健康チェック、治療(入院・手術)、海外渡航・予防接種の記録)     | 12 |
| ● | 海外渡航に備えて ～海外旅行と予防接種～                            | 13 |
| ● | 女性の健康ノート<br>検査データを貼付けたり、健康に関する大切な事項をメモしておきましょう。 | 14 |
| 3 | 女性のための健康づくり情報&相談先                               |    |
| ● | 病気のとくに役立つ情報                                     | 18 |
| ● | その他のお役立ち情報                                      | 18 |
| ● | 困ったときの相談窓口                                      | 19 |
| ● | 女性・育児に関する各種制度等                                  | 20 |
| ● | 市町・保健所一覧                                        | 20 |



# 1 女性のライフサイクルと健康

現在の日本では女性の活躍の場が拡大し、家庭のみならず多岐にわたる分野や各界において、女性の果たす役割や責任がこれまで以上に大きくなってきています。さらに、食生活の欧米化や高齢化に伴う介護の負担、平均寿命ののびに加え、晩婚化や出産回数の減少(合計特殊出生率の低下)が社会現象として取り上げられ、このようなライフスタイルの変化は女性の心身に大きな影響を与えています。

女性は、子どもを産むための機能が育まれ円滑に発揮されるように、年齢によって女性ホルモンの分泌量の変動します。そのため年齢に応じて注意したい症状や病気が異なるといえます。

女性が、生涯にわたって体と心の健康を保ち続けるためには、自分の心身についての正しい知識をもち、身体からのサインを見逃さないことが重要と同時に、日頃から適切な疾病予防対策や健康増進のための活動を心がけることが大切です。

この健康ノートでは、広島県内で暮らす女性の皆さんが、定期的に健康チェックができるように、また困った時の相談先がわかるように、ライフステージ別健康チェックと健康づくり情報・相談先を掲載しています。

どうぞ、御活用ください。



|                 | 思春期～<br>20歳代前半                                                                                                                                          | 20歳代後半～<br>30歳代                                                                                                                                                                         | 40～50歳代                                                                                                                                                 | 60歳代～                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 生活              |  <p>中学校・高等学校での勉強やクラブ、受験、就職と自分自身の夢に向かって進む時期です。</p>                     |  <p>就業、あるいは、結婚、出産、育児へと向かいます。結婚や育児を通じて、自身のライフスタイルや様々なライフスタイルのあり方を考えることもあります。人生の中で、華やかで、かつ活動的な時期です。</p> |  <p>仕事の責任が重くなったり、親の介護の問題、子どもの学習、受験、就職、結婚、育児に対するサポート等が生じる多忙な時期です。</p> |  <p>退職、子どもの自立など周囲の環境が大きく変わる一方で、自分の時間が持ちやすくなる生きがい盛りの時期です。</p>            |
| からだ             | <p>思春期は、女性ホルモンのひとつである卵胞ホルモンの分泌量が急激に増え、大人へと成長していく時期です。</p>                                                                                               | <p>20～30歳代は、妊娠・出産・育児のための身体機能がピークに達する時期です。</p>                                                                                                                                           | <p>更年期(45～55歳頃)は、卵胞ホルモンの分泌量が急速に減少し、ホルモンバランスの乱れが心身にさまざまな影響を及ぼします。</p>                                                                                    | <p>約半数の女性は50歳前後で卵胞ホルモンの分泌が停止して閉経を迎え、やがて老年期に入ります。</p>                                                                                                        |
| 健康知識<br>知っておきたい | <ul style="list-style-type: none"> <li>・月経の異常</li> <li>・子宮頸がん</li> <li>・性感染症</li> <li>・避妊・妊娠</li> <li>・ダイエット</li> <li>・摂食障害</li> <li>・スポーツ傷害</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮筋腫・子宮内膜症</li> <li>・女性特有のがん(乳がん・子宮がん)</li> <li>・妊娠・出産</li> <li>・不妊治療</li> <li>・妊婦健診・妊婦歯科健診</li> <li>・産後うつ</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・更年期障害</li> <li>・うつ</li> <li>・特定健康診査</li> <li>・がん検診</li> <li>・歯周病健診</li> <li>・腰痛、肩こり、五十肩</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨粗しょう症(骨折)</li> <li>・尿もれ</li> <li>・認知症</li> <li>・特定健康診査</li> <li>・がん検診</li> <li>・入れ歯のケア</li> <li>・変形性関節症</li> </ul> |

## 2 ライフステージ別健康チェック

### 思春期～20歳代前半の健康チェック

#### ★バースデーチェック表(何もなくても毎年チェック)

| チェック項目                                                                   | 一言アドバイス                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前2年間にがん検診を受けた<br><input type="checkbox"/> 子宮頸がん | 女性のがんのなかで、子宮頸がん(0期がんを含む)は20歳代から、乳がんは30歳代後半から罹患率が高まります。子宮頸がんは最近の20年間で20～30歳代の罹患率や死亡率が倍増しており、結婚・出産世代を脅かしています。 |
| <input type="checkbox"/> 前1年間に歯科健康診査を受けた                                 | 学校の卒業とともに歯科健診が疎遠となりがちです。よく歯みがきをしたつもりでも、歯の汚れは完全には落ちにくいものです。特に思春期には歯ぐきの炎症も起きやすくなります。1年に1回は健診を受けましょう。          |
| <input type="checkbox"/> 生理(月経)は順調                                       | 月経の周期は25～38日、持続は3～7日が正常です。                                                                                  |

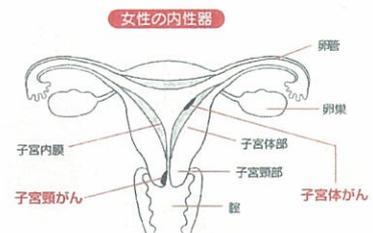


#### 【子宮頸がんを予防するHPVワクチン】

HPVワクチンが世界中に普及すると、子宮頸がんの約70%が防止できると期待されています。一般的には初交前の11～13歳頃の接種が推奨されていますが、初交前であれば年齢には関係ありません。ただし、感染予防効果がどのくらい続くかは現在わかっていません。このワクチンによる重篤な副作用はほとんどありません。

ワクチン接種のための公的補助も始まっています。

子宮がんのできる部位  
((社)日本産婦人科医会の資料から)



#### ★気になったときチェック表(心配事を即解決)

| チェック項目                                                                                                                                             | 一言アドバイス                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 順調だった月経が不順になった                                                                                                            | 月経は体調を示すバロメーターです。月経がなくなったとき、月経の回数が少なくなったとき、月経量が増えたとき、月経以外に不正出血があるとき、月経痛がひどいときなど、それぞれに原因が。産婦人科を受診しましょう。     |
| <input type="checkbox"/> 月経痛がひどい                                                                                                                   | 痛み止めを上手に使ってください。だんだんひどくなる場合は、将来不妊になることもある子宮内膜症の早期発見のための超音波検査を受け、漢方薬やホルモン治療など、自分にあった治療法を相談する産婦人科主治医をもちましょう。 |
| <input type="checkbox"/> 性行為があり月経がない場合                                                                                                             | まず妊娠を考えてください。市販の妊娠検査薬での判断、基礎体温では高温相の持続が確認できます。産婦人科を受診して、正常妊娠かどうか、妊娠週数の確認をして、今後の方針を決めます。                    |
| <input type="checkbox"/> 性行為がなくて月経がこない又は不順である                                                                                                      | 基礎体温の測定で、排卵の有無がわかります。3ヶ月月経がない場合は、産婦人科を受診しましょう。体重の極端な減少でおこる無月経も治療に時間がかかることが多いので早目に受診しましょう。                  |
| <input type="checkbox"/> かゆみ<br><input type="checkbox"/> おりものの変化(多い、水っぽい、臭う)<br><input type="checkbox"/> 性行為で出血<br><input type="checkbox"/> 外陰部の痛み | 性感染症(性器クラミジア、性器ヘルペス等)などが疑われます。産婦人科医に相談しましょう。                                                               |



#### 【症状のない性感染症】

性器クラミジア感染症では女性の70%で無症状です。HIV感染もAIDS(エイズ)を発症するまでは、多くは無症状です。心配な場合は、検査を受けましょう。

⇒エイズ相談・検査のできる場所(19頁)

| チェック項目                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 一言アドバイス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 次の状況<br>①標準体重の80%以下<br>②太ることへの恐怖<br>③3ヶ月以上無月経<br>④自己評価が体重に大きく左右される<br>⑤大量に食べ、食べる事をコントロールできない<br>⑥太らないように食べたものを吐く、下剤を使う                                                                                                                                         | ①～④は拒食症の、④～⑥は過食症のサインとされています。心療内科や精神科に相談してみましょう。<br>スラリとしたスタイルに憧れてダイエットする女性が多いのですが、体重管理が最優先になっている場合は、摂食障害に要注意です。<br><br>※標準体重(平田法)<br>身長160cm以上;(身長-100)×0.9<br>身長150cm～160cm;(身長-150)×0.4+50<br>身長150cm以下;(身長-100)                                                                                                                               |
| メンタルヘルス<br><input type="checkbox"/> 人と話すのが面倒<br><input type="checkbox"/> 意欲がない<br><input type="checkbox"/> 不安・緊張・焦り・イライラなどの気持ち<br><input type="checkbox"/> 感覚がおかしい感じ<br><input type="checkbox"/> リラックスできない<br><input type="checkbox"/> 音が気になる<br><input type="checkbox"/> 不眠・頭痛・便秘などの症状 | 心身が大きく変化するこの時期には、気持ちや考えが不安定になりやすいものです。治療で楽になる場合もありますし、思春期にはありがちなことかもしれません。一人で思い悩まずに、周りの人や医師等の専門家に状態を話してみましょう。<br><br>⇒東邦大学医療センター大森病院メンタルヘルスセンターホームページで、より詳しいセルフチェックが可能です。<br><a href="http://www.lab.toho-u.ac.jp/med/omori/mentalhealth/gaiyo/introduction.html">http://www.lab.toho-u.ac.jp/med/omori/mentalhealth/gaiyo/introduction.html</a> |
| <input type="checkbox"/> 腹満感<br><input type="checkbox"/> 便秘                                                                                                                                                                                                                             | 卵巣腫瘍の可能性があります。急にお腹が出てきた、あるいは便秘がひどくなったと感じたときは診察を受けましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> 初経がない                                                                                                                                                                                                                                                          | 18歳になっても、1度も月経がこない場合は、産婦人科を受診しましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> 耳の前あたりに違和感<br><input type="checkbox"/> 口が大きく開けられない<br><input type="checkbox"/> 口を開ける時に顎がカクカク鳴る<br><input type="checkbox"/> 噛むと顎が痛む                                                                                                                             | 20歳代の女性に頻発する顎関節症の可能性があります。顎関節に異常があると、頭痛、首や肩・背中の痛み、腰痛、肩こりや耳の痛み、耳鳴り、耳が詰まった感じ、難聴、めまい、歯の痛みなどの症状が現れることがあります。歯科医に相談してみましょう。                                                                                                                                                                                                                            |



### 【セクシュアルヘルス】

性行為がスタートすれば、望まない妊娠を避け、性感染症(クラミジア、性器ヘルペス、HIV感染症など)にかからないための、知識と行動が必要です。

○レイプにあった時や、コンドームが破れた時など避妊できなかった時は、なるべく早く(72時間以内)産婦人科を受診してください。

○女性が主体的に行える確実な避妊法は、経口避妊薬(ピル)です。

○ただし、ピルで性感染症は防げません。コンドームを正しく使って性感染症を予防しましょう。

### 【顎関節症の症状】



口が開けにくい



口を開けたり閉めたりするときに音が鳴る



顎関節部に痛みがある



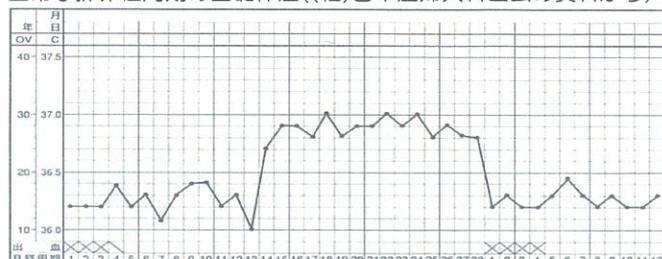
かみ合わせに違和感がある

### 【月経周期 ～ホルモンの分泌と基礎体温の変化～】

朝、目覚めたとき、起き上がりずに婦人体温計を舌下に入れてはかった体温が基礎体温です。毎日続けて測定することで、排卵の有無や周期を知ることができます。

また、基礎体温の記録は、月経異常の診断や不妊治療に欠かせない資料となり、妊娠の早期発見にも役立ちます。

正常な排卵性周期の基礎体温((社)日本産婦人科医会の資料から)



## 20歳代後半～30歳代の健康チェック

### ★バースデーチェック表(何もなくても毎年チェック)

| チェック項目                                                                          | 一言アドバイス                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 前2年間にがん検診を受けた<br><input type="checkbox"/> 子宮頸がん<br><input type="checkbox"/> 乳がん | 2年に1度は子宮頸がん検診を必ず受けましょう。<br>子宮頸部の前がん病変(異形成)から初期の浸潤がんという段階は肉眼的(視診)にはわかりませんが細胞診(頸がん検診)では高率に異常が見つかります。検査に苦痛を伴うことはほとんどありません。 |
| <input type="checkbox"/> 前1年間に歯科健康診査を受けた                                        | 仕事や家庭中心で受診機会も低下します。定期的に受診することが大事です。                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 生理(月経)は順調                                              | 月経の周期は25～38日、持続は3～7日が正常です。<br>⇒月経周期(3頁)                                                                                 |



### 【がんの家族歴チェック】

自分の家系にがんの人がどのくらいいるか、いたのか、どんな種類のがんだったのかなどチェックしておきましょう。

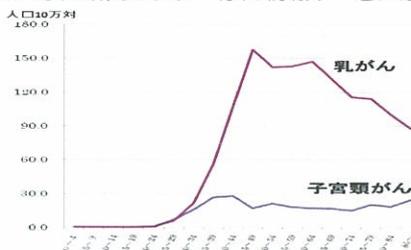
リンチ症候群(遺伝性非ポリポーシス性大腸がん)は遺伝性大腸がんのひとつで、最も頻度が高い遺伝性腫瘍です。大腸がんの若年発生や多臓器がんの発症が特徴です。平均発症年齢は43-45歳と考えられ、20歳未満での発症は比較的少ないです。約80%が生涯の間に大腸がんを発症し、20-60%が子宮内膜がんを発症するとされています。

おかしいなと感じたら早めの受診を。

### ★気になったときチェック表(心配事を即解決)

| チェック項目                                                                                                                                     | 一言アドバイス                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 乳房のしこり                                                                                                            | 乳がんが疑われます。乳がんが増加してくる年代であり、放置してはいけません。必ず産婦人科又は外科(乳腺外来)を受診しましょう。                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 月経時の痛みが気になる                                                                                                       | 子宮内膜症のチェックが必要です。特に卵巣子宮内膜症は卵巣がんの危険因子で、閉経前後に卵巣がんを発症する確率が高いといわれています。しかし、若い世代にもときどきがん化が見られるため注意が必要です。                                                                  |
| <input type="checkbox"/> 月経量が多い<br><input type="checkbox"/> 貧血といわれた                                                                        | 子宮筋腫の可能性があり。子宮筋腫の検査は、超音波検査やMR検査が有用で、不妊の原因のこともあります。症状、大きさ、筋腫のできる場所、子どもが欲しいかなどで、治療法が変わります。                                                                           |
| <input type="checkbox"/> 避妊せずに自然な性生活を送っていて、2年たっても子どもができない                                                                                  | 不妊症としての治療を検討する時期です。パートナーが決まれば、妊娠する時期も主体的に考えてください。1年たったぐらいから、基礎体温をつけましょう。35歳を過ぎると妊娠率が低下するので、焦りが生じる前に早めの受診をお勧めします。                                                   |
| 月経周期に伴う<br><input type="checkbox"/> 痛み<br><input type="checkbox"/> イライラ感<br><input type="checkbox"/> むくみ<br><input type="checkbox"/> 頭痛 など | 月経周期にともなう、痛み、イライラ感、むくみ、頭痛などには、未病として漢方治療の効果を期待できます。また、ホルモン治療も更年期を迎える前からアプローチすることもできます。<br>仕事や家庭内のストレスもこれからの正念場です。抗うつ薬や精神療法など、精神的な主治医が必要な方もおられます。心療内科だと気軽に相談に行けそうです。 |

### 【乳がんと子宮頸がんの年齢別発症頻度】 (国立がん研究センターがん情報サービスから)



### 【乳腺自己検診による乳がん早期発見】

入浴の前後などに、鏡に映してみる習慣をつけておきましょう。普段の乳房の状況を知らなければ、異常があっても気づきません。

平素からのセルフチェックと定期的な検診を欠かさないことが重要です。



### 乳がんのできやすいところ

乳房の外側の方がいちばん多く、次いで内側の上、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。

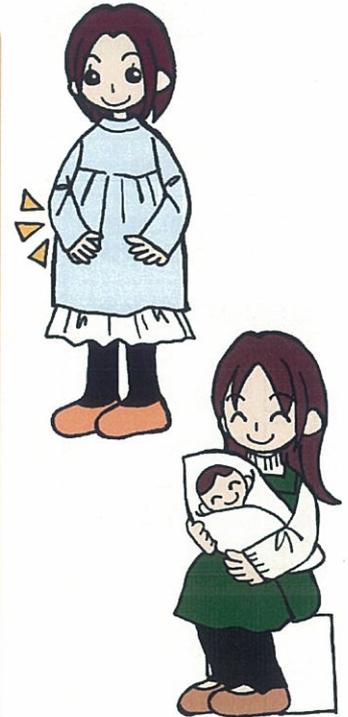
注)2部位以上にまたがる症例があるため、合計は100%を超える。  
 出典:聖マリアンナ医科大学乳腺・内分泌外科データ

((財)日本対がん協会の資料から)



## ★妊娠・出産・育児に関するチェック表

| チェック項目                                                                                                                                                                                                                                                              | 一言アドバイス                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 出血、腹痛など<br>妊娠初期の異常                                                                                                                                                                                                                         | 妊娠初期、異常の早期発見に努めます。変わったことがあれば、主治医に相談できる体制を確保しましょう。                                                                               |
| <input type="checkbox"/> 出血、腹痛、破水、<br>胎動異常など                                                                                                                                                                                                                        | 妊婦健診をうけ、異常の早期発見に努めます。変わったことがあれば、主治医に連絡して、すぐ受診しなければなりません。                                                                        |
| 出産後に<br><input type="checkbox"/> 笑えない<br><input type="checkbox"/> 楽しめない<br><input type="checkbox"/> 自分を責める<br><input type="checkbox"/> 不安・恐怖を感じる<br><input type="checkbox"/> すべきことが<br>片付かない<br><input type="checkbox"/> 眠れない<br><input type="checkbox"/> 悲しくて泣けてくる | 「子どもが産まれてやることは沢山あるのにだるくて手につかない」「子どもが泣くとイライラし、かわいく思えない自分は母親失格だ」こんなつらい気持ちで毎日過ごしている方は、医師や市町・保健所の保健師に相談しましょう。<br>⇒相談先 市町・保健所一覽(20頁) |



### 【妊娠時の過ごし方】

**初期:** 市町から母子健康手帳の交付を受け、経過がよくても、定期的に妊婦健診を受けて異常の早期発見に努めてください。出血・腹痛など変わったことがあれば、主治医に相談できる体制を確保しておきましょう。

**中期・後期:** 引き続き、定期的に妊婦健診を受けて異常の早期発見に努めてください。出血・腹痛・破水・胎動異常などは、主治医に連絡します。すぐ受診しなければならないことがあるので、連絡方法も確認しておきましょう。

### 【育児ストレス対策】

妊娠中から、子育ての知識を母親学級・両親学級で学び、お母さん同士の友達づくりやお父さんの育児への参加を促しましょう。

分娩した病院での相談(母乳育児を含めて)、市町・保健所での相談、身近な人(両親・夫)への相談など、いろいろな人が助けてくれます。

それでも、ストレスで虐待しそうになったら相談することもできます。

⇒相談先 市町・保健所一覽(20頁)



### 【喫煙による胎児・赤ちゃんへの健康影響】

女性の喫煙は、本人の健康に悪影響を及ぼすだけでなく、胎児や赤ちゃんにも甚大な影響を与えます。

妊婦自身はもちろん、妊婦や子どものそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。

●妊婦がタバコの影響を受けると、次のような危険があります。

流産／早産／出生時身長・体重の低下／  
先天奇形／乳幼児突然死症候群(SIDS)



### 【妊娠・出産とお口の病気】

妊娠すると、つわりのために歯みがきが不十分になったり、ホルモン分泌などの関係から、むし歯や歯周病が起きやすくなります。また、妊娠から出産・産後にかけて、体の状態が著しく変化し、その後も育児に追われ不規則な生活になりやすいため、妊婦歯科健診を受診し、出産後1年ぐらいまでの長期的な口腔ケアの計画をたてましょう。

以下は、歯みがきのアドバイスです。

1. 歯ブラシは小さめのものを使う
2. 刺激の少ない歯みがき剤を使う
3. 初めは歯ブラシだけで汚れを落とし、仕上げみがきの段階で歯みがき剤を使用する

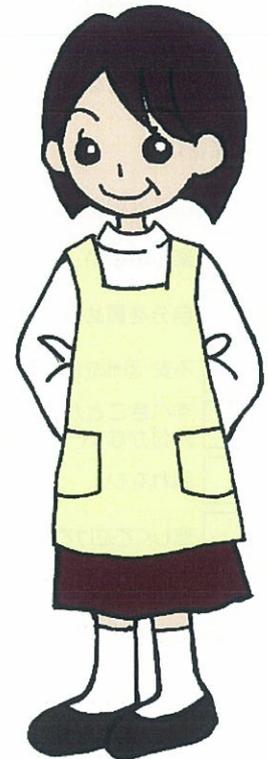
### 【赤ちゃんのむし歯菌感染予防】

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、歯がないためにむし歯菌(ミュータス菌)はいません。歯が生え始めると感染が始まります。特に、生後19ヶ月(1歳7ヶ月)から31ヶ月(2歳7ヶ月)までの時期に最も感染し、定着します。むし歯菌は、主に保護者が使ったスプーンや箸で食べ物をあげる際に、移ると言われています。保護者の方のお口の健康に注意しましょう。

## 40~50歳代の健康チェック

### ★バースデーチェック表(何もなくても毎年チェック)

| チェック項目                                                                                                        | 一言アドバイス                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前1年間に特定健康診査を受診                                                                       | 生活習慣病予防のために重要な健診です。必ず受診して、検査数値を記録しましょう。                                                                                   |
| 前2年間にがん検診を受診<br><input type="checkbox"/> 乳がん<br><input type="checkbox"/> 子宮がん                                 | 乳房にしこりがあったり、乳汁が出たりしたら乳がん、月経以外の出血が続いたら子宮がんの可能性あります。必ず外科、産婦人科を受診しましょう。卵巣の異常なども産婦人科受診しないとなかなかみつきません。                         |
| 前1年間にがん検診を受診<br><input type="checkbox"/> 胃がん<br><input type="checkbox"/> 肺がん<br><input type="checkbox"/> 大腸がん | 検診で早期に発見される可能性が高いがんです。必ずがん検診を受けましょう。                                                                                      |
| <input type="checkbox"/> 前1年間に歯科健康診査を受診                                                                       | 歯周疾患(歯そうちのうろうなど)が急増・進行し、歯の喪失の大きな要因となります。進行した歯周炎(歯周ポケット4mm以上)は、40~49歳では30.8%に達しています。一人平均保有歯数は、30歳代28.3本が40歳代26.0本に減少しています。 |



#### 【あなたと家族の健康は大丈夫?】

生活習慣病の予防やがんの早期発見のための特定健康診査(メタボ健診)やがん検診の県内の受診率が低迷しています。

40歳を過ぎたら、年1回の健(検)診で、あなたの状況をチェックしましょう。

また、あなたの大切な人が受診を忘れていないか合わせてチェックを。

#### 【乳がんにかかりやすい人と年齢】 (日本対がん協会ホームページから)

乳がんは、どんな人でもなる可能性があります。しかし、次のような条件の人が乳がんになる危険が高いといわれています。

- 1 家族(祖母、母、姉妹)が乳がんにかかったことがある
- 2 本人が乳がんその他の乳腺疾患になったことがある
- 3 高齢初産(30歳以上)か、出産歴がない
- 4 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 5 閉経後の肥満
- 6 長期間(10年以上)のホルモン補充療法(更年期障害の治療)を受けている

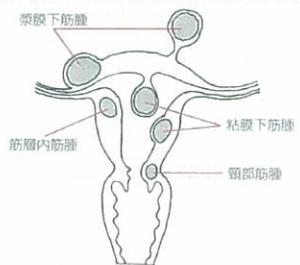
患者の数は、30歳代で増加し始め、40から50歳代でピークとなり、その後減りますが、70~80歳代にも起こる病気です。

#### 【子宮内膜症と子宮筋腫】

**子宮内膜症:** 子宮内膜様の組織が子宮の内側以外で増殖し、月経時にその場所で出血を繰り返す病気です。月経痛が強く、性交痛や不妊の原因になります。

**子宮筋腫:** 子宮の筋層にできる良性の腫瘍で過多月経や過長月経、不正出血などの症状をしばしば伴い、貧血になりがちです。

子宮筋腫の種類  
(社)日本産婦人科医会の資料から



#### 【がん検診チェックポイント】

**大腸がん:** 50歳前後の人に多くみられ、下血や便秘と下痢の繰り返しとともに便が細くなることもあります。こんな時は早めに大腸内視鏡検査が必要です。症状のない人も40歳になれば、年に1回は検診で便潜血をチェックし、陽性の時は迷わず内視鏡検査を。ポリープのうちに見えれば内視鏡で簡単に除去することができます。

**胃がん:** 罹患する人が最も多いがんですが、早期であれば内視鏡で簡単に除去できるので、死亡率は改善しています。40歳前後から年に1回はバリウム透視検査や内視鏡検査をするとよいでしょう。また、ピロリ菌を「除菌」すると、胃がんの予防になることもわかってきました。

**肺がん:** 60歳前後から多くなりますが、喫煙や受動喫煙の機会のある人は、定期的に胸部X線検査や喀痰検査をしてください。リスクの高い人は、CT検査による検診も勧められています。

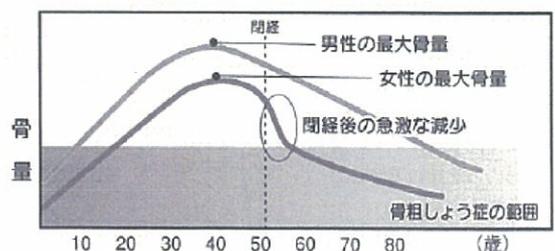
## ★気になったときチェック表(心配事を即解決)

| チェック項目                                                                                                                                                                                             | 一言アドバイス                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 月経の量が増えたり、痛みがひどくなった                                                                                                                                                       | 子宮筋腫や子宮内膜症の可能性があります。産婦人科を受診しましょう。                                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> 月経以外の出血が続く                                                                                                                                                                | 子宮の奥の子宮体がんの可能性があり。必ず産婦人科を受診しましょう。                                                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> 下腹部痛、腰痛が続く                                                                                                                                                                | 卵巣がん、子宮内膜症、子宮筋腫などの可能性があります。必ず産婦人科を受診しましょう。                                                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> 肩こり・のぼせ・疲れやすい・いらいら・気分が落ち込む・眠りが浅い など                                                                                                                                       | 更年期障害でみられる症状です。生活に支障があれば、産婦人科で相談しましょう。                                                                                                                                      |
| <input type="checkbox"/> 頭痛<br><input type="checkbox"/> めまい                                                                                                                                        | 更年期障害以外にも、高血圧症、メニエル病、脳動脈瘤などの病気の可能性があります。内科、耳鼻科、脳外科などでみてもらう必要があるかもしれません。                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 高脂血症                                                                                                                                                                      | 閉経時期に女性ホルモンの低下もあり、急に悪玉コレステロールが上昇してきます。特定健康診査でチェックし、内科、産婦人科で相談しましょう。                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> 腰痛、手や膝の関節痛                                                                                                                                                                | 整形外科でみてもらい異常ないと言われたら、女性ホルモンの低下による骨量減少や関節痛の可能性もあります。                                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> 膣、外陰の痛み、かゆみ、不快感、乾燥感                                                                                                                                                       | 女性ホルモンの低下による症状の場合が多く、女性ホルモンで症状が改善します。子宮が下がってくる子宮脱のこともあります。まれに、外陰がんの症状の場合もありますので、長引く場合は必ず産婦人科を受診しましょう。                                                                       |
| <input type="checkbox"/> 尿もれ                                                                                                                                                                       | 女性はくしゃみして尿がもれたり、トイレにいきたいと思ったらすぐにもれたりします。産婦人科、泌尿器科で相談してみましょう。                                                                                                                |
| <input type="checkbox"/> 乳房のしこり                                                                                                                                                                    | 乳房にしこりがあるといっても必ずしも乳がんではありません。しかし、乳がんではないということを確認するにはっきりさせる必要があります。必ず産婦人科又は外科(乳腺外来)を受診しましょう。                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> 生活が充実していない<br><input type="checkbox"/> 楽しめない<br><input type="checkbox"/> 物事をするのが億劫(おっくう)<br><input type="checkbox"/> 自分は役に立つ人間だと思えない<br><input type="checkbox"/> わけもなく疲れる | うつ病は子どもから高齢者まで全ての年代に見られますが、中年期以降に多くなります。こんな状態が毎日、2週間以上続いていて、不眠や食欲不振など体の不調がある場合はペースダウンして、医師や市町・保健所の保健師に相談しましょう。<br>うつ病に関しては広島県立総合精神保健福祉センターのホームページにうつ病の情報やパンフレットなどが掲載されています。 |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に物がよく詰まる                                                                                                                                                             | 歯周病のサインかもしれません。歯周病になると歯を支えている骨(歯槽骨)が溶け、歯ぐきが下がって歯と歯の間に隙間ができます。歯周病が糖尿病などの生活習慣病の発症に影響を及ぼすこともわかってきています。                                                                         |

### 【閉経前後から骨粗しょう症チェック】

骨は常に古い骨が壊され(骨吸収)、新しい骨に作り変えられます(骨形成)が、女性は閉経とともにこのバランスが崩れ、骨吸収がすすみ骨がもろくなります。その結果、転倒などで簡単に胸腰椎圧迫骨折や大腿骨頸部骨折をおこし、寝たきりの原因にもなります。簡便な超音波を用いて、骨量のスクリーニングが行われるので、閉経前後の人は受診を心がけ、同時にカルシウムやビタミンDの多い食品を摂り、足腰を鍛錬して転倒予防に努めることが重要です。

男性・女性の生涯を通じての最大骨量と骨量の変化



((財)家庭保健生活指導センターの資料から)

## 60歳代以降の健康チェック

### ★バースデーチェック表(何もなくても毎年チェック)

| チェック項目                                                                                                        | 一言アドバイス                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前1年間に特定健康診査を受診                                                                       | 生活習慣病予防のために重要な健診です。必ず受診して、検査数値を記録しましょう。                                                             |
| 前2年間にがん検診を受診<br><input type="checkbox"/> 乳がん<br><input type="checkbox"/> 子宮がん                                 | 乳房にしこりがあったり、乳汁が出たりしたら乳がん、月経以外の出血が続いたら子宮がんの可能性あります。必ず外科、産婦人科を受診しましょう。卵巣の異常なども産婦人科を受診しないとなかなかみつかりません。 |
| 前1年間にがん検診を受診<br><input type="checkbox"/> 胃がん<br><input type="checkbox"/> 肺がん<br><input type="checkbox"/> 大腸がん | 40歳代では乳がん、子宮頸がん、卵巣がんで亡くなる方の割合が多く、高齢になると、消化器系(胃、大腸、肝臓)と肺がんの割合が増加します。                                 |
| <input type="checkbox"/> 前1年間に歯科健康診査を受診した。                                                                    | 自分の歯でしっかり噛むことができると、食事がおいしいだけでなく、生活習慣病、骨粗しょう症、認知症、胃腸障害などの病気の予防にもつながるとともに、家族や友人と楽しい食生活が送れます。          |



### 【女性のがんの部位別死亡者数・罹患者(病気にかかる人)数の順位】

(国立がん研究センターがん情報サービスから)

|    | 罹患者数が多い部位<br>(2004年全国推計) | 死亡数が多い部位<br>(2008年全国) |
|----|--------------------------|-----------------------|
| 1位 | ☆ 乳房                     | 肺                     |
| 2位 | 胃                        | 胃                     |
| 3位 | 結腸                       | 結腸                    |
| 4位 | ☆ 子宮                     | 膵臓                    |
| 5位 | 肺                        | ☆ 乳房                  |
|    | 結腸と直腸を合わせた大腸は2位          | 結腸と直腸を合わせた大腸は1位       |

☆ 乳房、子宮は上皮内がんを含む。

### 【歯と口の健康】

歯を失うと、食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下します。高齢者にとって歯と口腔の健康を保つことは、食生活の改善、円滑な日常会話の促進、肺炎の予防につながるなど、QOL(生活の質)の向上をもたらすためにも重要となっています。お口全体の歯の数、噛み合わせをチェックをし、左右・上下のバランスを良くすることにより体全体のバランスが良くなり、しっかり噛むことは転倒防止、認知症予防にも繋がります。

歯がなくなったら、入れ歯などで噛む機能を回復する必要があります。

### ★気になったときチェック表(心配事を即解決)

| チェック項目                                            | 一言アドバイス                                                                           |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 月経以外の出血が続いたり、下腹部痛、腰痛が続く  | 子宮体がんや卵巣がんの可能性あります。必ず産婦人科を受診しましょう。                                                |
| <input type="checkbox"/> 腰痛、股関節痛、膝関節痛             | 腰や股関節、膝関節の変形が増えてきます。整形外科でみてもらいましょう。整形外科で異常ないと言われたら、女性ホルモンの低下による骨量減少や関節痛の可能性もあります。 |
| <input type="checkbox"/> 腰痛がひどくなったり、身長が4cm以上低くなった | 骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折が起こっているかも知れません。レントゲンや骨量測定をしてもらいましょう。                                 |
| <input type="checkbox"/> 下肢の痛みや、しびれ               | 腰の変形に伴い、脊髄の神経が圧迫されて起きることがあります。レントゲンやMRIの検査をしてもらいましょう。                             |

| チェック項目                                                                                                                                                                                             | 一言アドバイス                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 膣、外陰の痛み、かゆみ、不快感、乾燥感                                                                                                                                                       | 女性ホルモンの低下による症状の場合が多く、女性ホルモンで症状が改善します。子宮が下がってくる子宮脱のこともあります。まれに、外陰がんの症状の場合もありますので、長引く場合は必ず産婦人科を受診しましょう。                                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> 尿もれ                                                                                                                                                                       | 女性はくしゃみして尿がもれたり、トイレにいきたいと思ったらすぐにもれたりします。産婦人科、泌尿器科で相談しましょう。                                                                                                                                                                        |
| <input type="checkbox"/> 下血、便秘                                                                                                                                                                     | 消化器系のがんが増加する年代です。おかしいと思ったら専門医を受診しましょう。                                                                                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> 周りの人に「いつも同じ事を聞く」と言われる<br><input type="checkbox"/> 自分で番号を調べて電話をかけない<br><input type="checkbox"/> 今日が何月何日か分からないことがある                                                         | 物忘れは年のせいと思っていませんか？ひょっとしたら認知症の前段階かもしれません。予防のための活動プログラムが利用できるか、市町の保健師に相談してみましょう。かかりつけ医にも相談できます。                                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯があたって痛い<br><input type="checkbox"/> 入れ歯がはずれやすい                                                                                                                         | 入れ歯が痛い原因は、入れ歯と歯ぐき間に隙間ができてものが入りやすくなったことや、入れ歯の縁が歯ぐきに食い込んだりしていることがあります。入れ歯にひびが入っている場合も考えられます。また、入れ歯をかけている歯の周りが痛くなることもあります。入れ歯がぴったり合っていない場合が多く、平素から入れ歯と歯の清掃を十分に行うことも大切です。入れ歯を外して清潔にすれば傷は治ってきますが、入れ歯の調整や歯周病の治療が必要です。かかりつけの歯科医を受診しましょう。 |
| <input type="checkbox"/> 生活が充実していない<br><input type="checkbox"/> 楽しめない<br><input type="checkbox"/> 物事をするのが億劫(おっくう)<br><input type="checkbox"/> 自分は役に立つ人間だと思えない<br><input type="checkbox"/> わけもなく疲れる | うつ病のチェック項目です。高齢期のうつ病は、身体の症状が目立つため身体の病気と間違われたり、記憶力が低下して認知症と間違われたりすることがあります。気分が晴れず物事が億劫(おっくう)なのは身体の調子が悪いから…と決め付けず、一度専門医を受診してみましょう。                                                                                                  |

### 【変形性関節症と骨粗しょう症】

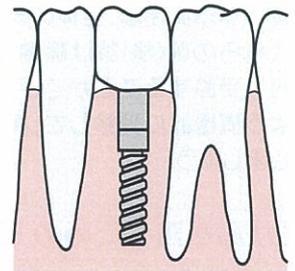
女性では、60歳代より変形性膝(ひざ)関節症や変形性股(こ)関節症などによる関節痛の頻度が高くなります。

また、女性ホルモンの低下により骨量が減少し、骨粗しょう症となりやすくなり、腰痛、肩こり、関節痛、骨折などの原因となります。

変形性関節症と骨粗しょう症に対しては正しい診断による適切な治療が必要です。関節痛、腰痛、肩こりが続く場合は整形外科受診が必要です。

### 【インプラント】

歯がなくなった場合の治療には、取り外し式の義歯と固定式のブリッジがよく用いられています。義歯は、どんな症例にも対応できますが、それ自体が大きく違和感があります。ブリッジは、歯のない部分の前後にある歯を削ってセメントで歯に固定する装置で、歯を必ず削る必要があります。症例が限られます。



インプラントは、人工歯根を顎骨に植立するもので、隣の歯を削ることもなく、また義歯のような違和感がないので、歯の代用として注目されています。しかし、必ず外科的処置を伴い、顎の骨の量、骨の質により適応や治療期間が左右されます。また、健康保険の適用外の治療ですので、治療費に関してはかかりつけの歯科医で相談してください。

## 全年代共通の健康チェック

### ★バースデーチェック表(何もなくても毎年チェック)

| チェック項目                                     | 一言アドバイス                                                                                |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> BMI(肥満度)は?        | BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)<br>18.5未満 やせ<br>18.5~25未満 標準<br>25以上 肥満<br>やせているのにダイエットしていませんか? |
| <input type="checkbox"/> 毎日3食<br>摂っている。    | 身体に必要な栄養を摂って、若いうちから骨にカルシウムを蓄えましょう。                                                     |
| <input type="checkbox"/> 健康づくりのための運動をしている  | 生活習慣病予防、ダイエット、美しい姿勢、肩こり・肩痛予防やストレス解消など、さまざまな効果のあるウォーキングがおススメです。                         |
| <input type="checkbox"/> 乳がんの自己検診<br>をしている | 毎日の入浴時など、平素のセルフチェックが重要です。                                                              |



#### 【健康診断・がん検診のすすめ】

生活習慣の改善や予防接種とともに、定期的に健(検)診を受診して、病気の予防と早期発見に努めることが大切です。

健(検)診は生活習慣病の早期発見・事後指導を行う特定健康診査(特定保健指導)と、大腸がん、胃がん、肺がん及び女性に特有の乳がん、子宮頸がん(婦人科)をそれぞれ対象とするがん検診があります(本文中のそれぞれの項を参考にしてください)。最近では両者を併せた人間ドックも広く医療機関で実施されています。

診断と治療の進歩で、早期発見と早期治療が可能になりましたが、死因一位のがんで亡くなる人は、あいかわらず年に30万人をかぞえ、女性特有のがんの若年化も注目されている中で、残念ながら健(検)診を受診する女性は、全体の3割程度に留まっています。これらの健(検)診は職場や、勤務先のない人は市区町村で受診することができます。年間行事の一つになるよう積極的に受診して、病気の予防や早期発見に活かしましょう。

#### 【がんを防ぐための12カ条】(国立がん研究センターがん情報サービスから)

- 1 バランスのとれた栄養をとる  
- いろいろ豊かな食卓にして -
- 2 毎日、変化のある食生活を  
- ワンパターンではありませんか? -
- 3 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに  
- おいしい物も適量に -
- 4 お酒はほどほどに  
- 健康的に楽しみましょう -
- 5 たばこは吸わないように  
- 特に、新しく吸い始めない -
- 6 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる  
- 緑黄色野菜をたっぷりと -
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから  
- 胃や食道をいたわって -
- 8 焦げた部分はさける  
- 突然変異を引きおこします -
- 9 かびの生えたものに注意  
- 食べる前にチェックして -
- 10 日光に当たりすぎない  
- 太陽はいたずら者です -
- 11 適度にスポーツをする  
- いい汗、流しましょう -
- 12 体を清潔に

#### 【一度しておきたい肝炎ウイルスチェック】

B型肝炎ウイルス(HBV)、C型肝炎ウイルス(HCV)をもっていないかチェックしましょう。血液検査でわかります。肝がんの90%を占める肝細胞がんは80%がHCV、15%がHBVによる持続感染が原因といわれています。しかし、肝炎ウイルスに感染していても、適切な健康管理・治療で、肝炎から肝硬変や肝がんが悪化するのを予防できます。(インターフェロン治療では、B型肝炎の場合は約3割、C型肝炎の場合は約5~9割の人が治療効果を期待できます。)

肝炎ウイルス検査は、お住まいの市町での検診や県保健所(支所)、県の委託医療機関等で受けることができます。また、肝炎治療に係る医療費の助成を行っていますので、詳しくは県又は県保健所(支所)にお問い合わせください。

⇒問合先 [市町・保健所一覧\(20頁\)](#)



## ★気になったときチェック表(心配事を即解決)

| チェック項目                                   | 一言アドバイス                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 身体がだるく<br>疲れやすい | <p>ストレスのチェックです。<br/>仕事・家事・育児・人付き合い・・・様々なことに囲まれて、知らず知らずのうちに一杯になっていませんか？しばし立ち止まって自分を振り返りましょう。SOSサインは身体やこころの変調、いつもと違う行動の形で現れます。周りの人に聞くのもいいかもしれませんね。</p> <p>ストレスに気づいたら、下のコラムを読んでみましょう。<br/>ストレスチェックが広島県立総合精神保健福祉センターのホームページからも利用できます。携帯からも同じチェックが利用でき、そのQRコードも載っています。⇒<a href="#">ストレスチェック(18頁)</a></p> |
| <input type="checkbox"/> 騒音が気になる         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 音楽やTVを<br>楽しめない |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 首や肩がこって<br>仕方ない |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 事故や怪我を<br>しやすい  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 胸苦しい            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 【ストレスと付き合い】

**ストレスの元に対処する:** SOSに気づいたら、何がストレスの元なのか考えてみましょう。解決できそうな部分があれば、解決に向けて行動しましょう。可能な範囲で問題をかわしたり、距離をとるのも立派な対処です。すぐには解決が困難なら、問題からの一時避難として気晴らしをする、信頼できる相手に状況を話して気持ちを支えてもらうのも良い方法です。

**リフレッシュ:** ストレスでダメージを受けたところと身体を労わりましょう。スポーツ、カラオケ、自然に触れる、旅行、温泉、音楽を聴く、友達とお喋り、一杯のハーブティー、寝る、ヨガ、ストレッチなどなど、自分に合った方法をいくつか持っておくと良いですね。但しお酒には要注意。つらい気分を紛らわせるお酒はエスカレートしがちです。積極的にリフレッシュの機会を持ちましょう。

### 【適正飲酒】

一般的にお酒の一日の適量の目安は、ワインならグラス2杯弱、日本酒なら一合と言われています。しかし、女性は男性に比べて血中アルコール濃度が高くなりやすく、臓器障害やアルコール依存などアルコールの害が男性より少量・短期間の飲酒で起きやすいと言われています。

上にあげた量よりは少なく切り上げ、週に2回は休肝日を作りましょう。

また、妊娠中と母乳を与えている間の飲酒は、赤ちゃんに影響が及ぶと言われています。



### 【たばこの害】

たばこを吸う人は、いろいろな病気、とりわけ肺がんや肺気腫にかかりやすいことはよくわかっていますが、たばこの煙が周囲の人にも同じように害を与えることには、意外と気づいていないものです。これを受動喫煙といい、確実にがんになる可能性が増えます。



また、歯への着色や歯ぐきの黒ずみなど、美容の上でもよくありません。たばこの害を防止するうえで、最も効果があるのは禁煙です。禁煙補助薬を用いた保険診療も可能ですから、周りにいる愛する人のためにも禁煙に取り組んでください。

### 【「8020」を目指しましょう】

「8020運動」は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。いつまでも健康で明るく元気に生活していくには、自分の歯でおいしく食事を食べることが基本となります。実際80歳を迎えて20本以上歯がある人の多くは毎日元気に過ごしておられます。8020達成のためには、成人期における歯・口の健康維持が重要です。今後、継続的なケアをかかりつけ歯科医とともに取り組み、生涯を通じた歯・口の健康づくりに努めましょう。

### 【よく噛むことの大切さ「噛ミング30」】

ダイエットや肥満防止のために、まず「よく噛む」ことを意識しましょう。目安の回数は1口につき30回ほど。よく噛むことで食事の時間はかかりますが、その間に血糖値が上がって満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。

食を通して健康寿命を延伸するためには、食べる器官である口腔の健康と関連させて健康づくりの視点からの「食育」が重要です。「噛ミング30(カミングサンマル)」は、歯科保健分野からの食育推進運動です。(参考: 広島県歯科医師会ホームページ<http://www.hpda.or.jp/syokuiku/05grow/09.html>)

あなたの健康記録(健康チェック、治療(入院・手術)、海外渡航・予防接種の記録)

| 区 分                                       |                         | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 |
|-------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 基<br>礎<br>情<br>報                          | 身長 (cm)                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | 体重 (kg)                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | BMI(kg/m <sup>2</sup> ) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | 骨密度 (%)                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 健<br>診                                    | 特定健康診査(月・日)             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | 中性脂肪                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | HDLコレステロール              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | LDLコレステロール              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | 血糖値                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 検<br>診                                    | 胃がん                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | 肺がん                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | 大腸がん                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | 乳がん                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           | 子宮がん                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 入<br>院<br>・<br>手<br>術                     |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 海<br>外<br>渡<br>航<br>・<br>予<br>防<br>接<br>種 |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 検<br>査<br>・<br>そ<br>の<br>他                |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                           |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |



## 海外渡航に備えて ～海外旅行と予防接種



海外旅行に行く機会がますます増えてきていますが、海外では、地域によって衛生状態に差があり、日本にはない感染症が流行している地域があります。海外で感染症にかからないようにするためには、旅行する地域の感染症情報をあらかじめ収集するとともに、正しい予防方法を身につけることが重要です。また、感染症の中には予防接種で防げるものがありますので、予防接種を行うことをお勧めします。さらに、飲料水、虫刺され(蚊やダニなど)、動物との接触にも注意が必要です。

推奨される予防接種は、旅行先、旅行期間、現地での行動様式により異なります。複数の予防接種を受けられる場合には接種間隔があります。黄熱の予防接種は、短期の旅行でも入国に際して予防接種証明書(イエローカード)が要求されることがあり、接種場所は検疫所と東京と横浜にある検疫衛生協会に限られています。広島検疫所では黄熱等の予防接種、電話による予防接種の相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。黄熱以外の予防接種は広島検疫所のほか、広島県予防接種センターや一般の医療機関でも接種可能で、予防接種ができる医療機関は救急医療NETでも検索可能です。

|      |                                |                  |
|------|--------------------------------|------------------|
| 名 称  | 広島県予防接種センター                    | 広島検疫所            |
| 住 所  | 広島市南区皆実町1-6-29<br>広島県健康福祉センター内 | 広島市南区宇品海岸3-10-17 |
| 電話番号 | 082-254-7111                   | 082-251-1836     |

感染症にはそれぞれに潜伏期(症状が現れるまでの時間)があり、すぐに発病しないことがあります。帰国時に症状のある方は検疫官にご相談ください。帰宅後、症状が出たときには、医療機関を受診するか、検疫所にお電話ください。その際、旅行先や滞在期間を必ず申し出てください。

### 長期\*の旅行でおすすめ予防接種例(検疫所ホームページより改変)

| 地域               | 黄熱 | 破傷風 | A型肝炎 | B型肝炎 | 日本脳炎 | 狂犬病 |
|------------------|----|-----|------|------|------|-----|
| アフリカ北部           |    | ◎   | ◎    | ○    |      | ○   |
| サハラ周辺アフリカ        | ●  | ◎   | ◎    | ○    |      | ○   |
| アフリカ南部           |    | ◎   | ◎    | ○    |      | ○   |
| アジア              |    | ◎   | ◎    | ○    | ○    | ○   |
| 中近東              |    | ○   | ◎    | ○    |      | ○   |
| 北アメリカ            |    | ○   |      |      |      | ○   |
| 中央アメリカ           |    | ◎   | ◎    | ○    |      | ○   |
| 南アメリカ            | ●  | ◎   | ◎    | ○    |      | ○   |
| 東ヨーロッパ           |    | ○   | ○    | ○    |      | ○   |
| 西ヨーロッパ           |    | ○   |      |      |      | ○   |
| オーストラリア・ニュージーランド |    | ○   |      |      |      |     |
| 太平洋諸国            |    | ○   | ○    | ○    |      | ○   |

●：黄熱の予防接種証明書が国際的に要求されている地域

◎：予防接種を推奨

○：局地的な発生がある等、リスクがある場合に接種した方がよい

(\*長期とは概ね1か月以上の滞在のことです。冒険旅行は短期であっても含めます。)

参考となるホームページ

1) 検疫所のホームページ：<http://www.forth.go.jp/>

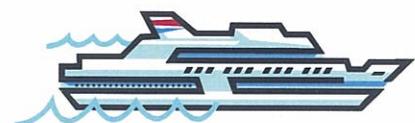
2) 広島検疫所のホームページ：<http://www.forth.go.jp/keneki/hiroshima/>

(住所：広島市南区宇品海岸3-10-17、電話：082-251-1836)

3) 広島県感染症情報センターのホームページ：

<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/hec/hidsc/kaigairyokou.html>

4) 救急医療NET：<http://www.qq.pref.hiroshima.jp/qq/qq34tpmnl.asp>



## 女性の健康ノート

検査データを貼付けたり、健康に関する大切な事項をメモしておきましょう。

検査データを貼付けたり、健康に関する大切な事項をメモしておきましょう。

検査データを貼付けたり、健康に関する大切な事項をメモしておきましょう。

検査データを貼付けたり、健康に関する大切な事項をメモしておきましょう。



## ★困ったときの相談窓口



| 名称及び電話番号等                                                                                                                                                                                | 内 容                                                   | 日 時                                                  | 実施機関                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|
| 警察安全相談電話<br>#9110 又は<br>082-228-9110                                                                                                                                                     | 交通に関する困りごと、家庭内の暴力やストーカーなど、犯罪等による被害の未然防止に関する相談をお受けします。 | 毎週月～金 9時～16時<br>(12時から13時は休み)<br>(祝日・年末年始はお休みです。)    | 広島県警察               |
| 消費生活相談<br>082-223-6111<br>県民相談<br>082-223-8811                                                                                                                                           | 商品やサービスに関する苦情・相談(消費生活相談)や、交通事故などに関する相談(県民相談)をお受けします。  | 毎週月～金 9時～16時<br>(12時から13時は休み)<br>(祝日・年末年始はお休みです。)    | 広島県<br>生活センター       |
| こころの電話<br>082-892-9090<br>同メール<br>mha-kokoro@<br>do4.enjoy.ne.jp                                                                                                                         | 職場や家庭のストレス、精神的な病気の悩みなど、こころの健康に関する相談をお受けします。           | 毎週月～金 9時～16時30分<br>(12時から13時は休み)<br>(祝日・年末年始はお休みです。) | 社団法人広島県<br>精神保健福祉協会 |
| 広島いのちの電話<br>082-221-4343                                                                                                                                                                 | 生活の困難やこころの危機を抱え、悩み苦しんでいる人の電話相談をお受けします。                | 毎日 24時間                                              | 社会福祉法人<br>広島いのちの電話  |
| 広島県不妊専門<br>相談センター<br>082-256-5610<br>電子メール相談<br><a href="https://www.pref.hiroshima.lg.jp/hu&lt;br/&gt;nin/soudan.html">https://www.pref.<br/>hiroshima.lg.jp/hu<br/>nin/soudan.html</a> | 不妊に関する様々な相談をお受けします。                                   | 毎週火、水 16時～18時30分<br>(祝日・年末年始はお休みです。)                 | 広島県不妊専門<br>相談センター   |
| エソール広島電話相談<br>082-247-1120                                                                                                                                                               | 生活上のさまざまな悩みを受け止め、相談者自らが解決の方策を見出すよう援助します。              | 水、日を除く毎日 10時～16時<br>(祝日・年末年始はお休みです。)                 | 財団法人<br>広島県女性会議     |
| 広島エイズダイヤル<br>082-541-0812                                                                                                                                                                | エイズについて、悩みがあったり、お知りになりたいことがありましたら、ご相談ください。            | 毎週水 10時～13時<br>毎週土 18時～21時                           | 広島<br>エイズダイヤル       |

### エイズ相談・検査のできるどころ(全て無料・匿名です)

#### 【相談及び検査】

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 県保健所(支所)(⇒21ページに記載) |              |
| 広島市中保健センター          | 082-504-2528 |
| 広島市東保健センター          | 082-568-7729 |
| 広島市南保健センター          | 082-250-4108 |
| 広島市西保健センター          | 082-294-6235 |
| 広島市安佐南保健センター        | 082-831-4942 |
| 広島市安佐北保健センター        | 082-819-0586 |
| 広島市安芸保健センター         | 082-821-2808 |
| 広島市佐伯保健センター         | 082-943-9731 |
| 呉市保健所               | 0823-25-3525 |
| 呉市東保健センター           | 0823-71-9176 |
| 福山市保健所              | 084-928-1127 |

#### 【相談のみ】

|           |                  |
|-----------|------------------|
| 広島県健康対策課  | 082-513-3175     |
| 広島市保健医療課  | 082-504-2622     |
| 広島エイズダイヤル | 082-541-0812(再掲) |

#### 【検査のみ】

広島県エイズ日曜検査(県立広島病院内)  
※広島県エイズホットライン(082-242-0812)で、予約受付しています。受付時間は、第1土曜日を除く土曜日及び毎日曜日の9:00～16:00(県立広島病院では受付できません。)

※各検査機関とも、実施日時が指定されています。確認の上、事前に電話予約してください。

## ★女性・育児に関する各種制度等

| 区 分                       | 概 要                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊婦健診助成【市町】                | 妊娠したらお住まいの市町に妊娠届を出して母子健康手帳と妊婦健診受診票を受け取りましょう。妊婦さんやお腹の赤ちゃんの健康状態を見るため医療機関で妊婦健診を受けた場合、公費助成が受けられます。 |
| 乳幼児医療費の公費負担【市町】           | 乳幼児の医療機関受診の場合の医療費の自己負担分について、公費助成が受けられます。対象年齢、所得制限、一部負担金など市町によって異なります。                          |
| 子ども手当【市町】                 | 15歳到達後最初の3月31日までの間にある児童(中学校終了前の子ども)を養育している方に、児童1人につき月額13,000円が支給されます。                          |
| 出産手当金<br>【加入している医療保険の保険者】 | 被保険者が出産のため会社を休み、事業主から報酬が受けられないとき、原則として産前42日から、産後56日までの範囲で、給料の3分の2が支給されます。                      |
| 出産育児一時金【同上】               | 医療保険の被保険者が出産したとき、支給されます。                                                                       |
| 家族出産育児一時金【同上】             | 医療保険の被扶養者が出産したとき、支給されます。                                                                       |
| 育児休業基本給付金【ハローワーク】         | 雇用保険の一般被保険者が1歳未満の子を養育するために育児休業を取得した場合に、原則として休業開始時賃金日額×支給日数の30%相当額が支給されます。                      |
| 医療費控除【税務署】                | 所得税の医療費控除において、妊婦健診費、通院費、入院費なども対象となります。                                                         |
| 乳がん・子宮がん検診【市町】            | 若年層にも増えている乳がんと子宮がんの早期発見には、定期的ながん検診を受けることがとても重要です。市町が行う乳がん検診は40歳以上、子宮がん検診は20歳以上が対象となります。        |

※ 掲載している制度は、平成23年1月31日現在です。

※ 【 】は、手続き先又は相談先窓口

※ 医療保険の保険者：市町国保、国保組合、健保組合、協会けんぽ、共済組合

## ★市町・保健所一覧

### 【保健所設置市】



| 名称・担当課等             | 所在地              | 電話番号                         |
|---------------------|------------------|------------------------------|
| 広島市 こども・家庭支援課 保健医療課 | 広島市中区国泰寺町一丁目6-34 | 082-504-2623<br>082-504-2290 |
| 中保健センター             | 中区大手町四丁目1-1      | 082-504-2528                 |
| 東保健センター             | 東区東蟹屋町9-34       | 082-568-7729                 |
| 南保健センター             | 南区皆実町一丁目4-46     | 082-250-4108                 |
| 西保健センター             | 西区福島町二丁目24-1     | 082-294-6235                 |
| 安佐南保健センター           | 安佐南区中須一丁目38-13   | 082-831-4942                 |
| 安佐北保健センター           | 安佐北区可部三丁目19-22   | 082-819-0586                 |
| 安芸保健センター            | 安芸区船越南三丁目2-16    | 082-821-2808                 |
| 佐伯保健センター            | 佐伯区海老園二丁目5-28    | 082-943-9731                 |
| 呉市保健所 健康増進課         | 呉市和庄一丁目2-13      | 0823-25-3540                 |
| 福山市保健所 健康推進課        | 福山市三吉町南二丁目11-22  | 084-928-3421                 |



【その他の市町】

| 市 町                   |                                 | 県保健所(支所)      |                                |
|-----------------------|---------------------------------|---------------|--------------------------------|
| 名称・担当課                | 所在地・電話番号                        | 名称・担当課等       | 所在地・電話番号                       |
| 大竹市保健介護課              | 大竹市小方1-11-1<br>0827-59-2140     | 西部保健所<br>保健課  | 廿日市市桜尾二丁目2-68<br>0829-32-1181  |
| 廿日市市保健センター            | 廿日市市新宮1-13-1<br>0829-20-1610    | 広島支所<br>厚生保健課 | 広島市中区基町10-52<br>082-228-2111   |
| 安芸高田市保健医療課            | 安芸高田市吉田町吉田791<br>0826-42-5619   |               |                                |
| 府中町健康推進課              | 安芸郡府中町浜田本町5-25<br>082-286-3255  |               |                                |
| 海田町保健センター             | 安芸郡海田町中店8-33<br>082-823-4418    |               |                                |
| 熊野町健康課                | 安芸郡熊野町3895-1<br>082-855-1755    |               |                                |
| 坂町保健センター              | 安芸郡坂町平成ヶ浜1-1-1<br>082-885-3131  |               |                                |
| 安芸太田町保健医療<br>福祉統括センター | 山県郡安芸太田町下殿河内236<br>0826-22-0196 |               |                                |
| 北広島町保健課               | 山県郡北広島町有田1234<br>050-5812-1853  |               |                                |
| 江田島市保健医療課             | 江田島市大柿町大原505<br>0823-40-3247    | 呉支所<br>厚生保健課  | 呉市西中央一丁目3-25<br>0823-22-5400   |
| 竹原市保健センター             | 竹原市中央3-14-1<br>0846-22-7157     | 西部東保健所<br>保健課 | 東広島市西条昭和町13-10<br>082-422-6911 |
| 東広島市健康長寿課             | 東広島市西条栄町8-29<br>082-420-0936    |               |                                |
| 大崎上島町保健衛生課            | 豊田郡大崎上島町木江4968<br>0846-62-0300  |               |                                |
| 三原市総合保健福祉センター         | 三原市城町1-2-1<br>0848-67-6053      | 東部保健所<br>保健課  | 尾道市古浜町26-12<br>0848-25-2011    |
| 尾道市健康推進課              | 尾道市門田町22-5<br>0848-24-1960      |               |                                |
| 世羅町町民課                | 世羅郡世羅町本郷947<br>0847-22-5302     |               |                                |
| 府中市保健福祉総合センター         | 府中市広谷町919-3<br>0847-47-1310     |               |                                |
| 神石高原町保健福祉センター         | 神石郡神石高原町小島1701<br>0847-89-3366  | 福山支所<br>厚生保健課 | 福山市三吉町一丁目1-1<br>084-921-1311   |
| 三次市健康推進課              | 三次市十日市東3-14-25<br>0824-62-6257  | 北部保健所<br>保健課  | 三次市十日市東四丁目6-1<br>0824-63-5181  |
| 庄原市保健医療課              | 庄原市西本町4-3-1<br>0824-73-1255     |               |                                |

## ひろしま県版 女性のための健康ノート

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 発行年月 | 平成23年3月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 発行   | 広島県地域保健対策協議会<br>広島大学、広島県、広島市、広島県医師会で構成<br>〒733-8540 広島市西区観音本町1丁目1番1号<br>広島県医師会事務局内 TEL 082-232-7211(地域医療課)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 編集   | 広島県地域保健対策協議会女性の健康づくり支援特別委員会<br>委員長 田中 純子 広島大学大学院 疫学・疾病制御学 教授<br>委員 青木陽一郎 勲広島県環境保健協会 常務理事<br>井之川廣江 広島県医師会 常任理事<br>岩沖 靖久 広島県厚生連吉田総合病院 副院長<br>岡本 羊子 広島県健康福祉局健康対策課健康増進担当監<br>加納 恵子 広島市健康福祉局保健医療課 保健指導担当課長<br>小島 隆 社団法人広島県歯科医師会 常務理事<br>佐伯真由美 広島県立総合精神保健センター 次長兼生活支援課長<br>瀬戸真理子 瀬戸産婦人科医院 院長<br>田中 彰彦 呉市福祉保健部保健所 健康増進課長<br>中川 絵理 勲広島県女性会議 事業課長<br>早瀬 良二 国立病院機構福山医療センター 外科系部長<br>大和 昌代 全国健康保険協会広島支部保健グループ |
| 協力   | 安達 伸生 広島大学大学病院 整形外科 准教授<br>片山 友子 厚生労働省広島検疫所 所長<br>竹本 正瑞 広島県厚生連吉田総合病院 副院長・リハビリ部長<br>中嶋 利子 イラスト提供<br>三宅 茂樹 社団法人広島県歯科医師会 理事                                                                                                                                                                                                                                                                           |

※ 本冊子は、広島県ホームページ(<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/>)に掲載し、ダウンロードを可能にしています。  
※ 編集・発行者は、市町、団体、保険者、企業などが、本冊子又は本冊子に独自情報を加えたものを増刷・配布することを、予め承認します。(有償頒布を目的とする場合を除く。)



