

毎年3月1日から3月8日は 「女性の健康週間」です！

女性のライフサイクルと健康の変化

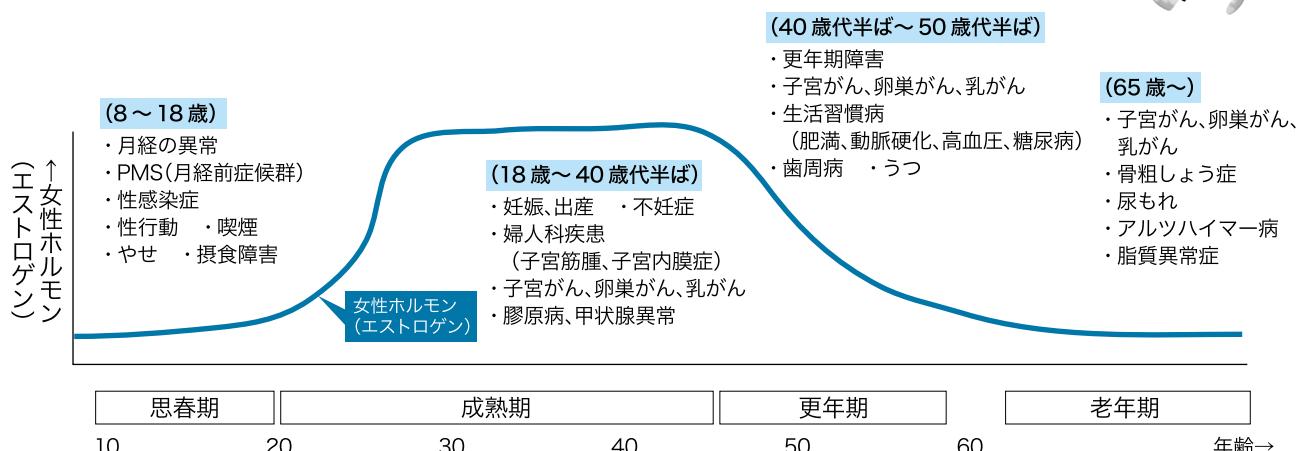
女性のからだは男性と異なり、一生の中で大きく変化します。この変化は、女性ホルモンに大きく影響を受けるために起こっています。

いつまでも元気で輝いて過ごすために、自分のからだについて知り、変化に気づき、からだのサインを見逃さないことが大切です。

この週間をきっかけに、自分のからだに目を向けてみましょう。

県では、「女性にやさしい医療機関」、「女性の健康づくり協力店」、「女性にやさしい薬局」を指定しています。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



明るく充実した毎日を過ごすためには？

自分のからだをよく知っておく

起こりうるからだの変化を理解し、自分にとっての正常な状態を普段から知っておくことが大切です。

適切な生活習慣を心がける

良い状態を長く保つために、健康的な習慣を続けることが大切です。

変化にすぐ対応する

変化や問題に気づいたら、早めに医療機関を受診するなど専門家に相談しましょう。

女性に起こりやすい代表的な病気

女性のからだは、女性ホルモンの影響を受けるため、女性には女性であるがゆえにかかりやすい病気があります。加えて、年齢によってかかりやすい病気も変化します。

日頃から健康管理に努め、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう！



乳がん

乳房内の乳腺にできるがんで、40～60歳に多く見られますが、若い人の発症も増えてきています。女性がかかるがんで最も多く、現在、**11人に1人**の女性がかかるといわれています。

早期発見により治癒することも多いので、40歳以上の方は2年に1回、マンモグラフィ検診を受けましょう。併せて定期的に自己触診を行い、しこりに気づいたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

更年期障害

女性ホルモンの減少により、心身にさまざまな症状が起こります。ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こりなど人により症状もさまざまです。変化を受け止め、周囲の人の理解を得ることも必要です。日常生活に支障がある場合は、婦人科に相談しましょう。

脂質異常症

女性ホルモンには、コレステロールの増加や血管壁の老化を抑える働きがあります。閉経後はこうした働きが失われるため、脂質異常症になりやすく、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まります。閉経後は食生活や運動など生活習慣を見直し、定期的に健康診断を受けましょう。

子宮筋腫

子宮にできる良性の腫瘍で、30～40歳代の女性の4人に1人がもっているといわれる一般的な病気です。無症状のことが多いですが、月経痛や経血量の増加が見られることがあります。大きさや部位、症状などにより、治療または定期的な経過観察が必要となる場合があります。

子宮頸がん

子宮頸がんは子宮の入り口付近の粘膜にできるがんで、20歳代での発症も増えています。**ほとんどはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染**が原因で、セックスの経験がある人は誰でも感染する可能性があります。初期は無症状ですが、がん検診で発見することができます。早期に発見できれば妊娠・出産も可能です。

子宮頸がんになるリスクの高いHPV感染を予防できるHPVワクチン接種が、定期接種となりました。予防接種を受けるかどうかは、ワクチンの有効性とリスクを理解した上でご判断ください。

骨粗しょう症

女性ホルモンは骨の形成にも影響しており、閉経後は骨がもろくなり骨折しやすくなります。日頃からカルシウムとビタミンDの多い食品をとり、適度な運動をすることが大事です。閉経後はさらにカルシウムをとり、運動を心がけ、定期的に骨量の検査を受けましょう。

早期発見が大切！

早期発見のために、定期的に健診やがん検診を受けましょう！
お住まいの市町村や医療機関で受けることができます。



3月24日は「世界結核デー」です！

「世界結核デー」とは？

「世界結核デー」(World TB Day) は、1882年3月24日のコッホ博士による結核菌発見の発表を記念し、世界の結核根絶への誓いを新たにするために1997年に制定されました。

それ以降、毎年3月24日前後に世界でイベント等が開催されています。

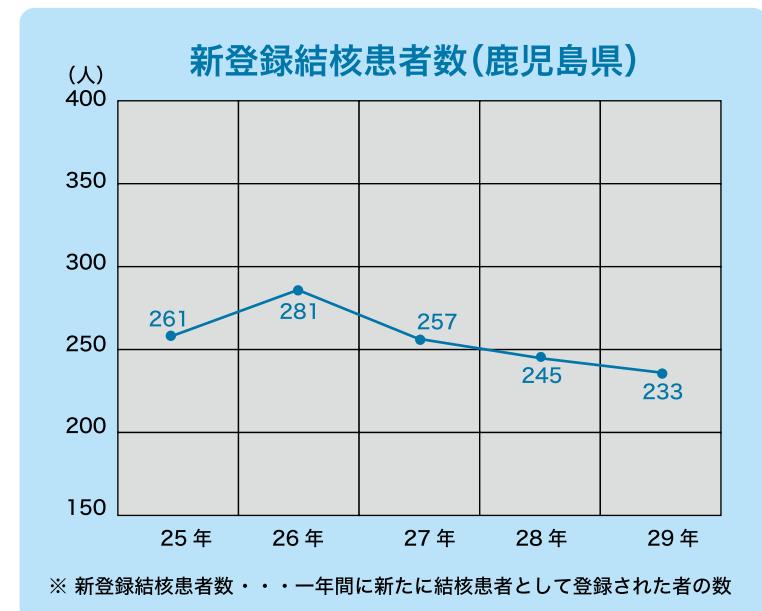
結核は現代の病気です

結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、**過去の病気ではありません**！

日本国内では、今でも1日に約50人の新しい患者が発生し、約5人が命を落としている**重大な感染症**です。

本県でも、ここ数年、結核を発症する患者の数が増減を繰り返しています。

医学の進歩で克服されたかに見える結核は、現在でも猛威をふるっており、決して「過去の病気」ではないのです。



早めの受診がポイント

何週間も咳が続いているのに、「風邪が長引いている」と自分で決めつけてしまっていますか？結核の初期症状は、風邪に似ています。

- タンのからむ咳が2週間以上続く
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続く

このような症状がある場合には、結核を疑って**早めに医療機関を受診**しましょう！

自分自身の健康のためにも、家族や友人など周囲の方への感染を防ぐためにも、**早期発見・早期治療**が重要です。



知っていますか？CKD（慢性腎臓病）

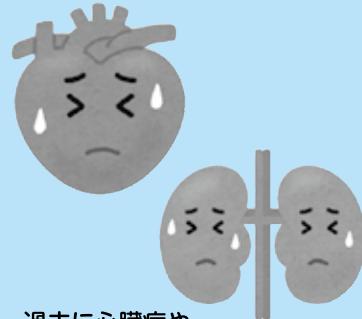
CKDとは――

CKDとは、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、あるいは、たんぱく尿が出るといった腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態を言います。

悪化すると、[人工透析](#)が必要となる場合があります。また、[心筋梗塞](#)や[脳卒中](#)などの生命に関わる病気の危険因子にもなります！

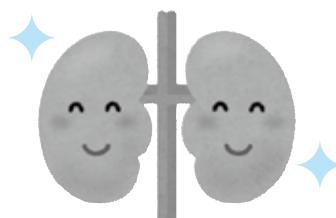
成人の
約8人に1人が
CKD患者

――こんな人は要注意!!――



CKD予防は生活習慣の改善から始めましょう！

- ①規則正しい生活
- ④禁煙
- ②バランスの良い食事
- ⑤適度な運動
- ③減塩
- ⑥定期的な健診



☆あなたや家族の大切な体と明るい未来を守るために、定期的に健診を受けましょう
鹿児島県健康増進課 <http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/ckd.html>

大腸がん検診を受けていますか？

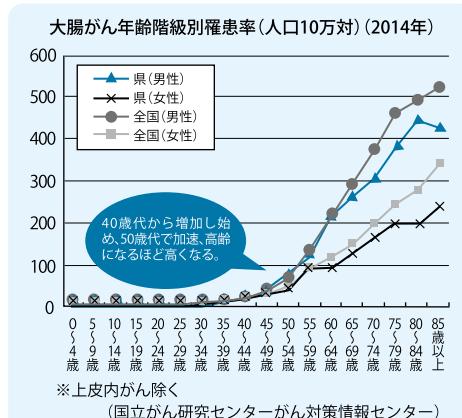
～3月は国際的な大腸がんの啓発月間です～

大腸がんの現状

国立がん研究センターがん情報サービスによると、2017年のがんの部位別死亡率の順位を見ると、**大腸がん**は肺がんに次いで**第2位**(男性では第3位、女性では**第1位**)となっています。

本県でも、毎年、**約700名**の方が、大腸がんで亡くなっています。

また、2014年の**罹患数**(全国推計値)では、男女ともに**大腸がん**が**第2位**となっており、がんの中でも大変身近な病気になっています。



大腸がん検診について (参考: 国立がん研究センターがん情報サービス)

大腸がんの発見に関しては、便に血液が混じっているかどうかを検査する**便潜血検査**が**有効**であることが明らかになっています。定期的な検診受診により、症状が出る前に早期に発見できれば、がんを完全に取り除ける可能性が高くなります。大腸がんは、早期のうちにほとんど自覚症状がありません。検診で「要精密」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう!!



大腸がんは、検診で早期発見ができます。

早期発見・早期治療のために、大腸がん検診を受けましょう。

ブルーリボンは、大腸がんの啓発シンボルマークです

気づいてください

最新の人口動態統計(平成29年)によると、平成29年の自殺者数は全国で約2万1千人となっています。本県においても毎年約300人が自ら命を絶っており、非常事態が続いている。

自殺を考えている人は、表情が暗くなったり、飲酒量が増えるなど、何らかのサインを発していると言われています。あなたの家族や友人の様子が、「いつもと違う」と気づいたら、声をかけ、話を聞いてください。

そして、悩みを抱えている方は、あなたの今の気持ちを聴かせてください。

【相談窓口】

- ・県自殺予防情報センター 電話: 099-228-9558
- ・県精神保健福祉センター 電話: 099-218-4755
- ・こころの電話 電話: 099-228-9566
　　〃 9567
- ・各保健所 　・各市町村

【SNSでの相談窓口】

- ・NPO法人ネットポリス鹿児島
- スマートフォンアプリ「LINE」のID検索で『meyasubako』を検索

声でも文字でも。
少しづつでも。
あなたの今の気持ちを
聴かせてください。

～3月は「自殺対策強化月間」です～

麻しん・風しんの予防接種はお済みですか？

麻しん・風しんの予防接種

麻しんは、「はしか」とも呼ばれ、発熱と発疹を特徴とする感染力の強い麻しんウイルスによる疾患で、風しんは、発熱、発疹、リンパ節腫脹を特徴とする風しんウイルスによる疾患です。両疾患とも季節的には春から初夏にかけて最も多く発生します。

また、風しんは、妊婦、特に妊娠初期の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんが、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしている等の「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。

麻しん・風しんにかかるためには、予防接種が効果的です。定期予防接種の対象の方は確実に受けさせていただくとともに、予防接種歴不明の方や妊娠適齢期の方など、必要に応じて予防接種についてかかりつけ医師にご相談ください。



〈定期接種の対象者〉

1期……生後12月から生後24月に至るまでの間にある者

2期……5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学の始期に達する日の1年前の日から当該始期に達する日の前日までの間にある者（小学校入学前1年間）

5期……抗体価の低い、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生の男性

※1期から2期の接種まで間隔が空きますので、2期の接種を忘れがちになります。

2期についても忘れずに接種をしましょう。



風しん抗体検査について

妊娠を希望する女性やその配偶者等を対象に、採血による無料の抗体検査を実施しています。これは、風しんウイルスに対する免疫が十分あるかを検査し、予防接種を受ける必要性を判断するものです。検査後の予防接種については、有料となります。

なお、検査ができる医療機関については、県ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryo/kansen/fuushin/koutaikensa.html>