

ルール 10

つらいときはがまんせず、お医者さんの力を借りよう。

女性ならではの健康課題を知ろう

女性の多くは月経に伴う痛みや月経前症候群(PMS)、更年期症状など女性特有の悩みを抱えています。事業主が行う健診でも女性の月経随伴症状や更年期障害等の早期発見に関する項目を追加されるなど、女性の健康課題に向けた取り組みが進んでいます。

女性自身が自分の健康課題とうまくつき合っていくことも必要ですが、これからは男性を含めて正しい知識を共有することも大切です。



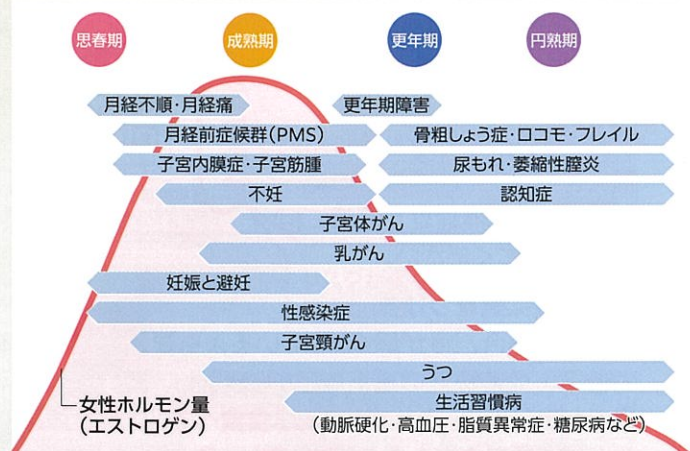
女性の健康課題と女性ホルモン

女性の一生には女性ホルモンが大きく関わっており、ライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題があります。それぞれの世代に生じやすい不調や病気を知り、治療や予防行動につなげていく意識をもつことが大切です。

気をつけたい病気を
知っておこう



女性ホルモンの変動と健康課題



オンライン診療と低用量ピル

月経困難症やPMSにはピルによる治療が有効ですが、最近ではオンライン診療でピルを処方する医療機関も増えています。婦人科医による診察はもちろん、服薬中の悩みや不安を相談できる医療機関がおすすめです。ただ、オンラインでの診察や処方難しい場合は、直接医療機関への受診をすすめられることもあります。薬代は1ヶ月3,000円程度、別途診察料と薬の配送料がかかります。基本的に自費となりますが、時間がない人、婦人科に行きづらい人などにおすすめです。

女性の健康管理のポイント

●婦人科を味方につける

現在、月経困難症やPMS、更年期障害にはよい治療法があります。「病院に行くのはちょっと」という人も多いですが、**症状が辛い場合はがまんせずに受診しましょう。**何でも相談できる婦人科のかかりつけ医がいると安心です。

●乳がん・子宮頸がん対策を

子宮頸がんは20代から、乳がんは30代からかかります。**オプションの婦人科がん検診は必ず選択し、乳がんの自己検診は毎月実行しましょう。**また、自治体からHPVワクチンの案内が来ている方は、子宮頸がん予防のため、ぜひ受けておきましょう。

●セルフケアで心身の負担を減らす

- ・月経前や月経中など体調の悪いときは無理をしないようにする
- ・イライラ期間は自分を責めない。対人関係にも注意する
- ・カフェイン、お酒、冷たいものは控え、喫煙者は禁煙を。入浴などリラックスする時間をつくる

ルール 11

禁煙は昔よりつらくない。今やらなくていつやるの？

禁煙支援を活用しよう

タバコはがんの原因になるだけでなく、動脈硬化を促進し、生活習慣病や認知症のリスクを高めます。また、周囲の人にも大きな健康被害を及ぼします。禁煙すると健康だけではなく、タバコに使っていた時間やお金も節約できます。**今は比較的ラクに禁煙できる方法があるので、自分自身だけでなく、家族や大事な人の健康を守るためにもぜひ禁煙にチャレンジしましょう。**



あなたに合った禁煙方法で禁煙を

●禁煙外来(健康保険が使えます)

成功率も高く(7~8割)、健康保険も使えるので最もコスパのよい方法です。加熱式タバコ使用者も保険が適用でき、オンラインで診療できる禁煙外来や、保険適用の禁煙治療アプリを使った処方もあります。ニコチン依存度が高く、自力で禁煙できる自信がない方におすすめです。



●市販の禁煙補助剤

禁煙外来に行く時間がない、手軽に始めてみたい方や保険適用の条件を満たさない方などにおすすめです。薬局やドラッグストアなどで買える禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム)を使って禁煙します。

●禁煙アプリ

ニコチン依存度が比較的低い方におすすめです。スマホで禁煙記録を登録したり、仲間と励まし合いながら禁煙できます。禁煙を続けるとキャラクターが進化するなど、ゲーム感覚でできるタイプもあります。

新型タバコも害はあります

最近では加熱式タバコや電子タバコなどの新型タバコを吸っている人を多く見かけます。しかし、**どちらも発がん性物質が発生しているため、病気のリスクが減る保証はありません。**

また、人前では加熱式タバコ、一人の時は紙巻きタバコ、と併用する方もいますが、加熱式タバコでも周囲の人に害を与える危険があります。なお、加熱式タバコを使用すると、ニコチン依存症から抜けられず、禁煙成功率が低下するという報告もあるため、切り替えるのではなくキッパリ禁煙しましょう。

加熱式なら
害ないんじゃない?



禁煙補助剤の種類と使い方

- ニコチンパッチ：1日1枚起床時に腕やお腹に貼る。
※市販薬は小・中サイズ、医療用(禁煙外来にて処方)は中・大サイズがあります。依存度が強い人は禁煙外来へ。
- ニコチンガム：吸いたいときにゆっくりと噛む。

保険適用の条件

- ニコチン依存症判定テスト(TDS)で5点以上
- 35歳以上の場合、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上(35歳未満の場合、誰でも保険が適用されます)
- 今すぐ禁煙したいと考え、治療を受ける文書に同意する

