

ちょっと/ プラスのヘルスケア

女性には、女性特有のこころとからだの悩みがあります。仕事や子育てなどに忙しい毎日。日頃なかなか自分の健康に目を向ける時間がない貴方に、生活のなかでもできるヘルスケアのヒントをご紹介します。



女性の健康週間

3月3日のひな祭りを中心に、3月1日から8日(国際女性の日)までを「女性の健康週間」と定められています。女性が生涯を通して健康で明るく、充実した日々を、自立して過ごすことを総合的に支援するために、国や地方公共団体、関連団体が一体となり様々なイベントを開催します。

江戸川区

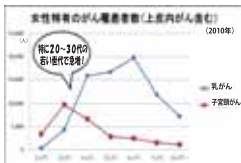
女性特有の「がん」があります

乳がん 日本人女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。

子宮頸がんは20歳後半から罹患者が増加します。

乳がんは、女性が一番多くかかるので40歳から60歳代をピークに発症や死亡が増加します。日本では、年間約1万人以上の方が乳がんでごくなくなっています。

子宮頸がんは、主にヒトパピロマウイルス(HPV)の感染が原因となって発症し、女性の多くが一生のうち一回は感染するといわれています。感染は一時的で自然に消えることがほとんどですが、感染が長時間持続すると数年から十数年かけて子宮頸がんになります。



※出典: 独立行政法人国立がん研究センター「最新がん統計」より

江戸川区の女性の、がんによる死亡者数の第1位は大腸がんです。

食事の欧米化や喫煙、運動不足などの影響により、大腸がんは近年増加しています。大腸がん予防にはウォーキングが効果的です。

	1位	2位	3位	4位	5位
女性	大腸	肺	胃	肝臓	乳がん
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓

※大腸がんは、胃癌と結腸癌を合計した数
平成24年人口動態統計(厚生労働省)より

重要 早期に発見!がん検診



早期のうちにがんを発見できれば9割以上は治るといわれています。早期がんは自覚症状がほとんどありません。定期的ながん検診を受診しましょう。

年間を通して実施中 元気なときこそがん検診 無料

種類	対象	検査内容	検査時間(目安) ※待機時間除く	会場	受診方法
胃がん	30歳以上	X線(バリウム検査)	10分	江戸川区医師会 健康検査センター (タワーホール船堀6階)	電話 ☎5676-8818 予約受付時間月～土 8時45分～17時(夜を除く) インターネット http://www.kenhin-edogawa-web.jp
乳がん	30～39歳の女性 40～64歳の女性 65歳以上の女性	超音波検査 マンモグラフィ マンモグラフィ	10～17分		※超音波とマンモグラフィの両方の受診は不可。 ※マンモグラフィは前年度検査未受診の方のみ受診可。
肺がん	40歳以上	X線・腫瘍細胞診	3分		※費用、会場へお越しください 月～土 9時～11時、13時～15時(夜を除く)
大腸がん	40歳以上	便潜血反応(検便)	自宅へ便を採取	【容器配布・提出場所】 ▶船堀・健康サポートセンター1階-5号 ▶江戸川医師会健康検査センター1階-5号 ▶区内指定産婦人科・診療所 ※「区」の無料のがん検診受診希望」とお返えください。	大腸がん検診は、各会場で検便容器を受け取り、検便後、提出してください。子宮頸がん検診は、区内指定産婦人科へお持ち込みしてください。
子宮頸がん	20歳以上の女性	細胞診	10分	区内指定産婦人科	※ホームページ http://www.edogawa-c.jp

※医療保険の種別にかかわらず適用できます。受診の際は、身分証明書をお持ちください。治療中や妊娠中の方など、身体の状況により受診できない場合があります。

江戸川区の乳がん検診が東京臨海病院・江戸川病院でも受けられるようになりました。

平成27年1月から、マンモグラフィ検査(40歳以上)は医療検査センターのほか、東京臨海病院・江戸川病院でも受診できるようになりました。予約時に受診会場をお選びください。

東京臨海病院

住所: 船堀1-4-2
 ●7分バス: 東武東上線船堀駅より徒歩1分(以「東京臨海病院」)
 ●7分バス: 東武東上線船堀駅より徒歩1分(以「東京臨海病院」)
 ●7分バス: 東武東上線船堀駅より徒歩1分(以「東京臨海病院」)



江戸川病院

住所: 東上3-4-18
 ●7分バス: 東武東上線船堀駅より徒歩1分(以「江戸川病院」)
 ●7分バス: 東武東上線船堀駅より徒歩1分(以「江戸川病院」)



※東京臨海病院、江戸川病院はマンモグラフィ検査のみの会場です。超音波検査は従来どおり医療検査センターのみが受診会場です。

Qxt p@HÁp@è -> è } # ! O # ' O ,

いくつになっても若々しくて元氣な女性は素敵ですね。楽しく生きるなら美しく健康に！
しかし、女性の場合、女性ホルモンが健康にさまざまな影響を与えるので対策が必要です。健康も美しさも毎日の生活の積み重ね。いつまでも健康で自分らしく生活するために、できることから生活習慣を見直しましょう。



良質な睡眠を目指しましょう

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足や睡眠の質の低下は美容の大敵であるばかりか、生活習慣病のリスクになります。また、こころの安定を乱してしまふことも。

良質な睡眠を一日6時間以上とりましょう。



'OwhŠt<Đ' # ' O

タバコはさまざまな病気のリスクを高めるといわれていますが、実はタバコは美容にも大敵です！

ホルモンに影響して生理不順のもとになったり、肌の老化を早めたり、深いしわ・肌のくすみ・シミなどができやすくなります。また、髪や衣服に臭いがついたり、部屋や衣服の傷みが早くなるため、人に与える印象も左右します。喫煙者はぜひ禁煙しましょう。

スモーカーズフェイス

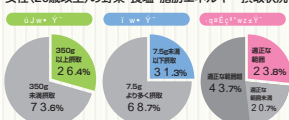


健康的な食生活でからだの中から美しく

近年、日本人女性の8人に1人が「やせ」と言われています。若し女性がホルモンバランスを崩す、高齢者が低栄養になるなどの健康上の問題は、無理なダイエットや特定の食品に偏った食事などが原因と言われています。
バランスの悪い食生活は高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、循環器疾患、がんなどの原因となります。日頃から、食事は適切な量と質を確保することがとても重要です。

からだの中から健康的に美しくなることを目指しましょう。

女性(20歳以上)の野菜・食塩・脂肪エネルギー摂取状況



出典：平成23年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

i-J-iJl-QoëFlätjw'MiÄ

主菜
主に魚、肉、乳製品、豆腐、タンパク質やカルシウム

副菜
野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維

主食
米・小麦・大豆類などの穀物

汁物
味噌やスープをたくさん飲んでも健康の恩恵に

QpV'qT'Šo' # ' O
ÓÇi'IT'ioz &ixQŠStb"
Óúú%gxÓ|,i' eÓP' H')è²É
Ó üx Ó 6'-HQ{ ó %*i')Tdh"z
yVWzh³** OUsrwó-úJ;Æ;:oz
yúQÜŠ ~,pSMXI,)*É;b"
ye áDT'R'Qw úë**U 6'-ts'²bÉ
ÓZú'uz' @áb-y' -Đp" p-qü;šZ Ä



生活のなかでエクササイズ

普段からからだを動かすことは生活習慣病の予防や運動機能の維持に役立ちます。習慣的に運動をするのが理想ですが、仕事や育児など様々な理由で取り組むのが難しい人もいます。「運動しなければ!」と一大決心をしくなくても毎日の生活を工夫してからだを動かすことができます。毎日、いまより10分多くからだを動かしてみませんか?

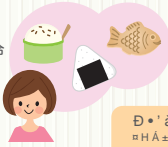


2X lqxHÁt@L\$,,

ye'@i-x'otÉZ', % ŠÉá'pz , , ~vØ -óBy -iYx -GíUæsrw|Æ6ó
"ww@LUK'²b{ f:ŠZtówY=w- - wŠ = - È'O±w -µèþrsw@LUK
"²b{ ²hz Èá8E'w'wt|84UÉo²b{

2X q<...šéæ"xrwX 'M'

体重60Kgの方が早歩き(100m/分)の速さで歩いた場合
3Km→126kcal(カップアイス150ml)
4Km→168kcal(おにぎり1個)
5Km→210Kcal(たい焼き1個)



È' O±w'wx ET'

骨量は成長と共に徐々に増えて20歳くらいまでに形成され、20~40歳でピークを迎えます。老化による自然現象で40歳以降から骨量は減少していき、特に女性はホルモンの影響で閉経後、急速に減少します。10代のうちからバランスの良い食事と運動を心がけしっかり予防しましょう。



歯と口を健康に保ちましょう



女性は男性に比べると、歯のトラブルにかかりやすいといわれています。それは、年代によって変化する女性ホルモンの影響があるからです。歯のトラブルは全身の健康に影響します。一生自分の歯でおいしく食べて、健康で長生きするために80歳になっても自分の歯を20本以上保てるように「8020」を目指しましょう。

QpV'qT'Šo' # ' O

ÓiÄx'Xøp'IXT', '6ó' tEZ"
ÓÄ'ÄN'-Ó ob"
ÓÄ Óá³ -Äi'çNéµ-iMz ,ät'X
ÓZT=ú úwÄ'UVN-iM
ÓŇT'mZwÄJ@Ä;Éjz 8štÄwH'IZ'

Đ' áw O'取り組み
-á D O' ²²²²²²²²の期間に
R ÄH , Ä %で実生活に
! MOZ ÓÄ , z i'ø'ø'ø'ø'ø'
MowØCáx'úO'²'²spŠE ²'
dMh ²b{