

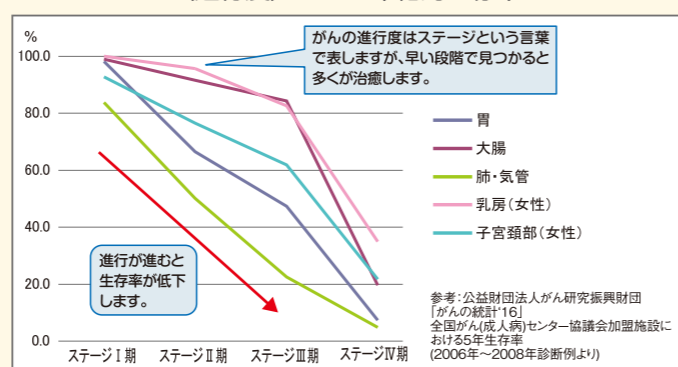
こころが健康であるためには、からだの健康も大切です。
 昭和56年以来日本人の死因第1位を占めるがん、江戸川区でも3人に1人ががんで亡くなっています。
 国立がん研究センター「最新がん統計」によれば、生涯でがんにかかるリスクは男性63%、女性47%と言われています。
 元気な時こそがん検診を受診しましょう。

早期発見のためのがん検診

がんは早期のうちに見えれば90%以上は治る病気と言われています。
 がんは徐々に大きくなっていき、1cmの早期がんが2cmの大きくなるのはわずか1~2年。
 それ以降は進行がんとなり生存率もどんどん下がっていきます。
 早期がんのうちに見るためには定期的に検診を受けることが大切です。



がんのステージ(進行度)ごとの5年相対生存率



がん治療には、こんなに経費がかかります。~がん検診を受け、健康な身体を保ちましょう~

国民健康保険を例にとると、その財政運営にあたっては、負担いただく保険料のほか、国や都・区からの支出金とともに税金が投入され、がん治療を含めて医療費の給付に多額の経費がかかっています。

区民の皆さんが定期的ながん検診を受け、日ごろから健康管理に努めて健康な身体を保つことは、保険料全体の経費削減につながります。

江戸川区が1日に支出している医療費は、何と**3億円**

※国民健康保険・後期高齢者医療保険医療費の合計

1人あたりのがんの治療費総額は、年平均**200万円** 年間治療費最高額**2,700万円**

※江戸川区国民健康保険レセプトデータより

江戸川区のがん検診は**無料**で実施

元気なときこそがん検診

種類	対象	検査内容	検査時間(目安) ※待ち時間除く	会場	受診方法
胃がん	30歳以上	X線(バリウム検査)	10分	江戸川区医師会医療検査センター(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(祝を除く) インターネット http://www.kenshin-edogawa-web.jp
乳がん	30~39歳の女性	超音波	10~17分	※乳がんのマンモグラフィ検査の会場は他に、 ○東京臨海病院(臨海町1-4-2) ○江戸川病院(東小岩2-24-18)でも受診できます。 予約時にお選びください。	希望する検診、受診希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号をお伝えください。 24時間予約可能
	40~64歳の女性	超音波またはマンモグラフィ			
	65歳以上の女性	マンモグラフィ			
※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同検査未受診の方のみ受診可。					
肺がん	40歳以上	X線・喀痰細胞診	3分	直接、会場へお越しください	月~土 9時~11時・13時~15時(祝を除く)
前立腺がん	60・65・70歳になる男性	血液検査	1分	【容器配布・提出場所】 保健所・健康サポートセンター→月~金 江戸川区医師会医療検査センター→月~土 区内指定医療機関→診療日	
大腸がん	40歳以上	便潜血反応(検便)	自宅排便採取	○大腸がん検診は各会場で検査容器を受け取り、採便後提出してください。 ○子宮頸がん検診は、区内指定医療機関へ直接申し込んでください。 ※「区の無料のがん検診受診希望」とお伝えください。 ○口腔がん検診のお申し込みは、がん予防・事業係で電話により受け付けています。 申込電話 電話5661-2463	区ホームページ指定医療機関
子宮頸がん	20歳以上の女性 ※前年度同検査未受診の方。	細胞診	10分	区内指定医療機関	
口腔がん	40歳以上 ※前年度同検査未受診の方。	視触診・細胞診(細胞診は医師が必要と認めた方に実施)	15分	区内指定歯科医院	

※医療保険の種類にかかわらず利用できます。受診の際は、身分証明書(免許証や保険証)をお持ちください。
 ※治療中や妊娠中の方など、身体の状態により受診できない場合があります。

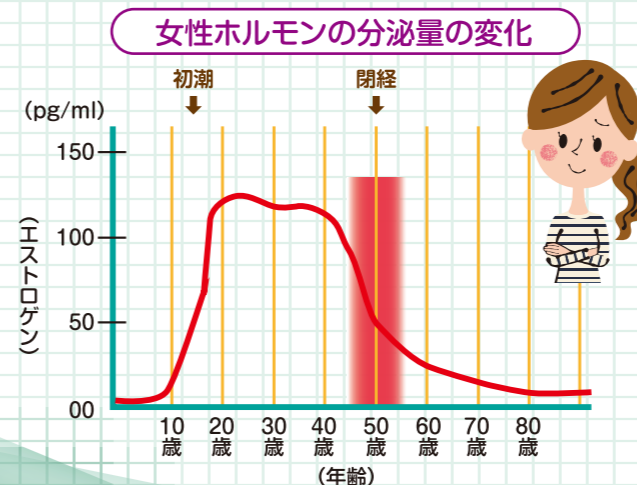
女性のからだとこころを健やかに

近年、就職・結婚・出産・育児・介護といったライフステージの変化で忙しい女性のみならず、日々笑顔で頑張っているけれど、からだやこころの悩みを感じることはありませんか?

皆さんが健康で楽しい日々を過ごすための工夫をご紹介します。ぜひ、健康について考える一助として本誌をお役立てください。



こんな特徴がある!!女性のライフステージと女性ホルモン



女性ホルモンは生理が始まるころから分泌し続けられ、20~30代前半でピークに達しますが、30代後半から徐々に減少し始め、40代半ばを過ぎると急激に減っていきます。

からだのあらゆる組織と同様に、卵巣の働きが衰え、それに伴って起こる症状が更年期障害と言われるものです。これに比べ、男性ホルモンは減少の仕方が緩やかなので、男性には女性ほど、はっきりしたかたちで更年期の症状は現れません。

女性ホルモンがからだにどう関わっているのか、次のページで詳しくみてみましょう。

女性の健康週間

厚生労働省では、女性の健康に関する知識の向上と女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るために、3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定めています。

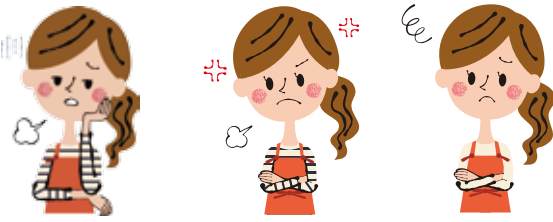
女性の健康づくりを国民運動とし、国及び地方公共団体、関係団体等社会全体が一体となって啓発事業及び行事などを展開することで、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援することを目的としています。

女性ホルモンのカラダへの影響

女性のカラダは、女性ホルモンの変化によって大きく影響を受けていることをご存知ですか？女性ホルモンには、女性らしさを作るエストロゲンと妊娠に関わるプロゲステロンがあり、この2つのホルモンの働きによって約28日周期の月経サイクルが生まれ妊娠するための準備が繰り返されています。

女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンは、月経周期の一定リズムで分泌量が大きく変化します。その変化にあわせて、女性のカラダやこころの状態も大きく変わります。

女性ホルモンはメンタルバランスと密接な関わりがあります。



月経前後に気持ちが揺れ動くのはそのためです。

カラダもこころも女性ホルモンの影響を受けている！

女性ホルモンの変化とカラダとこころの変化

	月経の週	排卵前の週	排卵後の週	月経前の週
ホルモンの分泌量	エストロゲン (卵胞ホルモン)			プロゲステロン (黄体ホルモン)
カラダ	ナース期 ・月経痛 ・抵抗力ダウン ・冷え ・疲れやすい	絶好調期 ・代謝が上がってダイエットに効果的	下り坂期 ・むくみ ・便秘	絶不調期 ・肩こり ・乳房痛 ・むくみ、便秘 ・太りやすい
こころ	落ち込みがち ・やる気がでない ・においに敏感	明るく前向き ・アクティブ ・性欲がアップする	明るくなったり 暗くなったり不安定	イライラ、メンメン ・憂うつ ・対人トラブル

エストロゲンのほたらき 女性らしさを作るホルモン

- 肌の潤いを保つ
- 気持ちを明るくする
- 骨を強くする
- 血管を強くする
- 代謝を促す、肥満を予防する

プロゲステロンのほたらき 妊娠にかかわるホルモン

- 乳腺を発育させる
- 体内の水分量を整える
- 食欲を促す
- 眠くなる
- イライラする、憂うつになる

他にもある？女性特有の悩みといえば…冷え症

夏でも冬でも冷え症で困っています。



冷え症は女性特有の症状？その実態は？

●症状：単に体温が低いだけでなく、『他の人が寒いと感じない温度でも全身や手足など身体が冷えてつらい(真夏でもある)』、『手足がいつも冷たい』と感じる状態です。
例えばお風呂に入ってもすぐに手足が冷える、厚着をしても身体が冷える等です。これが悪化すると血行が悪くなり、血管が収縮してむくみや頭痛、肩こりが起こりやすくなり、風邪も引きやすくなってしまいます。

冷え症といってもいろいろなタイプがあります。

- *血液ドロドロ、血管が細いと…手先足先が冷える
 - *骨盤のゆがみがあると…下半身が冷える
 - *ストレスによるものだと…内臓が冷える
- 他にも自律神経失調やホルモン不規則、鉄分不足などによって起こります。

女性に多いのはなぜ？

- *男性より筋肉が少なく、付きにくい反面、脂肪が多く付きやすい(脂肪は一度冷えると温まりにくい性質がある)
- *子宮や卵巣等の臓器があり、お腹の血流を妨げやすく、月経時に血液が減るため熱を伝える血液が身体の隅々まで届きにくい
- *服装も薄着やタイトな衣類で血流を悪くし、更に冷える原因になってしまう

冷え症は、実は男性にもあります。加齢による筋力低下や臓器の衰えが始まると、熱を発することができず冷えを感じます。

～冷え症対策～毎日の生活でできることは？

- 血液の循環を良くする 38～40℃くらいのぬるめのお湯に少し長めにつかる
- 新陳代謝を促進する 少し歩く量を増やす、仕事や家事の合間や寝る前のストレッチ
- バランスのとれた食事 *身体を温める食材…生姜、ネギ、にんにく、ゴボウ等根菜類 胡麻・黒豆等黒いもの等 *身体を冷やす食材…トマト、キュウリ等生で食べられるもの スナック菓子、チョコレート等 *冷やす食材はスープや味噌汁のように加熱して食べるとOK ***食事は偏らずにバランスよく食べることが大切!!**
- その他 朝起きたら白湯を飲む、指先マッサージ、腹式呼吸など



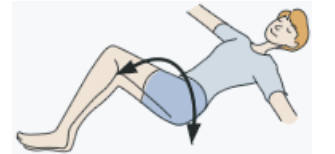
ストレッチもおすすめ



腕と足を上に上げて、手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振る。



抱えた膝を胸に引きつけながら、腰からおしり、背中中の筋肉を伸ばす。



両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。(両手を広げて肩をなるべく浮かさないように)

参考文献：e-ヘルスネット(厚生労働省)、女性のための健康ガイド(公益財団法人母子衛生研究会)、selfdoctor.net、ピカラダ(飯塚病院HP)、横浜血管クリニック病院、眠りの総合サイト快眠推進倶楽部、睡眠医療プラットホームHP

女性の睡眠の悩みは女性ホルモンと深い関係がある

- 睡眠メカニズムは一般的にホルモンの働きに左右されやすいため、女性ホルモンの分泌が周期的に変わり、年齢によっても変化する女性の場合は、男性に比べて不眠などの睡眠障害が起こりやすい特徴があります。
- 二つの女性ホルモン(エストロゲン・プロゲステロン)は眠気の抑制・促進など睡眠中枢に影響を及ぼすことが分かっています。なかでもプロゲステロン(排卵～月経直前に分泌)は睡眠の質を悪化させると言われています。睡眠時間が変わらなくても深い睡眠の割合が減って浅い睡眠状態になるため、からだの不調を感じる女性が少なくない状況です。

女性は睡眠時間が短い？

- 中高年の女性は、同世代の男性よりも睡眠時間が短い傾向にあります。40～60歳の各年代では男性より女性の方が30～60分短く、特に40代女性は20～30代女性より平均30分ほど短いというデータがあります。

睡眠時間はどれだけ必要？

- 睡眠時間には大きな個人差があり、季節によっても変化し、年齢とともに減少します。週末の寝だめや無理に眠ろうとすることはかえってNGです。日中の眠気が非常に強い、平日に比べて週末は、3時間以上長く眠らないといられない場合は、睡眠不足のサインです。

よりよい眠りのためにできること

- 眠る1～2時間前から脳をリラックスさせる *就寝4時間前のカフェイン摂取や1時間前の喫煙は避ける(ハーブティー、ホットミルクはOK) *ぬるめのお風呂でリラックス(冷え症にもよい) *夜のリビングルーム照明は控えめに
- 毎日同じ時刻に起きる(どうしても眠りが足りない時は、15時前までに20～30分の昼寝がおすすめ)
- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計のスイッチを入れる
- 規則正しい3度の食事と運動習慣があるとなお良い(眠る前のストレッチは眠りの準備になる)

