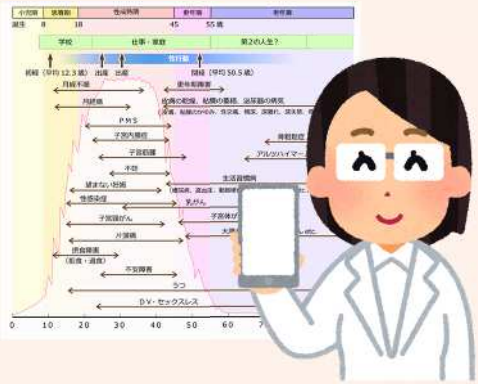
男性も必見！
カリスマ産婦人科医が教える女性のカラダ
～知っておきたい女性特有の症状と対応策～

令和4年12月14日(水)、第一生命保険株式会社、世田谷区地域・職域連携連絡推進委員会の協力のもと、女性の健康づくりに関するオンラインセミナーを開催しました。

産婦人科医　医学博士の宋美玄(そんみひょん)先生を講師としてお招きし、女性特有の健康課題とそのメカニズム、働く上での影響、セルフケアや医療機関受診の目安などについてご講演いただきました。

当日の参加者は約100名で、働き盛り世代を中心に幅広い年代の方にご参加いただきました。また、女性だけでなく男性の方にもご参加いただきました。



当日の講演より

●**月経は一生に約450回くる！？**：平均初産年齢が上がり、出産回数も減少している現代では、１人の女性におとずれる月経の回数が増加。昔は生涯に約50回と言われていたが、今は約450回、なんと約9倍に！それに伴い、子宮内膜症や子宮体がんなどのトラブルが増加している。

●**働く女性と月経**：働く女性の76.5%が月経痛を経験。我慢して働く、服薬して働く、服薬しても痛みがひどく職場を休む…などの状況がある。女性の月経に伴う症状による労働損失は１年間で約4611億円といわれており、企業の生産性に与える影響は大きいといえる。

●**あなたの月経は大丈夫？**：正常な月経の目安は、月経周期が25～38日、出血が続く日数が3～7日間、１周期の総出血量が20～140mL。気になる症状がある場合は婦人科へ相談を！

●**月経を我慢する必要はない！**：何もしていない状態で月経が来ないこと（あるいは不順）は問題。ただし、月経による出血そのものに健康上の意義はないので、痛みや出血を我慢する必要はない。

●**月経痛やPMS(月経前症候群)はコントロールできる**：つらい症状を我慢している人が多いが、実は改善できる。月経周期の記録、食事や運動習慣の見直しから始め、必要に応じて病院で相談を。痛み止め、漢方薬、ホルモン療法（低用量ピル等）などの治療法がある。

●**更年期症状？と思ったらすぐに受診を**：更年期世代(４５～５５歳)の５７%が症状を経験。しかし、更年期による症状と決めつけていると、実は他の病気が隠れていることも。更年期を疑うような症状がある場合は自己判断せずすぐに婦人科へ。

●**男性にも更年期症状があるの？**：加齢にともなう男性ホルモンの低下により引き起こされる症状として、のぼせ、多汗、不眠、無気力、勃起不全、性欲減退等がある。生活習慣の改善や、ホルモン療法（飲み薬、塗り薬、注射薬）、漢方薬などで軽減が可能。

医師会からのメッセージ

●**子宮がん検診を受けるコツ**：着脱のしやすい衣服で受診し、身体の力を抜いてリラックス。必ず結果を確認し、必要時の精密検査は先延ばしにしないこと。不正出血が続くときは、検診を待たずに通常の受診を！

●**かかりつけ婦人科を見つけよう！**：年代に応じた様々な悩みについて切れ目なく相談できるよう、身近な婦人科のかかりつけ医を持つのがおすすめ。月経の悩み、更年期症状の悩みなども気軽に受診を。

世田谷保健所 健康企画課