

# プレママインフォメーション 第39回

取材協力/福田病院

## すべての女性のために、生涯寄り沿う 産婦人科をかかりつけ医に

年齢とともに刻々と変化していく女性の体。それによって起こる不調や健康の悩みに的確に答えてくれるのが、産科・婦人科です。とはいえ受診にはハードルが高い…という声も。大きな病気を見逃さないためにも、産婦人科のかかりつけ医をもつ意義について、河上先生にお話をうかがいました。



お話しは…  
福田病院 病院長 河上祥一さん

**ギモン.1** 女性のライフスタイルも多様化している今、子宮や卵巣のトラブルも増える傾向にあると聞きます。とくに若い世代が注意することは？

月経サイクルの乱れや不正出血など、体のちょっとした変化にもルーズにならず気になることがあれば、かかりつけ医に相談する習慣をもってください

現代の女性のライフスタイルはとても多様になり晩婚化や生涯結婚・出産をしない人も増えています。昔は今と比べると初潮年齢が遅く、多産の時代。妊娠すると月経は止まり、授乳期間中も無月経状態になるので、生涯の月経の回数は50回ほどでした。しかし、出産回数も少ない現代女性は、実に400～500回もの月経を一生のうちに経験します。

月経困難症や子宮内膜症、子宮筋腫、子宮がんや卵巣がんなど、子宮や卵巣のトラブルが増加傾向にあるのは、子宮や卵巣が休みなく働き続け、酷使されているからという見方もあります。

女性が健やかに年齢を重ねるためには、心と体の

セルフメンテナンスもとても重要です。それと同時に、自身の体のちょっとした変化に敏感になること。そして健康に対して不安や疑問に思うことがあれば、主治医(=かかりつけ医)にすぐに相談されることをお勧めします。

また、若い世代の方はとくに、妊娠や出産に関して正しい知識をもち、「産む・産まない・いつ産むか」のライフプランを立てることも大切です。いくつになっても妊治療さえすれば赤ちゃんに恵まれる。残念ながらそうではありません。妊娠・出産には適齢期があることをしっかり理解して、ご自身の体と向き合ってください。

**ギモン.2** 産婦人科のかかりつけ医をもつメリットとは？

ライフステージ(年代)によって大きな変化を遂げる女性の心身を、生涯に渡ってケアするのが産婦人科です。かかりつけ医があれば、不調や不安も相談しやすくきめ細やかかつ適切なアドバイスを受けることができます

女性のライフステージは、思春期・性成熟期・更年期・老年期と年代によって分かれ、それぞれ起こりやすい健康トラブルがあります。

ひと昔前までは、産婦人科は妊娠・出産の際もしくは病気になってから初めて訪れる場所でした。また、月経痛や更年期障害などは「我慢すれば済むこと」という意識もありました。しかし、その少しの体調の変化を放っておくと大きな病気を見逃してしまうこともあります。

かかりつけ医があれば、すぐに相談しやすく、定期的な検査やケアを受け、アドバイスをもらうこと

ができます。また、昨今ではインターネットの普及により、健康情報も氾濫気味にあります。すべてが正しい情報だと鵜呑みにせず、かかりつけ医からの確かな助言をもらうこともとても大切だと思います。

### ライフステージごとに起こりやすい健康トラブル

思春期	性成熟期	更年期	老年期
*月経異常 *やせ過ぎ *性感感染症など	*乳がん *子宮内膜症 *子宮筋腫 *子宮頸がんなど	*更年期障害 *生活習慣病 *子宮体がんなど	*骨粗鬆症 *尿失禁(尿漏れ) *認知症など



プライベートに配慮した、完全個室の更年期外来

### お腹の赤ちゃんを祝う「0回目の端午の節句」

今年で25回目となる「0回目の端午の節句」は、お腹の中の元気な男の子の成長を願って行われる恒例イベント。鯉のぼりや兜の折り紙やデコレーショングッズを使って、オリジナルのメッセージカード作り挑戦。23人の妊婦さんが集い、病院スタッフとコミュニケーションを深めたり、上のお子さんの育児について話し合ったり、リフレッシュしたひと時を過ごされていました。



初対面同士でも、同じプレママ同士ととても仲良く作業を愉しんでいる様子。看護師さん、助産師さんとも打ち解けた雰囲気でお話弾んでいました。中には健診の際に撮影したエコー写真を持参するママも



早く会いたいね。元気にすくすく育てね!



特製スイーツ「鯉のぼりチェリーパイ」  
作業の後はご褒美のティータイム。可愛いパイが運ばれると、皆さんさっそくスマホで撮影!



カードのデザインは十人十色。とってもしゃれに飾るママも

