健康マメ知識「女性にとって、大事な話」

色んなギモンにお答えします！
Q健康&A

Q.1 生理痛は我慢するしかないですか？

A 生理痛には個人差があります。生理痛がひどい人の中には、子宮筋腫や子宮内膜症など、何らかの原因があることがあります。それらの治療をすると、生理痛は軽くなります。特に原因はないのに生理痛がひどい人もいますが、その場合も軽くする治療があります。

Q.2 どんな治療がありますか？

A 痛み止め（鎮痛薬）を使う以外に、ホルモンの薬や漢方薬を使う治療があります。生理の回数を減らす治療もあります。

Q.3 高校生でも治療を受けられますか？

A 高校生で生理痛がひどい人のほとんどは、特に原因があるわけではありません。市販の鎮痛薬が効かず、日常生活や学校生活に支障がある人は産婦人科にご相談ください。高校生でも治療を受けられます。

Q.4 修学旅行中に生理になりそうなのですが、どうにかなりませんか？

A 飲み薬を使って、生理の時期をずらすことができます。大事な試合や大事な試験の時などもそうですが、生理の時期をずらしたい時は産婦人科にご相談ください。

Doctor's コラム

産婦人科
河崎（かわさき） 良和（よしかず）先生

まさか、両親が…

私の父は83歳で亡くなりました。特に持病は無く、亡くなる半年前まで仕事も続けていました。ところが急に体調を崩して緊急入院。入院した日に、予想もしていなかった病気が見つかりました。手遅れでした。病気が進んでいて、手術もできず、薬などの治療もできず、入院してから3週間で亡くなりました。

それから4年が経ち、82歳の母になんと、同じ病気が見つかりました。「まさか両親が同じ病に侵されるとは…」と愕然としました。

しかし、父の時とは違うことがありました。母は「検診」で見つかったのです。全く症状はありませんでした。全く同じ病気だったにも関わらず、早期に見つかったため、手術で治していただきました。とても大きな手術でしたが、手術から1年経った今でも元気に暮らしています。母は常日頃から健康に気をつけ、足腰を鍛え、いろいろな検診を受けていたそうです。

全国ワースト1位

宮崎県内では、毎年70人以上の方が子宮がん（子宮頸がんや子宮体がんを含む）で亡くなっています。都道府県別の死亡率を比較すると、宮崎県民の子宮がんによる死亡率は全国平均よりも高く、平成28年は全国で一番高い死亡率でした。なぜ、宮崎県民の子宮がんによる死亡率が高いのかはよくわかっていませんが、検診率の低さも関係していると考えられています。子宮がん検診の受診率は、宮崎県は全国平均よりも低く、さらに串間市は宮崎県全体の平均よりも低い状態です。

今年も串間市の各種がん検診が始まりました。みなさんのお宅にも市から「検診の受診券」が送られてきたと思います。「自分はがんになるはずがない」「どうもないから大丈夫だろう」「検診に行くのが面倒臭い」などと思っていませんか？

皆さん、ぜひ、検診を受けてください。

どんな病気でもそうですが、早い段階で見つかれば、ほとんどの場合は治療で治すことができます。「症状がなくても検診を受けた方がいいですか？」と聞かれることがあります。症状が出てからでは遅いのです。

じゃがじゃが

健康通信

問/医療介護課介護保健係
☎72-0333（内線510）

「いきいき元気教室で筋力アップ！」

「いきいき元気教室」開催中です！

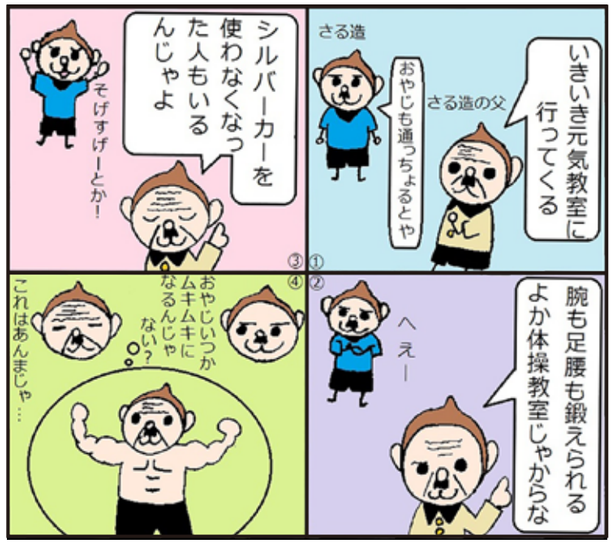
平成27年9月から「いきいき元気教室」が開催され、現在36カ所の教室が立ち上がっています。

この教室は、いつまでも元気でいたい人が近くの公民館などに週1回集まって、みんなで楽しく「秘密の体操」を行う自主教室です。最初の1カ月間だけ市職員がサポートを行います。

参加者からは「前よりも筋力がついた」「歩くのが楽になった」という声が続々と上がっており、シルバーカーを使わなくなった方もいます。

また、体操終了後はそれぞれが茶菓子を持ち寄って談笑し、中には忘年会を開いた教室もあります。交流の場、憩いの場としても利用されています。

「やってみたい」「まずは説明だけでも」という自治会がありましたら、どうぞご連絡ください。皆でいきいき元気になりましょう♪



食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。
管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 昼食を食べた後、どうしても眠くなります。なぜですか？

A 食後眠くなるのにはさまざまな要因がありますが、実は要注意！もしかしたら「太るサイン」かも…。

解説

食後に眠くなる原因は自然な身体のリズムによる眠気、疲れや睡眠不足などさまざまです。ただ食後に眠くなるのは当たり前と軽く考えるのはダメです。

眠くなる要因の一つに、実は食べ過ぎている可能性があります。胃の消化能力を超えた量を食べてしまうと、通常の消化ペースでは間に合わず、血液が消化器官に集中するため眠くなると言われています。

二つ目は血糖の急激な上昇によるもの。空腹時にいきなり甘い物や大量の食事をするなどして糖分を摂り過ぎると、血糖値が急激に上がります。短時間で急激な血糖値の乱高下を繰り返すことで太りやすくなるだけでなく、すい臓が疲弊して糖尿病を招くことにも。

食後にできるだけ血糖の急上昇を避けるため、食事の摂り方に注意が必要です。

①炭水化物のみの食事は避けること（麺とご飯、おにぎりと菓子パン、ジュースの組み合わせは×）
②野菜などの食物繊維がたっぷりなものを先に食べて、おかず、ご飯の順番で食べる（血糖の急激な上昇を抑える）
③昼休み5～10分程度の昼寝（ただし、食べてすぐ寝るのは×）

食後は血糖値が上がります。少しでも動くことで血糖値の上がりを抑えることができます。ストレッチや散歩などの軽い運動と少しの昼寝で頭と身体をすっきりさせましょう。

自分の眠気の要因は疲れ？睡眠不足？食べ過ぎ？炭水化物に偏った食事？どれかに当てはまっていませんか？日々の生活を振り返ってみましょう。今日のお昼ご飯何食べようかな～♪