

3月1日～8日は「女性の健康週間」

知っておこう、女性特有の病気や体調の変化

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。健康で明るく、充実した日々を過ごすために、今一度自分の体に目を向けてみましょう。

●女性ホルモンと上手に付き合うために

女性の健康と切り離せないのが、卵巣から分泌される女性ホルモンです。女性ホルモンは初経、妊娠・出産、閉経など、女性特有の体の変化に大きな影響を与え、時には病気や症候群を引き起こす場合があります。次の5つは女性ホルモンと関係のある病気などの代表的なもののなので、当てはまる症状はないか、参考にしてみてください。自分の体が「いつもと違うな」と感じたときは、無理をせず専門機関に相談しましょう。

《女性ホルモンと関係のある病気や症候群》

▷月経前症候群（PMS）

生理が始まる3～10日前になると、イライラや頭痛などの症状が起こる症候群。7～8割の人は生理前になんらかの不快な症状を感じていますが、月経前症候群はその症状が強い状態のことです。日常生活に支障を来すほど症状が重いこともあります。

▷月経困難症

生理の直前か開始とともに、下腹の痛みなどの

症状が現れ、生理の終了前か終了とともに症状が消える症候群。原因となる病気がある場合に起こる器質性月経困難症と、ない場合に起こる機能性月経困難症に分けられます。

▷子宮筋腫

子宮筋層に良性の腫瘍が発生する病気。20～40代で発生・発育し、閉経後には縮小します。生理のときの出血量が多かったり、それに伴って貧血や生理痛を起こしたり、腫瘍自体が痛んだりすることがあります。無症状や軽症であれば治療は不要です。

▷子宮内膜症

本来なら子宮の中にある子宮内膜組織が、子宮以外の卵巣や腹の中で発生・増殖する病気。発症は10代後半から多くなり、40代後半の閉経期を迎えると減少します。強い生理痛や、生理のとき以外の下腹部痛や腰痛などを引き起こし、不妊症の原因にもなります。

▷更年期障害

更年期は閉経前後の約10年間を指し、更年期に現れる火照りやイライラなどのさまざまな症状を更年期症状といいます。その中でも症状が重く、日常生活に支障を来すほどの状態が更年期障害です。

4月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：14(木)の午前10時～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089(925)5110

●行政相談

日時：12(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：19(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

日時：12(火)の午前9時30分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
10(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
17(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
24(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
29(金)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

4月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
4(月)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
6(水)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
11(月)		内子保健センター	

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
14(木)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	平成31年2月・3月生まれ

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
15(金)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和2年8月・9月生まれ

1歳C o m e かむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
21(木)	午前9時～10時	内子保健センター	令和3年2月・3月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155