

ひとり我慢しないで からだの変化、まちの婦人科へ ～女性の健康を身近な医療で支える～

「生理痛がつらい」「更年期かもしれない」「検診を受けた方がいいとは思っているけれど後回しになっている」そんな悩みを抱えていませんか。女性の体は思春期から妊娠・出産期、更年期、高齢期まで大きく変化し、その時々でさまざまな不調や悩みが現れます。

一方で、「このくらいなら我慢できる」「年齢のせいかもしれない」と受診をためらってしまう方も少なくありません。しかし、早めに相談することで症状の改善や病気の早期発見につながる場合もあります。

今回は、町内の当別あんしんクリニックで婦人科診療を担当する医師に、女性の健康との向き合い方や、身近な婦人科の役割についてお話を伺いました。

■問合せ 保健福祉課健康推進係 ☎ 23-4044

女性の健康を支える身近な婦人科

婦人科というと妊娠や出産のために受診する場所というイメージがありますが、実際には月経痛やPMS（月経前症候群）、更年期症状、子宮頸がん検診、高齢期の骨盤臓器脱など、女性の一生に寄り添う診療科です。

当別町では10代から高齢者まで幅広い年代の女性が受診しています。生理痛や不正出血、更年期による体調の変化など、女性特有の不調はライフステージによってさまざまです。自分では「年齢のせいかな」「このくらいなら大丈夫かな」と思う症状でも、相談することで改善につながる場合があります。

また、更年期症状はのぼせや発汗だけでなく、気分の落ち込みや肩こり、動悸など人によって現れ方が異なります。「何科を受診すればよいか分からない」と感じることもあります。一人で悩まず、まずは相談してみることが大切です。

ライフステージごとに異なる女性の健康課題

思春期

小学校高学年から中学生頃は、月経の始まりとともに心や体に大きな変化が現れます。生理痛や貧血だけでなく、気分の落ち込みや学校生活への影響につながることもあります。保護者や周囲の大人が月経周期との関係に目を向けることが大切です。

30～40代

仕事や子育てに追われ、自分の健康を後回しにしがちな世代です。不正出血や月経の変化、PMSなどの症状がある場合は早めの受診を心掛けましょう。

更年期

女性ホルモンは45歳頃から徐々に減少し、更年期の入り口を迎えます。疲れやすい、眠れない、ほてる、気分が落ち込むなど症状は人それぞれです。「年齢のせい」と我慢せず、気になる症状が続く場合は相談してみましょう。

高齢期

女性ホルモンの減少による外陰部の違和感や尿のトラブル、骨盤臓器脱など、高齢期ならではの悩みもあります。「年だから仕方ない」と諦めず、少しでも快適な生活を続けるために医療機関を活用することが大切です。

健康を守る第一歩は相談から

身近な婦人科だからこそできること

あんしんクリニックには内科もあるため、「婦人科の症状なのか分からない」「どこを受診すればよいか迷う」という場合でも相談しやすい環境があります。症状に応じて婦人科と内科が連携しながら診療できることも大きな特徴です。

また、専門的な治療や手術が必要な場合には札幌の病院と連携しながら対応することができます。必要な時には高度医療につなぎ、治療後は地域で継続して経過観察を受けられる環境づくりを大切にしています。

子宮頸がん検診は、症状がない時から受けていただきたい検診です。がんになる前の段階で異常が見つかることもあり、早期発見・早期治療につながります。当別で受診しやすくなった今、定期的な検診を心掛けていただきたいです。

自分の体と向き合うことが未来の健康につながる

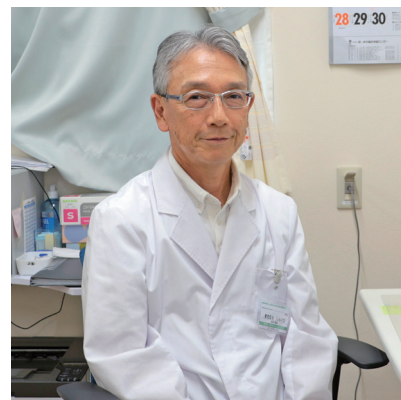
女性の健康づくりは、思春期から始まります。月経は日常生活だけでなく、学校生活や部活動、受験などにも影響することがあります。しかし、「生理だから仕方ない」と我慢してしまう人も少なくありません。月経による不調で学校生活や部活動に支障がある場合は、治療によって改善できることもあります。

また、40代後半から50代にかけては、更年期による心身の変化を感じる方も増えてきます。気になる不調がある場合は、一度受診し、自分の体の状態を知ることが健康づくりにつながります。

最近は「プレコンセプションケア」という考え方も注目されています。将来の妊娠・出産だけでなく、その後の健康な人生を見据え、若いうちから自分の体や健康について考える取り組みです。今だけでなく、将来の健康のために、自分の体と向き合うことが大切です。



当別あんしんクリニック
大隅 大介 非常勤医師



当別あんしんクリニック
北村 晋逸 非常勤医師

ワクチンと検診で未来の健康を守る

女性の健康を守るためには、日頃から自分の体の変化に目を向けることが大切です。その取り組みの一つが、子宮頸がん検診やHPV ワクチン接種です。子宮頸がんは、症状が現れる前に検診で異常を発見することが重要です。不正出血など気になる症状があれば早めに相談し、症状がなくても定期的に検診を受けることで早期発見・早期治療につながります。HPV ワクチンによる予防と、定期的な検診による早期発見の両方が大切です。ワクチンを接種していても、定期的な検診を受けましょう。

当別町では、検診や予防接種を受けやすい環境を整えています。「まだ症状がないから大丈夫」と思わず、未来の健康のために一歩踏み出してみませんか。

HPV ワクチン接種	
対象	小学6年生～高校1年生相当の女子
接種費用	無料
接種回数	年齢により接種回数・接種間隔が異なります
接種場所	町内指定医療機関など
詳細は右記 QR コードから	



子宮頸がん検診		
検診を受けると EZO ポイントが付与されます		
対象	20 歳以上の女性の方	
検査内容	子宮頸部の視診、内診、細胞診	体部がん検診 (必要な方)
一般・後期高齢者医療保険の方	1,800 円	800 円
国民健康保険の方	1,000 円	450 円
詳細は右記 QR コードから		

