

不調に 敏感になろう。

どんな病気も備えの基本は予防と早期発見・早期治療。
小さな異変にいち早く気付いて病院へ行くことも
カギとなります。

日常生活でカラダの不調を感じたら、
メモしておくようにしましょう。

医師にとっては「どんな症状が」「いつからあるのか」が
病気を調べる大きな手掛かりになります。
また、異変に気付きやすくするために、
普段からカラダの状態を意識する習慣が大切です。

生理のときは ここをチェック！

毎月の生理には不調のサインが表れやすいもの。
「いつもと違う」に気付くためにも、普段からチェックを。

- ☑ 周期(生理初日から次の生理が始まるまでの日数)
- ☑ 出血の日数
- ☑ 出血量
- ☑ 経血の状態

定期的な不調はPMS(月経前症候群)かも？

- 頭痛 ○肩こり ○イラつき ○不安
- 顔や手足のむくみ など

生理前の1週間くらいはホルモンバランスが乱れて心
身ともに不安定になりがち。無理をせずできるだけ気
楽に過ごしましょう。

病院に 行こう

不調のサインを見つけたら まずは近くの診療所へ。

いざ病院に行こうと思っても、何科へ行ったらい
いのか分からないことが多いもの。大病院はとにかく待
ち時間が長かったり紹介状が必要だったりするので、
まずは近くの診療所(クリニック)へ行ってみましょう。
診療の記録はカルテに蓄積されていくので、あちこち
の施設を回るのはなく、信頼できる「かかりつけ医」
をもつと安心できます。

検診に 行こう

「異常なし」なら それが一番！ 面倒くさがりは禁物。

会社員や公務員ならば、毎年職場で健康診断を受け
ることが義務付けられています。自営業、専業主婦、
フリーターなどの人はおろそかになりがち。しかし、異
常の早期発見に検診は欠かせないので、誕生日など時
期を決めて定期的に受けたいところです。

主な検診の方法

○職場の健康診断

○自治体の健康診断

自治体によっては希望者に無料もし
くは安価で実施しているので、まず
は確認を。

○人間ドック

自分で施設に申し込む。価格は高い
が、細かくしっかり診てくれるのが
魅力。

○国・自治体のがん検診

該当年齢になるとお知らせが郵送さ
れてくるので、忘れずに受診を。

意外と知らない これって何科？

気になる症状があっても何科へ相談すればいいか分からない
場合は、こちらを参考にお近くの診療所を探してみてください。

乳房	乳腺科
子宮・月経関連	婦人科
甲状腺	内科・内分泌科
腹痛など	内科

VOICE 「たぶん大丈夫」と安心は違う！

職場の検診で乳房の超音波検査を受け
たら小さな影が見つかり、マンモグ
ラフィでさらに詳しく診ることになった。
結果は水がたまっているだけで問題な
し。判断するまでは不安だったので、**安
心するためにも検査は受けるべきだ**と
思った。(30代)



INDEX

部位別・女性が特に気を付けたい病気

- P3 乳房
- P5 子宮
- P7 甲状腺・その他

「病気になったら」を考えてみよう

- P8 体験者TALK 私の病気、こうでした！
- P9 もしも病気になったら生活はどう変わる？
- P10 給付されるお金・戻ってくるお金

*この冊子ではそれぞれの病気・制度についてごく一部を紹介しています。より詳しく知りたい場合は医師など専門家におたずねください。