

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
病気を知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。