

ワタシのトリセツ



女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群(PMS)、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりでがまんする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

Q 低用量ピルの効用とは？

A 卵胞ホルモンと黄体ホルモンの2つの女性ホルモンが含まれており、避妊以外にも月経痛や月経前の不調を軽減する、月経周期を整えるなどの効用があります。女性がすこやかな日常生活を過ごすための選択肢として、知っておくとよいでしょう。

ピルを服用するには

医師の診察が必要です



月経痛などの症状のある人は、治療の適応範囲であれば健康保険が使えます(自費になる場合も医師の診察は必要です)。なお、血栓症の既往がある人、35歳以上で1日15本以上タバコを吸っている人などは服用できません。

■低用量ピルの効用

低用量ピルは排卵を抑制する作用があるため、月経に関連する病気や心身の不調を改善する働きがあります。

効用 (避妊以外)	<ul style="list-style-type: none"> ・月経困難症(月経痛など)の改善 ・PMS(月経前症候群)の改善 ・月経不順の改善(月経周期が28日周期で安定) ・過多月経の改善(月経量が減って貧血も改善) ・子宮内膜症の治療 ・肌荒れ、ニキビ、多毛症の改善 ・卵巣がん、子宮体がんリスクの低減 ・良性の乳房疾患の減少 など
副作用	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気、不正出血、頭痛、乳房の張り など(2~3ヶ月で改善されることが多い) ・血栓症* <small>*リスクの高い人: BMI30以上の人、喫煙者、高齢での服用など</small> ・乳がんのリスクを上げる可能性(定期的に乳がん検診を受けること)

子どもと感染症



監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

日常で気をつけること

子どもは感染したことの無いウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすいようです。また、上気道炎から気管支炎になりやすく、心肺機能が未熟なため重症化することもあります。そのため、周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

規則正しい生活で免疫力を保つ

免疫(ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみ)をうまく働かせるために、生活習慣を整えましょう。

- 定められた月齢年齢で予防接種を受ける
- 早寝早起きを守り、しっかり睡眠をとる
- 1日3食、バランスの良い食事を規則正しくとる
- 感染に注意して適度な運動をする

手洗い・うがいなどで感染予防

ウイルスは口・鼻・目などの粘膜から感染するので、外出先から帰ってきたときや食事前は手を洗って手指を清潔に保ちましょう。自分で手を洗えない小さな子どもには、手指用のアルコール消毒液やアルコールを含むウェットティッシュを使います。

また、帰宅時のうがいを習慣化し、2歳以上の子どもは外出時はマスクを着用しましょう。2歳未満の子どもは、窒息や熱中症のリスクがあるためマスクは不要です。

室内環境にも注意

なるべくこまめに(少なくとも1時間に1回)換気を心がけ、室内の湿度は50~60%に保ちましょう。

室内の除菌には、アルコール消毒液や、家庭用塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄めたもの(濃度6%の製品の場合、ペットボトルキャップ1杯弱を500mlの水で薄める)が効果的です。ドアノブや電気のスイッチ、テーブルやイス、トイレなど子どもが触るところを中心に、また小さい子どもがいる家庭は、おもちゃや床、おむつ替えマットなども除菌するとよいでしょう。