

# 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も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 更年期の不調を改善するには？

**A** 女性ホルモンが急激に減少する更年期(平均45～55歳ぐらい)にはさまざまな不調があらわれやすくなります。とくに日常生活に支障を来すような場合はがまんせず婦人科へ。ホルモン補充療法など有効な治療法があります。

体の不調を感じたら  
はしご受診せず、

まず  
婦人科医へ



更年期症状は多様なため、さまざまな診療科をドクターショッピングしがちです。まずは婦人科を受診し、更年期由来のものでないと医師が判断した場合、紹介状を持って他科を受診することをおすすめします。

## ■更年期障害の主な治療法

更年期障害の症状は、ホットフラッシュ(ほてり・発汗)、めまい、動悸、頭痛、肩こり、関節の痛みやしびれ、疲れやすい、イライラ、不眠などさまざまです。医師と相談し、症状や体質などに合わせた治療法を選びましょう。

	具体的な治療方法
ホルモン補充療法(HRT)	足りなくなった女性ホルモン(エストロゲン)を少量補充する方法。飲み薬、貼り薬、塗り薬(ジェル)がある。ホットフラッシュなど血管の拡張と放熱に関する症状にとくに有効。動脈硬化や骨粗鬆症予防にもなる。
漢方薬	体質に合わせ、当帰芍薬散(冷え性、貧血傾向、むくみなど)・加味逍遙散(ホットフラッシュ、精神不安など)・桂枝茯苓丸(肩こり、頭痛、のぼせなど)などが用いられる。健康保険も使える。
抗うつ剤など	気分の落ち込みやイライラが辛いときは抗うつ剤や抗不安剤が有効な場合がある。

## 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

## 感染症にかかったら

子どもは感染したことのないウイルスが多く、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(カゼ)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。

### 家庭での対応

新型コロナウイルス感染症も心配ですが、秋冬には、ウイルス性の呼吸器疾患や胃腸炎などの感染症が流行します。主な症状である発熱や咳、嘔吐・下痢は、ウイルスの活動を抑え、病原菌を体外に出そうとする防御反応でもあります。

- 水分をとらせる
- 食事は消化がよく食べやすいものを
- 薬は医師に処方されたものを飲ませる
- 嘔吐があるときは横向きに寝かせる

\*家庭にウイルスや病原菌を持ち込まないように、手指消毒やうがいなどの防止対策を徹底しましょう。無症状でも保菌していることがあるので注意が必要です。

### 家族への感染防止のために

子どもの看病をするときには、家庭内で感染を広げないように気をつけましょう。

- こまめに手を洗い、家族はできるだけマスクをする
- 便や嘔吐物の処理のときは手袋をする
- 共用部分は消毒<sup>\*</sup>し、タオルや食器は共用しない
- <sup>\*</sup>インフルエンザはアルコール消毒が有効ですが、ノロ、ロタウイルスには無効です。胃腸炎のとき、便座は次亜塩素系消毒剤で消毒します。
- 室内はできるだけ換気をする
- 使用済みのティッシュやおむつは密閉して捨てる

\*保育所・幼稚園や学校は欠席させます。登園・登校するときは治癒証明が必要な場合もあります。

### 重症化に注意

感染症の悪化による髄膜炎や脳症、肺炎のほか、胃腸炎では脱水や低血糖に注意が必要です。

顔色が悪い、ぐったりしている、水分がとれない、尿が出ない、呼吸が苦しそうなときは、なるべく早く医療機関を受診し、けいれんを繰り返したり15分以上続くとき、意識がはっきりしないときは救急車を手配します。