

# 健康な暮らしのために ～令和5年7月号～

発行：調布市福祉健康部健康推進課  
〒182-0026 調布市小島町2-33-1  
文化会館たづくり西館4階保健センター  
TEL 042-441-6100  
FAX 042-441-6101

**注目!**

## 熱中症にご注意を!



●**熱中症とは** 気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまう状態です。主な症状はめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、だるさなど様々です。重症になると意識を失ったり、命の危険を伴う場合もあります。

※特に高齢者や乳幼児は発症しやすいので、ご家族や周りの方の一層の注意が必要です。

**室内で**  
扇風機やエアコンで温度を調節  
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

**外出時**  
日傘や帽子の着用、日陰の利用  
適宜マスクを外して休憩

感染対策のマスク着用は、長時間になると熱中症リスクが高まります

**ズバリ**

## 熱中症予防のために…

**からだの蓄熱予防**  
通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用  
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

**水分補給**  
室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分補給をしましょう

**暑さに備えた体づくり**  
適度に体を動かし、汗をかく習慣を身に付ける  
バランスの良い食事と十分な休養や睡眠で免疫力を高める

**注目!**

## 肝炎ウイルス検診を受けましょう

●**ウイルス性肝炎とは** ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染することで発症する病気です。ウイルスの種類によって、B型肝炎、C型肝炎等と呼ばれます。B型・C型肝炎ウイルスは主に血液・体液を介して感染します。感染していても自覚症状がないことも多いため、検査を受けたことがなく、感染が分からないままの人が多く存在します。未治療のまま病状が進むと、より重篤な肝硬変や肝がんの発生につながる可能性があります。適切な治療により重症化を防ぐことができる場合もあるため、検診による早期発見が大切です。

### ウイルスに感染しているか調べるには



7月28日は  
世界肝炎デーです!

年齢	申込み方法	問い合わせ先
39歳以下	東京都保健所肝炎ウイルス検診を受けられますので、多摩府中保健所へお申込みください。	東京都多摩府中保健所 042-362-2334
40歳	がん検診の個別通知と一緒に受診券を発送していますので、そちらをご使用ください。	調布市 福祉健康部健康推進課 042-441-6100
41歳以上	健康推進課で受診券を発行しますので、ご連絡ください。費用は無料（既受診者は不可）	

# 女性の皆さん



## 子宮頸がん検診の申込みはお済ですか？！

※35・40・45・50・55・60・65歳は誕生日によって個別通知しています。

20・23  
・24歳  
の女性

22・25・26  
・27・28・29歳  
の女性

30歳以上で  
個別通知対象者以外※  
の女性

申込み期間は7月10日まで

【20代限定】申込フォーム  
⇒ ⇒ ⇒



【申込み制検診】

市報8月20日号または  
市HPに掲載予定

子宮頸がん検診  
市HP  
⇒ ⇒ ⇒



### 40歳を迎えたら

楽しく迎える

こうねんき  
幸年期

について知っておこう！

#### 更年期障害とは？

閉経前の5年間と閉経後の5年間とを併せた10年間を「更年期」といいます。

日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、個人差が大きく、早い人では40歳前半、遅い人では50歳後半に閉経を迎えます。

更年期に現れるさまざまな症状の中で、他の病気に伴わないものを「更年期症状」といい、その中でも症状が重く日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」といいます。

#### どんな症状があるの？



※上記以外にもさまざまな症状があります。個人差もあります。

#### 更年期障害の原因とは？

主な原因は、女性ホルモン(エストロゲン)が大きく揺らぎながら低下していくことですが、その上に加齢などの**身体的因子**、成育歴や性格などの**心理的因子**、職場や家庭における人間関係などの**社会的因子**が複合的に関与することで発症すると考えられています。

#### どんな対処法があるの？

ホルモン剤などの薬物療法や漢方療法、予防的な意味合いの食事療法などがあります。

たとえば・・・

大豆イソフラボンは女性ホルモンを増やします！

納豆



豆腐



きな粉

