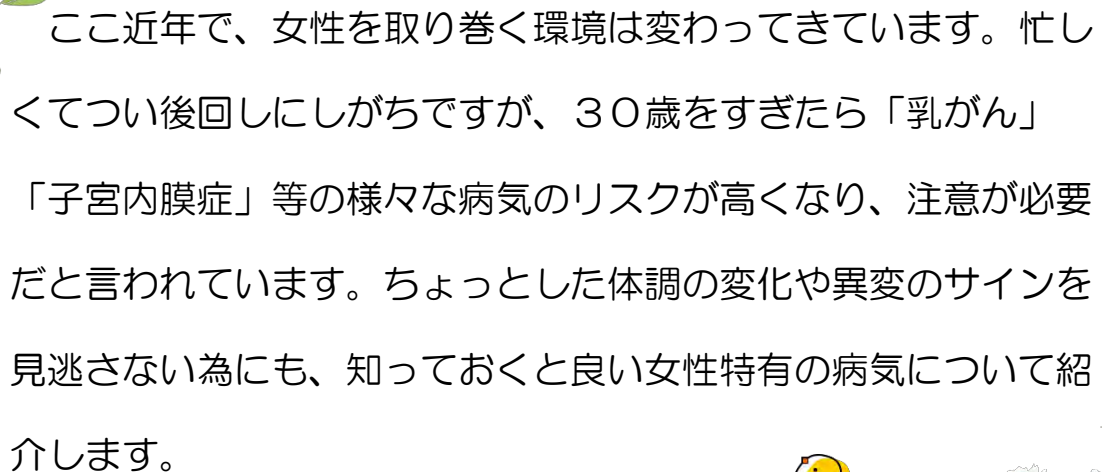


第45回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

婦人病

～一人で悩まないために～



ここ近年で、女性を取り巻く環境は変わってきています。忙しくてつい後回しにしがちですが、30歳をすぎたら「乳がん」「子宮内膜症」等の様々な病気のリスクが高くなり、注意が必要だと言われています。ちょっとした体調の変化や異変のサインを見逃さない為にも、知っておくと良い女性特有の病気について紹介します。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2018年10月27日(土)～2018年12月26日(水)

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)

はじめに



女性の病気といっても様々なものがありますが、近年、増加しているのが「乳がん」「子宮がん」です。他にも「子宮内膜症」「生理不順」「更年期症候群」等があげられます。「自分はまだ大丈夫」「忙しいから後で」とつい先送りにしがちですが、後で気が付いた時には…なんてこともあり得ます。現在は会社や自治体で「乳がん」や「子宮頸がん」の健診を受けることが出来るので、健康の為に定期的に受診していきましょう。

乳がんについて

乳がんは、乳腺に悪性腫瘍ができる病気です。一番わかりやすいサインは「胸にしこりができること」と言われています。胸を触ってみたときに、固くしこりがある場合は要注意です。腫瘍の可能性があるので、検査に行くことをお勧めします。

健康診断や検査を受けた際に「異常あり」「要精密検査」という結果だった場合、必ずしも乳がんが確定したわけではありません。その後、実際に精密検査を受けて乳がんと診断される人は少ないようです。もし、思いがけない結果が出たとしても慌てずに、まず精密検査が出来る病院を調べて検査を受けましょう。早期の発見であれば約9割の人が治療できると言われていています。

「乳がん」を発見するための検査



「視触診」…医師が目や手で実際に見たり触ったりする診察です。

乳房の変形や皮膚・乳頭の異常、しこりの大きさ、わきの下のリンパ節を診察します。

「マンモグラフィ検査」…乳房専用のエックス線検査です。

乳房を挟み上下左右から撮影します。触診ではわからない小さなしこりが発見できます。ただ、乳腺が発達している若い人は、発見できないこともあります。

「超音波検査」…乳房に超音波を当てて、跳ね返ってくる反射波を画像化して検査します。

エックス線の被ばくの心配がない為、妊娠中・妊娠の可能性のある人や、若い人、マンモグラフィ検査ができない人などに適しています。

もし、乳がんが確定した場合、がんの進行具合によりますが、仕事と治療の両立は可能です。早急に決断はせず、まず、家族や職場に相談をしてみましょう。

職場に相談しづらい場合は、地域産業保健センターや、地域のがん相談支援センター等に相談してみてください。一人で抱え込まずに、信頼できる機関に頼りましょう。



子宮内膜症について



子宮内膜症とは、子宮以外の場所に、子宮内膜組織ができる病気です。本来であれば、剥がれた子宮内膜は月経として膣から体外に排出されますが、子宮以外の場所にできた子宮内膜組織は、剥がれ落ちても出口がなく、体内にとどまってしまう。その状態が続くと臓器の癒着が起こり、最終的に手術をして剥がさなくてはなりません。そして子宮内膜症は、月経がある女性であればだれでも発症する可能性があります。

子宮内膜症は、初期段階では自覚症状がほとんどなく、気が付かない事が多いようですが、**毎回、月経痛がひどいようでしたら要注意。もしかしたらサインかもしれません。**月経痛は辛いものだと諦め「いつものことだから」「寝てれば少しは楽になる」とやり過ごしがちですが、正常な月経痛は鎮痛剤を飲むほどの痛みではありません。月経の度に鎮痛剤を飲まずにいられない痛さを感じていたら、婦人科を受診してみましょう。

「子宮内膜症」の検査の流れ

「**問診**」…初経年齢、出産経験・回数などを聞かれます。

「**内診**」…膣に指を入れて子宮や卵巣の状態を確認します。肛門に指を入れて直腸診をする場合もあります。

「**超音波検査**」…画像で子宮や卵巣の様子を見ます。膣の中に器具を入れる検査と、お腹の上から検査する方法があります。

「**血液検査**」…腫瘍マーカーの値を測定します。同時に卵巣がん診断にも役に立ちます。



*必要に応じて、MRIやCT検査、腹腔鏡検査を行います。

簡単にできる不調改善



なんだかわからないけど不調を感じる方、血の巡りが悪くなっていませんか？
すぐに出来る改善法を少しだけ紹介します。

「手で1分間目を覆う」…目の周りの血流がよくなり、クマが改善され、顔も明るくなる。

「1時間に1回体をのばす」…筋肉がほぐれ、全身に血が巡りやすくなる。

「リンパ節をほぐす」…リンパが集まるわきの下、ひざ裏、鼠頸部（足の付け根）を指で軽くほぐすと、老廃物が流れ、疲れやむくみが解消する。

「眠る1時間前はスマホをオフ」…目の筋肉の疲れが取れ、リラックスできる。

参考文献：『最新乳がん治療』福田 護／監修 主婦と生活社
『子宮内膜症』百枝 幹雄／著 主婦の友社
『おとな女子のセルフ健康診断』内山 明好／監修 G. B.

おすすめ展示資料



『最新 乳がん治療』

福田 護／監修 主婦と生活社

乳がんについて、とても分かりやすく書かれています。健診で「異常あり」と診断された場合どうすればいいのか？治療法を決める為の情報、再発・転移した場合の治療法を知ることが出来ます。

また、治療について、乳房を残す・残さない選択をした場合のメリット・デメリットが紹介されています。

様々なことを、納得しながら決める手助けをしてくれる一冊です。



495.4 サ



『オトナ女子のセルフ健康診断』

内山 明好／監修 G. B.

なんだか気になるけど、病気かどうかはわからない……。そんな身体の不調を感じたら、この本がオススメです。

コップの中に残った氷をつい食べてしまう、いつも鼻の頭が赤い、そんな何気ないことも、実は病気のサイン。この本を読むことで、そうした病気の兆候がないか、自身の体調をチェックすることができます。日々頑張っている身体は、少しずつくたびれています。不調の原因は早めに見つけて、元気に毎日を過ごしましょう。



498.3 オ



『潤うからだ』

森田 敦子／著 ワニブックス

女性の皆さん、自分の身体についてどのくらい知っていますか？ これまで悩んでいたデリケートゾーンの悩みが、この一冊で解決するかもしれません。

自分の身体に興味を持って、大切にケアをすることで、月経前症候群(PMS)や、更年期障害を軽減することも可能だそうです。自分の身体と向き合うこと、労うことの大切さを、やさしく教えてください。



495 モ





展示図書リスト



女性のがんについて

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
最新子宮がん・卵巣がん治療	加藤 友康	主婦と生活社	2018	495.4
最新乳がん治療	福田 護	主婦と生活社	2017	495.4
乳がん	山内 英子	主婦の友社	2017	495.4
子宮がん	小田 瑞恵	主婦の友社	2018	495.4
おっばい体操で乳がん予防はじめます！	神藤 多喜子	リベラル社	2017	495.4

心と体の不調について

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
50歳からの婦人科	松峯 寿美	高橋書店	2018	495.1
カラダが変わる！自律神経セルフケア術	小林 弘幸	NHK 出版	2018	498.3
産婦人科医が教えるオトナ女子に 知っておいてほしい大切なからだの話	八田 真理子	アスコム	2018	495.4
医師が教える女性の正しい不調ケア大全	ヘルスケア大学	宝島社	2018	495
おとな女子のセルフ健康診断	内山 明好	G.B.	2017	498.3
あなたも知らない女のカラダ	船曳 美也子	講談社	2017	495
オトナ女子の不調がみるみる改善する本	石原 新菜	徳間書店	2018	498.3
乳房の科学	乳房文化研究会	朝倉書店	2017	491.1

月経や子宮のお悩みについて

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
子宮内膜症	百枝 幹雄	主婦の友社	2017	495.4
わたし、39歳で「閉経」っていわれました	たかはし みき	主婦と生活社	2018	495.1
女性アスリートの教科書	須永 美歌子	主婦の友社	2018	780.1
潤う力	鈴木 貴恵	飛鳥新社	2018	495
潤うからだ	森田 敦子	ワニブックス	2017	495
女性のヨガと子宮の整体法で 女性の不調と悩みを解決！	仁平 美香 熱海優季	BAB ジャパン	2014	495
絶対に妊娠したい人のための 子宮内膜症治療ガイド	田中 雄大	幻冬舎メディア コンサルティング	2018	495.4

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「女性の病気」について詳しく調べるための方法

作成日 2018/10/9

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

婦人病、乳がん、子宮がん、子宮頸がん、卵巣がん、子宮内膜症、子宮筋腫、生理痛、月経困難症、月経異常、月経前症候群(PMS)、月経前不快気分障害(PMDD)、膣炎、自律神経、女性ホルモン
--

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491	基礎医学	495	婦人科学	498.3	健康法

◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。



◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。



4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。



5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- 官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- 聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- 日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。(収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。)
- マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。



6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省

e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

厚生労働省が運用する生活習慣病予防のための健康情報サイトです。がんを始めとする様々な病気の情報を得ることができます。役立つ健康用語辞典もあります。



◎中野区役所ホームページ

健康いきいき中野～がんについて知りましょう～

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/401700/d024471.html>

中野区のがん検診に関する情報や、がんに関する情報が記載されている機関（国立がん研究センター等）のホームページのリンクがあります。



◎国立がん研究センター がん情報サービス

<https://ganjoho.jp/public/cancer/index.html>

女性特有のがんについて、それぞれ詳しい情報が記載されています。



◎NHK 健康チャンネル

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。

「女性」のカテゴリーから、女性の病気と悩みに関する情報が載っています。



◎All About 健康・医療 婦人病・女性の病気

<https://allabout.co.jp/gm/gt/1829/>

女性に多い病気の一覧を始め、治療法や予防法を解説しています。



TOPICS

ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂くか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。

次回は「発達障害」をテーマとした「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！