

## すこやか生活習慣

### 「女性のこころとからだ」

3月1日(月)～8日(月)は、女性の健康週間です。女性が生涯をとおして健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、支援するためのものです。

女性のからだは生涯をとおして、女性ホルモンと深く関係しています。

思春期は、女性ホルモンの分泌が急激に増え、大人のからだへと変化・成長する時期です。精神的にも自立へと向かいますが、からだの成長に追いつかず、こころが不安定になりがちです。

20～30代前半になると、女性ホルモンの分泌量がピークになり、妊娠や出産に最も適した時期になります。

40代半ばを過ぎると、女性ホルモンの分泌は急激に減少します。その影響で自律神経が不安定になり、更年期障害とよばれる不快症状が現れるかたもいます。

高齢期では、女性ホルモンがほとんど分泌されなくなるため、脂質異常症、骨粗しょう症、がんなどのリスクが高まります。

このように女性の健康は、生涯をとおして女性ホルモンの影響を受けています。女性のからだの特性を理解し、食事・運動・睡眠など、バランスのとれた生活を送ることが、こころとからだの安定のためにもとても大切です。

保健センターでは、骨密度測定や各種健康教室、相談、がん検診などの健康づくり事業を行っています。ぜひ、ご利用ください。



# 健康ガイド

## ワンポイントアドバイス

### 「前立腺肥大症」

川口市立医療センター 泌尿器科

医長 五十嵐 匠

膀胱に貯まった尿は尿道を通過して体の外に排泄されます。男性には膀胱の下に、この尿道を取り囲むように前立腺という臓器があります。正常の前立腺は栗のような形をしていて、重さは12グラム程度です。通常、前立腺は加齢とともに小さくなりますが、大きくなってしまいうこともあります。この前立腺が大きくなった状態が「前立腺肥大症」という病気です。

前立腺が肥大すると尿が出にくくなったり、排尿の後に尿が残っている感じがしたり、夜間に何度もトイレに起きたり、昼間に尿が近くなったりといった症状がでます。

前立腺肥大症の治療は症状の強さや、排尿後に残っている尿の量や尿の勢いの検査、前立腺の大きさなどによって決定します。治療として主に行われているのは飲み薬による治療です。飲み薬で症状が改善しない場合は手術を行うこともあります。

手術を受けられるほとんどの患者さんは、内視鏡での治療が行われています。内視鏡治療では対応できないような大きな前立腺の患者さんは開腹手術となります。

しかし最近では、従来の開腹手術を行っていた大きな前立腺肥大症の患者さんでも、レーザーや特殊な内視鏡を使用することにより、開腹せずに手術が行えるようになってきました。当院でもレーザーを使用した前立腺肥大症の手術を行っています。

尿に関する症状でお悩みのかたは、ぜひ泌尿器科にご相談ください。

## 子育て支援

### みんなであそぼう

1～3歳児の親子で楽しむいろいろなあそびや、子育てに関する講習など、年齢別に子育てのヒントやあそびを提供します。

- 1歳児
  - 2～3歳児
- 親子…毎月各15組

講習・イベントなど(1～3歳の親子)…20組

☆参加申し込みは1カ月1回となります。

☆詳細は、4月号からの「広報かわぐち」でお知らせします。

### 親子サークル

0歳児を持つ親子の仲間づくりの場

初めて子育てをする保護者が、交流を深める場です。

- ※期間 第1期… 5月～ 6月
- 第2期…10月～11月
- 第3期… 1月～ 2月

※各期5回コースで10組(申し込みは往復はがきで受け付けます)

### 園庭開放

保育所の庭を9:30～11:00まで開放します。申し込み不要の自由参加です。

10時までにお入りください。(受け付けは9:30～10:00です)

申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

- 南青木保育所 ☎251-7249
  - 戸塚西保育所 ☎298-4952
- ※受付時間 月～金曜日 13:00～16:00

### 育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園にお問い合わせください。

- 川口駅前保育園(川口1-1-1キュボラ8F) ☎222-6011
- 川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎286-0069
- キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083
- フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎291-2713
- 汽車ぼっぼ保育園「ぼけっと」(東川口6-8-19) ☎229-6017