

# こんにちはは 保健師です

岡本 叔子です



## 女性と健康 低用量ピルについて



皆さんは、「低用量ピル」という薬を聞いたことがありますか？

低用量ピルとは、避妊や子宮内膜症の治療に使われる女性ホルモンに関する薬です。

日本で発売され始めたのは、1999年からと年数が経っていませんが、正しく使用することで有効な薬であるため、今回ご紹介します。



### ■低用量ピルはどんな薬？

低用量ピルは、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモンの2種類の女性ホルモンが含まれています。

エストロゲンは排卵をうながすホルモンで、美肌など女性らしさをサポートする働きがあります。黄体ホルモンはプロゲステロンともいい、子宮の内膜に働きかけて、受精、妊娠の準備をするホルモンです。

「低」用量ピルは、エストロゲンの含有量が50マイクログラム以下のものを指します。この薬は、医療機関（婦人科または内科）を受診し、医師との相談のもと処方されます。



### ■低用量ピルの効果

低用量ピルは、次のような効果があり使われています。

- ・ 避妊薬として使われます
- ・ 月経周期のコントロールができます
- ・ 月経困難症が軽くなり、出血量が減ります
- ・ 子宮内膜症の治療に役立ちます
- ・ 長期間服用することで、卵巣がん、子宮体がんのリスクが減ります
- ・ 骨粗鬆症の予防ができます



### ■低用量ピルの副作用

低用量ピルの服用始めには、吐き気や頭痛、不正出血、めまい、乳房の張りといった軽度の副作用があります。また、イライラや気分の落ち込みを経験することもあるでしょう。これらのトラブルは、エストロゲンや黄体ホルモンのバランスが変化したことによるもので、2〜3カ月で自然に治まります。

重大な副作用として、注意すべきものに「血栓症」があります。血栓症の既往や家族歴がある場合は、初診時に血液凝固系の検査を受ける、医師に相談するなど、十分な注意が必要です。

### ■低用量ピルが服用できない人

ピルには、血液がたまりやすくなるという特性があり、次のような方は服用できません。

- ・ 高血圧の人
- ・ 35歳以上で1日に15本以上タバコを吸う人
- ・ 静脈血栓症などの病気にかかったことがある人
- ・ ひどい偏頭痛の人
- ・ 乳がん、子宮体がんの疑いがあったり、すでにがんにかかっている人
- ・ 妊娠中、出産後6週間以内、授乳中の人
- ・ その他、重い持病のある人

### ■低用量ピルを使いたい方へ

まずは、医療機関へ受診し、医師に薬を服用したい旨を伝えまます。

2005年、日本産婦人科学会編の「低用量経口避妊薬の使用に関するガイドライン」が改訂され、問診と血圧測定のみでピルを処方できるようになりました。

ピルには健康保険が適用されないため、すべて自費負担になります。費用は初回処方時でも初診料＋指導料＋薬代で3千円〜5千円、2回目以降は3千円程度です。改訂前に実施されていた子宮頸部細胞診、性感障害、血液凝固系（血栓症）の検査は、本人の希望があれば行うこととなっています。その場合は1万円〜2万円程度費用がかかります。



☆収穫祭☆



デイサービスで収穫した野菜を使って、収穫祭を行いました！！  
今回チャレンジしたお菓子は「じゃが芋の茶巾しぼり」です。  
自分達で育てた作物で、作業を分担しながら作ったおやつは特別美味しい  
気がしますね♪

生活相談員 藤本



※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。

## デイのめにゅう 北海道B級ご当地グルメの旅④【旭川市】の巻

旭川市は、旭山動物園の躍進によって観光客数が大幅に増加し、『北海道旅行で訪れたいベスト観光地』の1つにも選ばれています。

北海道の中でも良質米の生産地として知られ、酒造業も盛んで、「北の灘」とも呼ばれていますね。そんな風土や食文化から生まれたB級グルメの『旭川しょうゆ焼きそば』は、旭川食品加工協議会が2010年「北の恵み食べマルシェ」で試作・販売したことがきっかけで誕生したそうです。

旭川しょうゆ焼きそばの掟3箇条

- その1・麺は旭川産米粉と道産小麦を配合した物を使用する
- その2・味付けは、旭川産の醤油だれを使用する
- その3・具材は旭川（上川）産の食材を一品以上使用する

【ご当地メニュー】  
しょうゆ焼きそば  
みそ汁 酢の物  
千切り紅生姜  
果物（オレンジ）  
【おやつ】  
フルーツみつ豆

533kcal



### 【11月の行事食】

15日 七五三……千歳飴、赤飯

### 栄養士のつぶやき（@栄養士）

11月に入り、寒さも厳しくなってきましたね。何かと体調を崩しやすいこの時期に活躍するのが、ビタミンA・Cが含まれる大根・白菜・カブ・ネギ・春菊・ごぼうなどの冬野菜や果物です。大根やカブは、葉も栄養が豊富なので捨てずにいただきます。 ●平川 みゆき

