

女性の健康寿命を延ばすポイント

厚生労働省が平成 12 年より 47 都道府県の健康寿命データをまとめています（日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間のこと）。大阪府は 40 位（74 歳）、第 1 位の三重県（77 歳）よりも 3 年短い結果です。

日本の女性の平均寿命は 87 歳。大阪府の女性の場合、介護など人の助けが必要となる期間が約 13 年あるということになります。生理がなくなれば婦人科はもう「おさらば」と思っていないでしょうか。最近 65 歳以上の女性に増加し、健康寿命をおびやかす病気があります。性器脱（旧子宮脱）です。

ある日ポッコリと膣から丸い物が触れます。座ったり寝たりすると引っ込み、立ったり歩いたりすると悪くなります。ポッコリの正体は子宮。膣や膀胱（ぼうこう）、直腸などが出ることもあります。初期症状は 40 歳ごろから。頻尿、排尿困難、便秘などです。

子宮が脱出してしまうと頻尿が軽減しますが、治ったわけではありません。治療は手術かリングを使用し子宮を膣の中におさめます。また、日常生活の管理も大切です。

予防は初期症状のときに見つけることで、健康寿命を延ばすポイントはホルモンを含む体のメンテナンスです。

婦人科なんか関係ないと思わず、時にはお越しく下さい。

令和 5 年 3 月

八木 潤子