

けんぽだより

2023年
秋号
autumn

あなたの健康と笑顔を応援します

特集 メンタルヘルス 第3回

ビジネスパーソンのメンタル強化法



健保NEWS 2P

- 2022年度(令和4年度)決算のお知らせ ● 活動記録

健保からのお知らせ① 4P

- 2023年度インフルエンザ予防接種の補助について
- 今年度の人間ドックは受診されましたか?
- 特定保健指導のご案内方法の変更について

健保からのお知らせ② 6P

- 年間医療費のお知らせ(医療費通知)の送付について
- マイナンバーカードの保険証利用について
- 整骨院・接骨院のかかり方

特集 メンタルヘルス/第3回 8P

ビジネスパーソンのメンタル強化法

スポーツクラブルネサンス

法人利用のご案内 10P

からだの不思議 Vol.20 12P

シリーズ:女性がかかりやすい病気

[第1回] 女性特有の病気~月経異常と子宮の病気

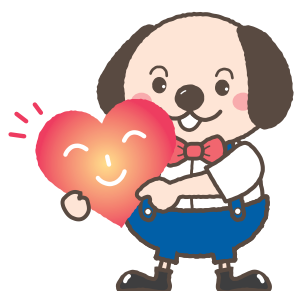
2022年度(令和4年度)決算のお知らせ

住商連合健康保険組合の2022年度(令和4年度)決算が7月20日開催の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

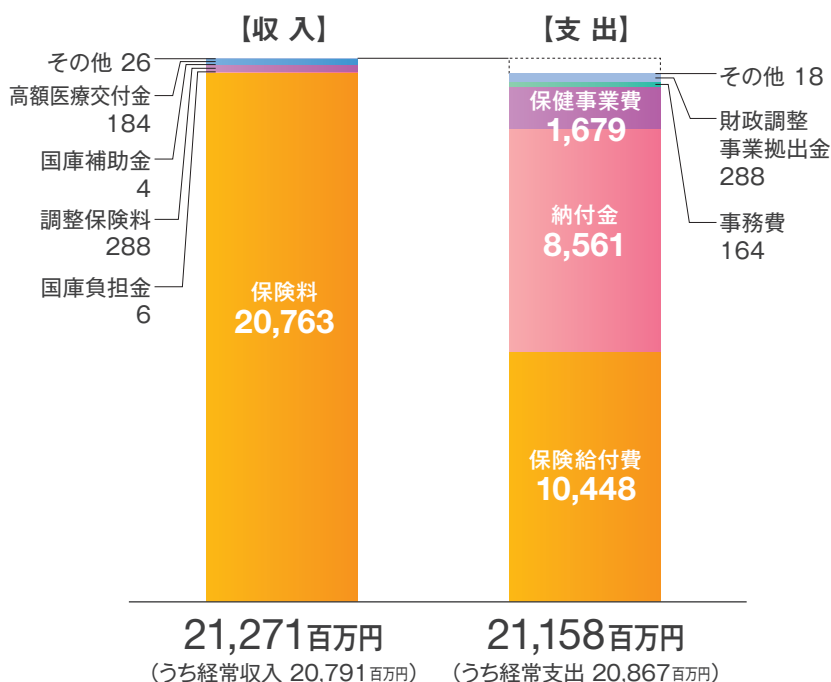
一般勘定

**黒字(113百万円)を維持するが、一人当たり保険給付費は大幅に増加。
特定保健指導実施率が更に低下。
被扶養配偶者の人間ドック受診率は43.3%となり10%改善したが
目標とする6割には届かず。**

- 保険料収入は前年度比5億円増の207.6億円となりました。被保険者数が93名減少しましたが、平均標準報酬月額が増加したことで保険料収入は増加しました。
- 保険給付費は前年度比で9%増加し2年度連続で大幅な増加となりました。特に、入院外の給付費が本人・家族ともに13%を超える大きな増加となりました。
- 納付金は26百万円の増加に留まりました。これは2020年度の医療費がコロナ禍による受診控えで減少したことによるものですが、23年度の納付金は5億円の増加となります。
- 保健事業費については予算を大きく下回る結果となりました。人間ドックの補助は被扶養配偶者の受診率が10%増加したことで40百万円増えましたが、目標とする6割には至りませんでした。インフルエンザ予防接種補助はWEB手続きを導入したことで年度内の申請が進み、17百万円増加しました。課題である特定保健指導実施率は更に低下し、保健事業費全体としては前年度比で微増に留まることとなりました。



■2022年度(令和4年度)一般勘定 (単位:百万円)



総合収支

【収入合計】 21,271 百万円 — 【支出合計】 21,158 百万円 = **113** 百万円

経常収支

【経常収入】 20,791 百万円 — 【経常支出】 20,867 百万円 = **-76** 百万円

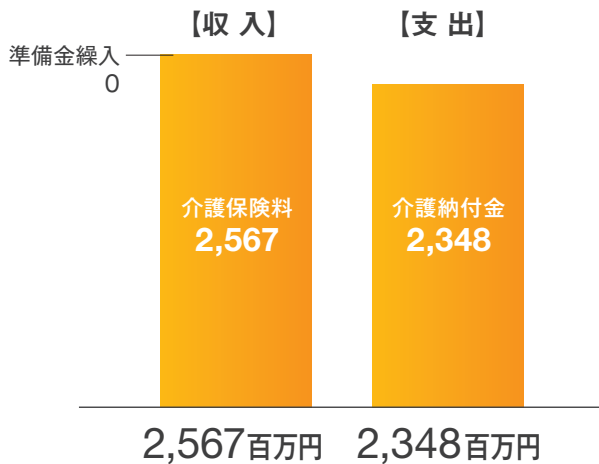
【主な増減】	2022年度	前年度比	予算比
平均被保険者数	42,030人	+380人	▲670人
平均標準報酬月額	356,223円	+3,680円	+6,323円
【収入】			
保険料収入	20,763百万円	+537百万円	+108百万円
保険給付費	▲10,448百万円	▲862百万円	▲217百万円
(一人当り給付費)	▲248,593円	▲18,426円	▲8,995円
【支出】			
納付金	▲8,561百万円	▲26百万円	▲115百万円
保健事業費	▲1,679百万円	▲50百万円	+684百万円

介護勘定

2年度連続の黒字(219百万円)

- 介護保険料収入は、納付対象被保険者数の増加と介護保険料率の引上げで前年度より235百万円増加しましたが、介護納付金が増加であったため黒字となりました。

■2022年度(令和4年度)介護勘定 (単位:百万円)



収支

【収入】2,567 百万円 - 【支出】2,348 百万円 = 219 百万円

準備金保有率

248.66%

(うち介護勘定分 398.64%)

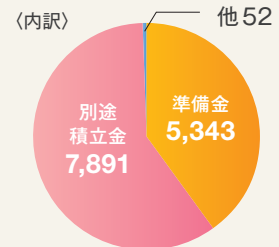
保有財産高 (2022年度末現在)

14,041百万円

(前年度比 +221百万円)

一般勘定

13,286百万円



介護勘定

755百万円



(単位:百万円)

活動記録

5月	「けんぽだより 2023年春号」発行
7月11日	23年度第1回理事会をオンラインにて開催 ・23年度(令和5年度)第1回組合会に上程する議題を討議
7月20日	23年度第1回組合会をオンラインにて開催 ・22年度決算(案)、22年度事業報告(案)、22年度決算残金処分(案)を承認 ・理事長専決承認(組合規約改定他)
7月26日	健康管理委員会をオンラインで開催(説明会参加者:82名) ・保険給付の現状・課題と対応について ・保健事業について ・事務手続きについて

2023年度 インフルエンザ予防接種の補助について

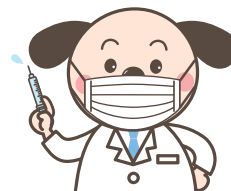
当健康保険組合では、被保険者及び被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種を受けた方に対し補助金をお支払いいたします。

今年のインフルエンザの流行は、新型コロナウイルスのマスク規制の緩和や、国内外の人の往来の活性化に伴い、規模が大きくなることが懸念されています。マスクの使用や手洗い・うがいなどの感染予防とともに、予防接種も活用してインフルエンザの発症や重症化を予防しましょう。

インフルエンザの補助申請はWEBでの手続きとなります。

詳細は当健康保険組合のホームページをご確認ください。

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/07/index.html



補助上限額	3,500円(税込) 年度間1人1回に限る(接種時12歳以下の方は2回まで)
補助対象者	ワクチン接種日に当健康保険組合の資格を有する被保険者及び被扶養者
支払時期	毎月15日までに受領した申請に対し翌月末日振込(但し申請に不備が無い場合) 例>①23年12月10日に申請受付⇒24年1月31日振込 ②23年12月23日に申請受付⇒24年2月29日振込
振込者名義	株式会社イーウェル(本件補助業務の委託先)

※インフルエンザ予防接種補助金のWEB申請は被保険者の方のアカウントからのみ可能です。
被扶養者の方が申請される場合はFAXまたは郵送でのお手続きが必要となります。

2 今年度の人間ドックは受診されましたか？

当健康保険組合では35歳以上の被保険者及び被扶養配偶者の方を対象に人間ドックの費用補助を行っています。今年度からは年度途中に資格取得された方も補助の対象となっております。

例年2～3月は健診機関での人間ドックの予約が立て込み、年度内での予約が取れなかったり、急な日程の変更が出来なかったりといった傾向にあります。当健康保険組合での補助は1人につき年度間1回限りとなり、いかなる理由でも翌年度に繰り越すことは出来ません。人間ドックの受診を検討されている方でご予約がまだの方は早めの受診予約をお願いいたします。

人間ドックの費用補助・受診方法についてはホームページをご確認ください。

指定機関での受診の場合はこちらを

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/14/index.html



指定健診機関以外での受診の場合はこちらを

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/02/index.html



ぜひ、当健康保険組合の人間ドック費用補助を健康管理や病気の早期発見にお役立てください。
人間ドック受診後、要治療の判定があれば速やかに医療機関を受診するようにしてください。

3 特定保健指導のご案内方法の変更について

健診結果からメタボリック症候群に該当している40歳以上の被保険者及び被扶養者の方には、特定保健指導のご案内をしております。2023年度健診の結果から該当となった方へのご案内方法が、従来の書面からメールに変更となりました。人間ドック受診時にKENKOBBOXに登録されたメールアドレス(※)に、ご案内を送付させていただきます。

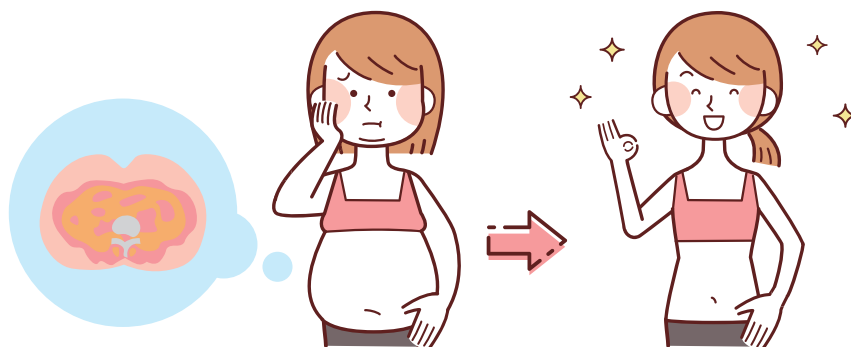
※メールアドレスを確認できない方にはご自宅または会社宛に書面でののご案内を送付いたします。

また、23年度からは保健指導のプランを7つご準備しています。指導内容をご覧ください、自分に合ったプランを選んで受けましょう!



●プランの例

最新Fitbit活用プラン	フォーミュラ食プラン	ベネフィット・ワンプラン	SOMPO プラン
A Fitbitプログラム 実施会社: 株式会社パナソニック 費用無料 Fitbitプログラム 最新のFitbitデバイスと専用アプリ「Fitbit」を活用し、日々の活動量や睡眠の質をモニタリングし、目標達成をサポートします。 プログラムの流れ 1. 活動量計の装着とアプリのインストール 2. 活動量計の初期設定と目標設定 3. 日々の活動量のモニタリングと目標達成のサポート 4. 活動量の改善と健康状態の向上	B フォーミュラ食プログラム 実施会社: 株式会社パナソニック 費用無料 フォーミュラ食プログラム 科学的に検証された「フォーミュラ食」を活用し、日々の食事のバランスを調整し、健康状態の向上をサポートします。 プログラムの流れ 1. フォーミュラ食の提供と摂取方法の説明 2. 日々の食事のモニタリングと目標達成のサポート 3. 食事の改善と健康状態の向上	C WEB・対面選択プラン 実施会社: SOMPOヘルスサポート株式会社 費用無料 WEB・対面選択プラン 対面か遠隔(ICT)で医師と相談し、最適な指導方法を選択します。 プログラムの流れ 1. 医師との相談と指導方法の選択 2. 指導開始と進捗のモニタリング 3. 指導の改善と健康状態の向上	D 運動主導型 特定保健指導プログラム 実施会社: 株式会社イー・ウェルヘルスサービス 費用無料 運動主導型 特定保健指導プログラム スポーツクラブと連携し、日々の運動習慣をサポートします。 プログラムの流れ 1. スポーツクラブの紹介と参加のサポート 2. 日々の運動量のモニタリングと目標達成のサポート 3. 運動の改善と健康状態の向上

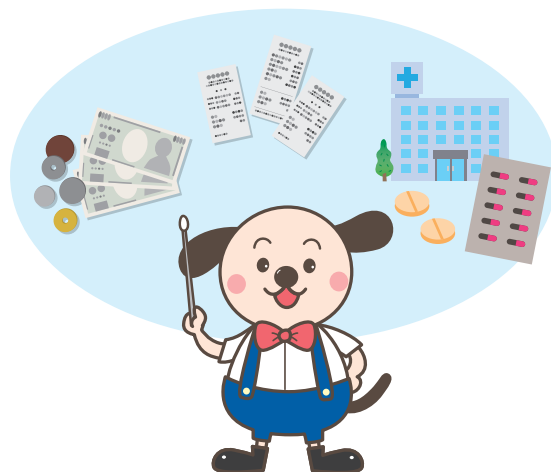


年間医療費のお知らせ(医療費通知)の送付について

2022年12月から23年11月までの診療実績を記載した「年間医療費のお知らせ」を24年2月下旬ごろに発行予定です。確定申告の参考となるように2月にご案内しておりますが、当健康保険組合での診療情報は、医療機関からの受取に3カ月程度かかるため、2月のご案内の際に23年12月分を記載することができません。「年間医療費のお知らせ」を確定申告に使用される予定の方は、23年12月分はお手元の領収書をご使用ください。

※保険適用外の費用など一部の費用は、仕組み上、医療費のお知らせには記載されません。領収書は内容確認のため捨てずに保管されるようお願いします。

なお、「年間医療費のお知らせ」につきまして、**原則再発行はいたしません**ので、お取り扱いには十分にご注意ください。



5 マイナンバーカードの保険証利用について

2024年から健康保険証の交付は廃止され、マイナンバーカードを保険証として利用することになる予定です。それに伴い、被保険者の資格取得時や扶養者の認定時にマイナンバーの提出が義務化されています。

マイナンバーの提出がない場合、マイナンバーカードに健康保険の情報が紐づけされず、医療機関で保険証を使えない可能性があります。事業所経由でマイナンバーを収集しておりますので、未提出の方は速やかにご提出お願いいたします。



6 整骨院・接骨院のかかり方

整骨院や接骨院で柔道整復師が行う『施術』は、医師の『治療』とは異なり、健康保険証が使えるのは一定の条件を満たす場合に限られています。



【保険が適用されるもの】

仕事や通勤時以外の、外傷性が明らかで、かつ慢性に至っていない以下の負傷

- 打撲・捻挫
- 挫傷(肉離れ等)
- 骨折・脱臼

※骨折・脱臼の応急手当後の施術については医師の同意が必要です。

【保険が適用されないもの】

以下のようなケースの施術費用は、全額自己負担となります。

- 日常生活や加齢からくる疲労や肩こり
- スポーツによる筋肉疲労や筋肉痛
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 神経痛、リウマチ、慢性関節炎からくる痛みやこり
- 仕事や通勤途上におきた負傷
→労災保険の対象となりますので会社に報告してください。

領収書・明細書は 発行が義務付け られています

領収書・明細書は必ず受け取り、保管しておきましょう。後日、当健康保険組合から送られてくる医療費のお知らせと内容をご確認ください。心当たりがない医療費や、不明な点がある場合は、当健康保険組合までご連絡ください。

重複受診はできません

同一の負傷について、同時期に柔道整復師と医師に重複してかかることはできません。ただし、負傷の状態を確認するために医師の検査を受けることは可能です。また、同一部位に対して同時期に複数の整骨院・接骨院にかかることはできません。

施術が長引くときは、 一度医師の診断を 受けましょう

柔道整復師の施術を受けても、なかなか症状が改善しない場合には、内科的要因が関わっている可能性もあります。施術が長引く場合には、医師の診断を受けるようにしましょう。

施術内容の照会のご回答にご協力をお願いします

整骨院・接骨院からの請求の中には健康保険の対象外となる可能性のある施術が含まれる場合があり、医療費適正化の一環として負傷原因、施術年月日、施術内容などを照会させていただく場合があります。

照会がありましたら必ずお手元の領収書・明細書をご確認いただき、ご自身で回答書にご記入のうえご返送いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

ご回答いただけない場合、施術の費用を窓口で全額負担し、あとから当健康保険組合に申請して一部負担金以外の費用を払い戻す支払い方法(償還払い)に変更となる可能性がありますので、必ずご回答いただきますようお願いいたします。



ビジネスパーソンのメンタル強化法

終身雇用の時代が終わりを迎えつつある今、仕事で成果を求められるビジネスパーソンにはプレッシャーに負けないメンタルの強さが必要です。また価値観や考え方の異なる人と働く中で、人間関係の悩みにも打ち勝つ必要があります。ここではメンタルが強いとは何かを紐解き、そのトレーニング法を紹介します。



メンタルが強いとはどういうことか ～ストレス耐性とは～

ストレス耐性の高い人ほどメンタルは強い

メンタルが強い人は、ストレスフルな環境でも良い成績を出すことができ、落ち込んで立ち直りが早いもの。つまりストレス耐性が高いと言え、こうした人材を「メンタルタフネス」とも言います。ストレス耐性が高い人、低い人にはある傾向がみられますが、生来の性質だから仕方がない、とあきらめる必要はありません。自己を知り、トレーニングによって鍛えればメンタルは強化されるでしょう。

ストレス耐性の高い人

- 自己肯定感が強い
- ポジティブ思考
- 楽観的でマイペース

ストレス耐性の低い人

- 完璧主義(まじめ)
- 協調性が高すぎる
- 気持ちの切り替えが下手

ストレス耐性を高めるには

メンタルを鍛える上でまず大切なのは、「メンタルを強くする」という意識を持つこと。そしてつらい気持ちの原因(ストレス)に気付くことから始めましょう。以下にストレス耐性を高めるステップを紹介します。普段の心がけとしては、物事を減点主義ではなく加点主義で考え、また他人にいい顔をし過ぎないようにすれば気持ちが楽になります。

STEP1 ストレスに気付く



STEP2

ストレスの原因は自分がコントロールできるのか考え、できるのなら軽減し、できないのなら「悩んでも仕方ない」と気持ちを切り替える

STEP3

ストレス解消法をいくつか持ってこまめに実践する

column

人間関係、あなたはストレスを受けている？ それとも与えている？

人間関係におけるストレスは、ストレスを与える側と受ける側が存在します。ストレス耐性の高い人は、マイペースタイプが多く、周囲への配慮を心がけないとストレスを与える側になる可能性があります。特に上司の立場なら、相手のストレス耐性も考慮しながら、プレッシャーをかけすぎないことが大切。またどんな場合でも「よけいな一言」や自己中心的な言動には注意しましょう。



実践! メンタルヘルスのための 3つのポイント

1 メンタル強化のためのリセット法

アルバート・エリスのABC理論では、ある出来事(A)は、考え方によって解釈(B)が与えられ、結果として感情や行動(C)が引き起こされるとされます。つまり出来事の捉え方がポジティブか、ネガティブかで結果が違ってきます。ただネガティブ思考の人が急にポジティブに転換するのは至難の業ですから、気持ちをリセットすることから始めるといいでしょう。

簡単にできる、気持ちのリセット法

目をつぶって深呼吸し、
脳に酸素を送る

身近な場所の掃除や
片づけをする

散歩をする、
好きな音楽を聴く
など

2 自分を受け入れ、 他者に頼る、感謝する

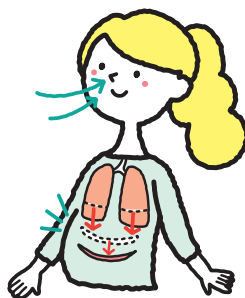
メンタルヘルスには、自分や他者との付き合い方も大切です。自分に対しては、自分への温かく優しい気持ちを高め、「ありのままでもいい」と受け入れましょう。一方、他者には感謝の心を忘れずに、ときには頼って相談することも大切です。



3 運動やヨガが メンタルに効く

運動は、交感神経を優位にしてポジティブ思考になりやすく、また心の安定に役立つホルモンの分泌を促進することが分かっています。ヨガもメンタルヘルスに効くと言われており、ここでは自律神経を整えるヨガの呼吸法の一つとリラックス効果が期待できる魚のポーズを紹介しましょう。

腹式呼吸



ヨガの呼吸法は鼻呼吸が基本。鼻から息を吸ってお腹を膨らませ、吐くときにへこませる。

魚のポーズ



- 1 仰向けに寝てお尻の下に両手を入れ、手のひらを床につける。
- 2 腕を身体の下に入れ、両肘で床を押し、胸を開く
- 3 頭、肘、踵で身体を支えて背骨をそらし、静止して深呼吸する

最良の予防は前ぶれで対処すること

不調のサインをキャッチする

健康でいるためには、不調を早くキャッチすることが大切です。以下のような「いつもとちがう」状態は、『不調のサイン』。早めに対処することをお奨めします。

「～したい」「～に行きたい」と思うことが減った。
思っても行動に移すことができない

今まで楽しめていたことが、あまり楽しめない

趣味に費やす時間や活力が減った

ぼーっとしやすくなった、すぐに疲れを感じるようになった



頑張り過ぎず、立ち止まって振り返ってみる

『不調のサイン』はイコール『不調』ではありません。「このままだと、本格的に不調をきたしてしまう」というサインなので、まず自分の生活について振り返り、頑張り過ぎていたら休息をとるようにしましょう。

専門的なアドバイスが欲しい、 情報が欲しいときは

医療機関を受診するほどではないけれど、きちんとした情報が欲しい、専門的なアドバイスが欲しい、と思ったら、まずは厚生労働省の「働く人の「こころの耳電話相談」」をチェックしてみてください。

働く人の
「こころの耳
電話相談」
(厚生労働省)



ルネサンスで、 一緒に はじめよう!

家族と、友達と、トレーナーと。
カラダ改善!

仲間と
一緒だと
楽しい!

友達と一緒に
リラックス
タイム!

トレーナーと
一緒だから
続けられる!

始めるなら、今! 最大2ヵ月分0円キャンペーン実施中!

9/23(土) ▶ 11/5(日)

おすすめ!

月額固定 使いたい放題プラン

月々10,450円 (税込) Monthly
コーポレート会員

・月会費 2ヵ月分

・レンタル用品 通常3,740円/月(税込) 最大2ヵ月分
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

※事務手数料がかかります。

＼ご家族やお友達と一緒に!/
2人以上同時入会ですらにお得に!!

月会費1ヵ月分がそれぞれ

1,100円(税込) 割引!

都度払い 使う毎にお支払い

1回1,980円 (税込) 1 Day
コーポレート会員

レンタル用品

通常1,760円/回(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

0円

入会当日

※上記記載の月会費は価格改定後の金額です。 ※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。
※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。 ※キャッシュレス運営をしている店舗がございます。



まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! ➡



お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

比べてください！ジムしかないスポーツクラブと。

トレーナーと一緒にだから続く！

ジムトレーニング



無料の「カラダ測定」や、トレーナーに気軽に相談できる「月1カウンセリング」などサポートが充実！トレーナーと一緒にだから、続けられます。

仲間と一緒にだと楽しい！

フィットネスプログラム



ヨガやダンスなど、月会費だけで参加できるフィットネスプログラムが充実！リアルでも、オンラインでも、仲間と一緒にだから楽しく続けられます。

友達と一緒にリラックス！

充実のスパ&サウナ



※クラブにより設備は異なります

トレーニングの後は、スパ&サウナで、頑張ったカラダにご褒美を。入浴後はラウンジでくつろいだり、お友達とのおしゃべりでリフレッシュ！

ルネサンスの安全・安心な環境づくりを、お近くの店舗でお確かめください。

【北海道・東北】	郡山24	土気あすみが丘	吉川	北砂	国立24	五月台24	【近畿】	【中国・四国】	【九州・沖縄】	長崎コウオーク
札幌平岸24	いわき	浦安24	新所沢	曳舟24	西国分寺24	海老名ビナーデンス24	山科樹辻	玉島24	小倉	佐世保
アリオ札幌	【関東】	幕張24	イオンタウン美	両国24	〈神奈川県〉	藤田24	豊中	福山春日24	福岡香椎24	おおい24
函館24	〈茨城県〉	銚子	イオンタウンふじ野24	青砥24	横浜24	【中部・北陸】	住之江	福山多治米24	福岡大橋24	熊本南24
仙台泉中央24	水戸24	八日市場	〈東京都〉	北千住24	天王町	長岡24	久宝寺24	東広島24	福岡西新24	熊本学園大通24
仙台長町南24	電ヶ崎ニュータウン	〈埼玉県〉	赤羽	三軒茶屋24	港南台24	松本	アルザ泉大津	広島東千田24	春日24	宮崎24
仙台南光台24	〈千葉県〉	浦和24	光が丘	経堂	港南中央24	トア沼津	今里24	広島緑井	イオンモール福岡24	ライカム24
仙台宮町24	野田24	藤24	石神井公園24	仙川24	久里浜24	静岡24	登美ヶ丘	徳山24		
仙台御町24	佐倉	北朝霞24	富士見台24	東伏見24	橋本	名古屋熱田24	伊丹24			
山形24	ユカが丘24	北戸田24	早稲田	ひばりヶ丘24	淵野辺	甚目寺24	神戸			
福島24	稲毛24	春日部	亀戸24	東久留米24	大和24	名古屋小幡	姫路			
						岐阜LCワールド24				

2023年7月現在



RENAISSANCE

- ホットスタジオ
- ドライサウナ
- 24時間ジム営業

店舗の詳細は

ルネサンス〇〇

検索

〇〇は上記店舗名を入力

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。■医師等により、運動を禁じられている方 ■妊娠中の方 ■他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ■酒気を帯びている方 ■刺青(タトゥー含む)のある方 ■ペット連れの方 ■反社会的勢力関係者 ■弊社の会員規約にご同意いただけない方 ■その他弊社が不適当と認めた方

東急スポーツオアシスとの提携がスタート！



お近くの

仕事
帰りに！

休日に！

出張先で！

東急スポーツオアシスを法人価格でご利用いただけます。

オアシスは全国で30店舗！ | 詳しくはこちら



オアシスMonthlyコーポレート会員
※月額固定 使いたい放題プラン

月々10,450円
(税込)

オアシス法人ご利用方法 STEP 1

まずはルネサンスの法人専用ページで法人(コーポレート)番号をご確認ください。

ルネサンスの法人専用ページはこちら▶



STEP 2

東急スポーツオアシスの店頭でお手続きください。その際に、「法人(コーポレート)番号」をご提示ください。
※ネット入会は現在お受付しておりません



LINE
公式
アカウント
はこちら！▼



役に立つ健康
情報やお得な
キャンペーン
情報をゲット！



これからシリーズで女性の病気について紹介していこう。

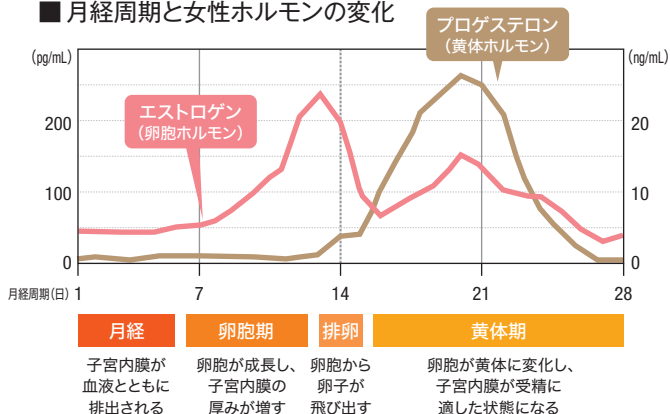
第1回目は、女性ならではの病気として、月経の仕組みを中心に、月経トラブルと関連する病気を取り上げるよ。



月経をコントロールする 女性ホルモン

女性のからだは、約1ヵ月に1回、卵巢から卵子を排出し(排卵期)、子宮内膜を厚くして受精を待つ(黄体期)という仕組みになっておる。受精しなかった場合は、子宮内膜が剥がれ落ちて血液とともに体外に排出されるが、これが月経(生理)じゃ。このサイクルには2つの女性ホルモンが深く関わっており、排卵期には“女性らしさ”を作るホルモンと言われるエストロゲン(卵胞ホルモン)が大量に分泌され、黄体期には、妊娠を助けるホルモンと言われるプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌が多くなるのじゃ。

■ 月経周期と女性ホルモンの変化



エストロゲンと プロゲステロンの揺らぎが トラブルを引き起こす

エストロゲンとプロゲステロンの分泌には波(ゆらぎ)がある。先述した月経周期ごとの変化以外にも、環境や年齢によって波が起き、少なからず女性の体調に影響を与えておる。例えば性成熟期の代表的なトラブルには、月経前にイライラや情緒不安定、頭痛などが起こる『月経前症候群(PMS)』や強い月経痛などで日常

生活に支障をきたす『月経困難症』がある。他にも月経量が多い(過多月経)、月経不順などがある。また40代後半以降は、エストロゲンの分泌が乱高下して、ほてりやのぼせ、発汗、不眠といった更年期障害と呼ばれる症状が現れることが多いのじゃ。



月経トラブルの原因にもなる 子宮筋腫と子宮内膜症

月経トラブルの中には、病気が隠れている場合もある。代表的なのは子宮筋腫と子宮内膜症じゃ。子宮筋腫は子宮を構成している平滑筋にできる良性の筋腫で、女性ホルモンで増殖する。症状としては過多月経や月経痛などが現れるケースがあるが、軽症で小さなものは経過観察で済む。一方、子宮内膜症は、子宮の内側にある内膜組織が、子宮以外の場所(卵巢・卵管・直腸と子宮のすきま・直腸など)で増殖する病気じゃ。症状は痛みを中心に『月経困難症』を生じることが多く、不妊の原因や卵巢がんの発生の可能性も指摘されておる。いずれも月経トラブルの原因になるので、症状がひどい場合は、すみやかに医療機関を受診しよう。

