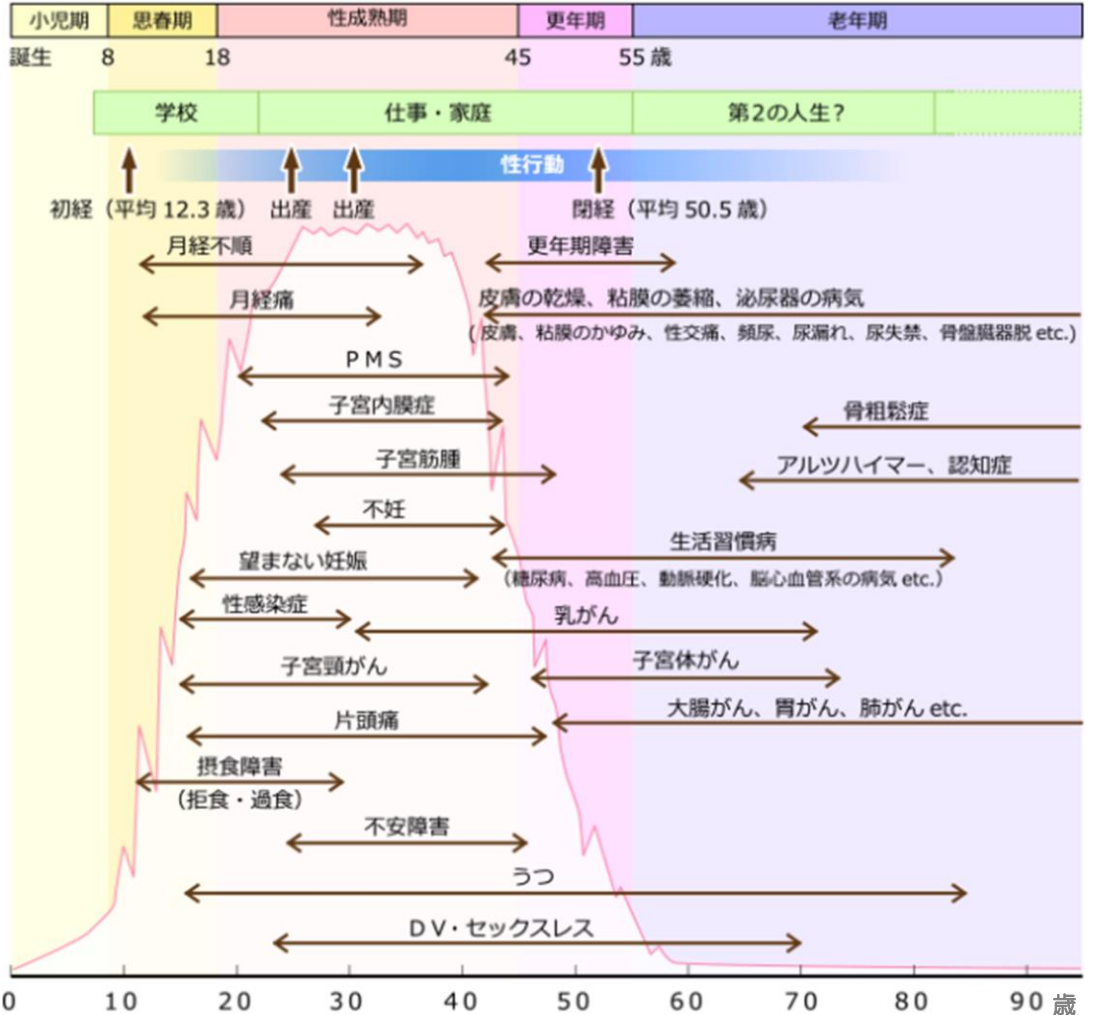


## 女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」で、いきいき！元気に！！

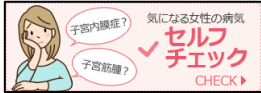
女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」は、すべての女性の健康を支援するために厚生労働省研究班が監修しているWebサイトです。

### 女性のライフステージと健康の特徴から現代女性の健康問題

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期とそのホルモン分泌の状態や結婚、育児などのライフステージによって生活や環境が大きく変化します。このように、女性には男女共通の健康問題以外にも男性とはやや異なった健康問題（骨粗しょう症・骨折、関節・筋肉の変形や弱体化、認知症など）が多く、すぐに死に到らなくとも生活の質を著しく落とし、ハッピーとはいえない老後が長いのです(図参照)。閉経し、女性ホルモンが失われる50代は急激にこのような変化が起こってくる要注意期間と言えます。



ヘルスケアラボは、個々のライフステージにおける健康の特徴や悩みについて、症状や悩み毎に解消方法等が解説されています。また「これって病気かな？」では、気になる病気を調べるチェックリストや、簡単に作れるおいしい女子力アップレシピなども紹介されています。



「サイト支援」の「配布データダウンロード」では「女性の健康包括的支援のための診療ガイドブック」(全 217 頁)がダウンロードできます。ぜひチェックしてみてください。



### 「8月21日は献血の日」の巻

1964年(昭和39年)8月21日、日本政府は「輸血用血液を献血により確保する体制を確立」と閣議決定しました。このことから毎年8月21日は「献血の日」とされています。病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。大阪府歯科衛生士会は毎年、献血事業に協力しています。詳しくは次のページをご覧ください。



### お口と体の雑学クイズ

- (1) 歯の健康を損なうと引き起こす可能性が高まる病気は？  
A. 認知症 B. 白内障 C. 花粉症
- (2) 現存する日本最古の入れ歯はいつ頃作られた？  
A. 江戸時代 B. 昭和時代 C. 室町時代
- (3) 仕事の前に必ずむし歯のチェックを受ける職業は？  
A. タクシー運転手 B. 宇宙飛行士  
C. 害虫駆除業者

※答え:(1)A (2)C (3)B