

現代女子の働き方

給料明細の見方



2019年10月1日発行
A5判 200頁
定価300円(税別)
2019年9月25日現在

経済の仕組み

日本のネット事情

Can流ガールズのための

女子の 論点

一般常識から生活の疑問、時事問題まで、
まるっと1冊でわかります！

女子に向いている業種・職種

恋愛観・結婚観

上司と話が合う一般教養

睡眠は大事です

選挙制度

将来かかるお金について

妊娠・出産

Can流ガールズのための女子の論点

CanCam編集部

被害に遭いやすい犯罪

女子に役立つ法律

世界の食料問題

医師不足問題



食材の見分け方と食品表示



流通の仕組み

少子高齢化と介護について

CanCam編集部より

情報化が進んだ現在は、必要に迫られてから単語や意味を調べても、すぐにわかる時代です。今、抱えている事柄や注目されている言葉には、成り立ちや背景が必ずあります。言葉の意味を理解するだけでなく、そうした流れも把握できるようになれば、視野が広がり考えが深まり、自分なりの「論点」を持つことができます。世の中におふれる情報の中から自分にとって大切な情報をピックアップして、自分なりの考え方を持っておく。そうすれば、人生の中で選択や判断に迫られたとき、よりよいチャンスをつかむための大きな力になるかもしれません。「論点」を持つということは、「含読力」や「意思表明力」を磨くことでもあるのです！

地球温暖化

女性に求められるリーダー像

世界に通用する日本の力



女子特有の病気

食料自給率と食文化



子供の教育

女子に大切な栄養素

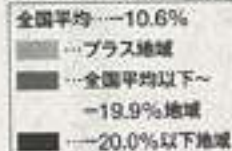
and more!

医師不足に関する日本の現状



OECD Health Data 2011より整理
日本は2006年、オーストラリアは2008年のデータ
数値は概算です。単位は千人あたり

1996年から2006年の 10年間の産婦人科医の推移



医療ジャーナリスト
写真家
伊藤和也さん

国内の医師不足を専門的に取材。03年から、フジテレビ系「とくくネ!」のメディカルアドバイザーを務める。著書に「世界一わかりやすい産科の本」(宝島社)、「子どもを守る産科」(宝島社)、「オランダの産科新発見」(講談社)など多数。

右上のグラフと下の日本の地図は、制作資料を整理
作成した資料一式をもとに作成したもので権利
関係なし。Copyright © 2011

医師の数が増えているのに、医師不足!? 日本が抱える「医師不足」のホントのじりり

現在、日本では数字の上では医師が増加しています(1996〜2006年の10年間で83%増)。診療科別に見ると、精神科や内科の医師は増加傾向にあり、最近よく耳にする「医師不足」の原因は、医師の数だけの減少ではありません。医師の高齢化や、出産や子育てによる休業や離職が必要となる女性の増加など、様々な問題を抱えています。二ユースなどで、医師不足という言葉をたびたび目にしますが、特定の診療科や地域などの現場では深刻な問題が起きています。中でも、小児科医、産婦人科医や、救急医の不足が深刻化していると言われています。特に産婦人科医は、産科医の引退による現役医師の減少に加え、少子化、ハードな勤務環境などといった事態が重なり、地域によってはお産をする場所がないという事態が起きています。お産は医学の進歩した今日でも100%安全とは言えず、理想の産科医療には多くの人手や専門家が欠かせません。

しかし、現実ですが現実には、地域や病院ごとに能力に差が出ているのも事実です。最近では有名病院や出産方法を選ぶ「ブランド」出産を求める人々も増加し、お産の地域格差が拡大しているのです。

また、誰でも病院にかかることが出来る日本の医療保険制度は大変に優れています。国民1,000人あたりの医師数は、OECD(経済開発機構)加盟国30か国中、27位と正しいのが現状です。これは、地域や状況によっては大都市でも質の高い医療を受けるのは難しいという現実を物語ります。そこで、個人としてできることは、まずは、かかりつけの医師を見つけて、科目を問わず相談できる態勢を整えておくこと。これは、自分や家族に何かあったときのためにとても大切です。救急医療機関がどこにあるか、実際に頼れる場所がどこかなど、日頃から情報収集もしっかり行い、自分の健康は自分で守る態勢を作ることが大切です。

4.外反母趾

患者の男女比率が1:10の外反母趾は、足の構造ではなく、実際に歩かかかから土踏まずにかけての軟肉、足の踵の付け根が外側に曲がり、歩くとき開口という症状は、痛みが強くなるまで治療をしない人が多いようですが、放置すると靴を履けなくなる危険性も、手術に

有効なのは、足の外側を使って土踏ます側を押し上げながら立つ運動、足指を伸ばすと呼ばれる土踏ますのアーチを作る筋肉が鍛えられ、かかとが内側に傾く「外反母趾」の防止につながります。高麗のハイヒールは、外反母趾を悪化させますのでご注意ください。

5.慢性頭痛

脳や体の病状に由来しない慢性頭痛には、緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛の3種類があります。ストレスや梅雨時期が原因の緊張型頭痛や、寝不足や月経周期によって起こる片頭痛が女性に多いですが、慢性頭痛は薬物や飲酒に症状が表れにくいので、痛みの原因や特徴を把握

して、医師に正確に訴えてもらうことが治療のための近道。右側の薬を自己判断で飲み続けると、それが頭痛の原因や薬物乱用につながる危険性も、長期的な頭痛が続くときは、たかが頭痛と思わずに薬師、てつあええる専門の医師に相談しましょう！

6.肥満

肥満は、内臓にある脂肪細胞の数が増えることで生じるのではなく、脂肪細胞が増大化することで起こると考えられています。この脂肪細胞が増大化することで、血液・血管中・中性脂肪の上昇やその他の疾患リスクを高めます。血液の健康を脅かし、女性の場合は病気になるリスク

も増すと高くなります。肥満の原因の1つにお菓子の食べ過ぎによるものが挙げられます。男性に比べて女性は2倍の摂取量と書かれています。つい、つい食べ過ぎてしまいがちですが、適量を食べることが良い習慣、体を作ると思ってバランスの良い食生活を心がけてください！

1.冷え症

冷えとは、体の一部や全身が冷えて不快と感じる症状のこと。体の熱を作る部分(食べ物の消化吸収や代謝)と、熱を配る部分(血液の循環や体温調節)の不調が、その主な原因と書かれています。対策は、エネルギーを熱に変える場所である、筋肉を活性化させること—筋トレが有効。スクワットや階段などで太ももやお尻の大きな筋肉を鍛えることが効果的。ストレスを和らげるリラクゼーションも効果アリ。

2.ドライマウス

「口乾物燥症」とも書かれるドライマウスは、唾液の分泌低下などによって、口の粘膜が慢性的に乾く病気。口臭や声のかすれなどの症状がみられ、唾液による消化作用や抗菌作用の低下などを招く危険性も、原因は女性ホルモンの低下やストレスなどが考えられますが、日常的な対策として、飲み物を摂る時、唾液のあるものを食べるなどの他に、よく口を動かすおしゃべりが有効だと書かれています。

3.便秘

便秘がもともと女性に多いのは、女性ホルモンのひとつであるプロゲステロンが、大腸の蠕動運動を抑制する効果のためと書かれています。母乳などに含まれるオリゴ糖やオリゴオイルなど、食生活の改善が効果的ですが、便秘薬の服用には注意が必要。飲みの消化や薬の副作用を招く危険性もあるため、医師や薬剤師に相談し、まずは自分の症状を正確に把握してから医師や薬剤師に相談を！



女性に多い病気とその予防&対処の方法

禁煙 禁酒 禁食

する子宮頸がんのワクチン接種にも意味がありますが、がんを予防効果があるわけではないので根本的な予防とは異なります。20代のうちは、恋愛に分泌される女性ホルモンによって体が守られているので、このホルモンバランスを崩さないような規則正しい生活を送るほうが重要です。喫煙はもちろん、飲み過ぎや食べ過ぎ、運動不足などを避ける。基本的な生活習慣をキチンと守るよう心がけましょう。中でも過量なダイエットは厳禁です。バランスのよい食事を摂り、自分で自分の体をコントロールしておくことが重要なことです。30代後半を過ぎて、ホルモンの分泌が減ってくるにつれて、若い頃の無理は必ずツケとなって体に返ってきます。高齢出産の可能性も増え、平均寿命はさらに伸び、女性の生き方がさらに多様化することが予想されるから。そして、どんな女性にも共通するリスクを知っておきましょう。今の健康は将来の自分につながっているという心づきを忘れずに！

女性に特有な病気というと、乳がんや子宮がんなどを想像する人が多いと思います。20代のうちは乳がん検診を積極的に受診する必要はないという意見もあり、過度に神経質になる必要はありません。ただし、適正な要因も関係するため、おばあちゃんやお母さんがかかったという人は要注意！検診するなどして自分でも気をつけるようにしましょう。最近よくニュース等で目に

参考にしたのは

オンナの病気新常識



教えてくれたのは



医師ジャーナリスト
-写真家
伊藤準也さん

【オンナの病気新常識】(講談社) 男女の「性差」に注目し、女性の健康をサポートするための新常識が詰まった1冊。