

## Insight ENDOMETRIOSIS

ティーンジャー含む女性たちがより良いコンディションでいられるために、また、自信を持って治療を探せるよう、情報とコミュニティサポートを提供します。

私たちのプログラムで症状を自覚することによって、治療の遅れを減らしています。

### 私たちのサービスは・・・

- ・エドゥケーターとの面会
- ・教育プログラム
- ・ウェブサイトと印刷物の提供
- ・イブニングミーティング - ゲストスピーカーとトピックナイト
- ・コーヒー/サポートグループ
- ・電話、メール、スカイプによる情報提供
- ・ニュースレター
- ・本の貸し出し
- ・フェイスブックでの交流
- ・ティーンジャーや若い女性へ向けたプログラム

### 自覚するためのプログラム

- ・あなたの職場やコミュニティグループで、私たちのプログラム'Endo What?!' ('エンド何?')を提供します
- ・3月は、エンドメトリオシス（子宮内膜症）を自覚するための強化月間です（Purple Walk）

### 参加しましょう

- ・連絡ください！あなたの近くのエンドメトリオシスコミュニティに連絡します  
また、図書館を利用したり、ニュースレターを読んでみてください
- ・パートナー、家族、友達、医療の専門家、誰でも

### 協力してください

私たちは、年齢やバックグラウンドに関係なく全ての女性たちに向けています。  
あなたの費やしてくれる時間や、お金は、とても貴重です。

寄付金は税額控除できます。また、私たちのボランティアチームに参加して一緒にコミュニティを作っていきましょう。

### もっと知りたい方は・・・

エンドメトリオシス（子宮内膜症）、私たちの組織をもっと知るためには

責任者の電話 ; Annette 07 8555 123 夜9時まで  
メール ; [info@InsightEndometriosis.org.nz](mailto:info@InsightEndometriosis.org.nz)  
ホームページ [www.InsightEndometriosis.org.nz](http://www.InsightEndometriosis.org.nz)  
フェイスブ [www.Facebook.com/InsightEndometriosis](http://www.Facebook.com/InsightEndometriosis)

Insight Endometriosisは、このパンフレット作成に協力してくれたCommunity Organization Grants Scheme (COGS) に感謝します

参考文献 ; "Endometriosis: The complete reference for taking charge of your Health" (2003) Mary Lou Ballweg Endometriosis Association

写真の人物はイメージです

Insight Endometriosisと、Purple Walk are Trade Marksは、Endometriosis Waikato に商標登録されています  
©Endometriosis Waikato, 2011-12



生理痛？

受胎能力に問題がある？

エンドメトリオシスとは、  
また、どうしたら治せるか。

[InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)  
[Facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)  
(Japanese Version)

## エンドメトリオシス（子宮内膜症）

全ての年代の女性に影響する、ありふれた重大な婦人科系の症状

## エンドメトリオシス（子宮内膜症）って何？

- ・ホルモンと免疫システムに関係する複雑な症状
- ・卵巣、卵管、腸、骨盤内などにも関係する、子宮内で生じるもの
- ・周期的に、炎症、痛み、他の症状を引き起こし、時には受胎能力にも関係する
- ・職場や学校を休まなければいけなかったり生活に支障をきたす

**i** 自己管理や色々な観点からの治療で緩和できます

## どんな人がエンドメトリオシス（子宮内膜症）になの？

- ・エンドメトリオシス（子宮内膜症）は、年齢、バックグラウンドに関係なくティーンエイジャー含む全ての女性に関係します
- ・家族内の女性で、エンドメトリオシス（子宮内膜症）と/や免疫障害がある場合 エンドメトリオシス（子宮内膜症）になりやすい



## 日常的な症状は何？

- ・生理痛（月経困難）
- ・性交中の痛み（性交疼痛）
- ・受胎能力の低下
- ・腸の痛み、腹部膨満感、便秘、下痢などの腸に関わる問題-頻繁
- ・慢性的な疲労感
- ・他の時の（排卵時などの）痛み
- ・背中下部など他の箇所の痛み
- ・排尿痛
- ・月経前の不正出血
- ・免疫力の低下

**i** これらの症状は、過敏腸症候群（IBS）や骨盤内炎症疾患（PID）などに似ていますが、周期的に生じます

## 生理痛は、普通ではありません！

- ・もし生理痛が生活に支障をきたしているなら、ほっておかないでください
- ・エンドメトリオシスの婦人科系の専門家に相談してみてください

**i** 早期診断が力保持につなが



症状や受胎能力が下がります

## どんな場合に、エンドメトリオシス（子宮内膜症）の疑いがあるか

あなたに医学的アドバイスが必要かどうか、このクイズに答えてみてください

- 毎月生理痛の薬を飲んでいませんか？
- 生理期間中に仕事や学校を休まざるおえませんか？
- 生理中、ベッドでの休養が必要ですか？
- 生理と生理の間で痛みはありますか？
- 性交中、または後で痛みはありますか？
- 排便時痛みはありますか？
- 生理に関して、下痢や便秘をしますか？
- トイレに行きたい時、または排尿時に痛みはありますか？
- お母さん、姉妹や叔母さんで、似たような症状、または家族内の女性でエンドメトリオシス（子宮内膜症）の人はいますか？

Andrea Mollyの素晴らしい本 “Endometriosis: A New Zealand guide” から抜粋しています

## 何をすればいいの？

- ・このリストを持って総合医(GP)にあなたの症状を相談してください
- ・婦人科のエンドメトリオシス（子宮内膜症）の専門家を紹介してもらってください  
または、開業医に自己申告してください
- ・情報やサポートが必要な方は、Insight

**i** Endometriosisに連絡ください

エンドメトリオシス（子宮内膜症）は重大な症状ですが、あまり理解されていません。ありふれていますが、診断されないことが多いです。