



\みんなで知ろう！／

女性の健康



厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。
女性の身体は思春期以降、女性ホルモンの働きによってライフステージごとに変化していきます。
女性特有の健康課題は女性だけの問題ではなく、男性にもぜひ理解を深めていただきたいです。ぜひご覧ください。



女性ホルモンとは

\女性は一生、ホルモンの変動の波にさらされます／

女性ホルモンとは、おもに卵巣から分泌される「エストロゲン」と「プロゲステロン」のことを指します。この2つのホルモンは排卵や月経をコントロールするだけでなく、女性の心身に大きく影響しています。

エストロゲン

- ・子宮内膜を厚くして、妊娠に備える
 - ・女性らしい身体をつくる
 - ・血管、骨、関節、脳などを健康に保つ
 - ・自律神経を安定させる
- 卵胞ホルモンとも呼ばれます



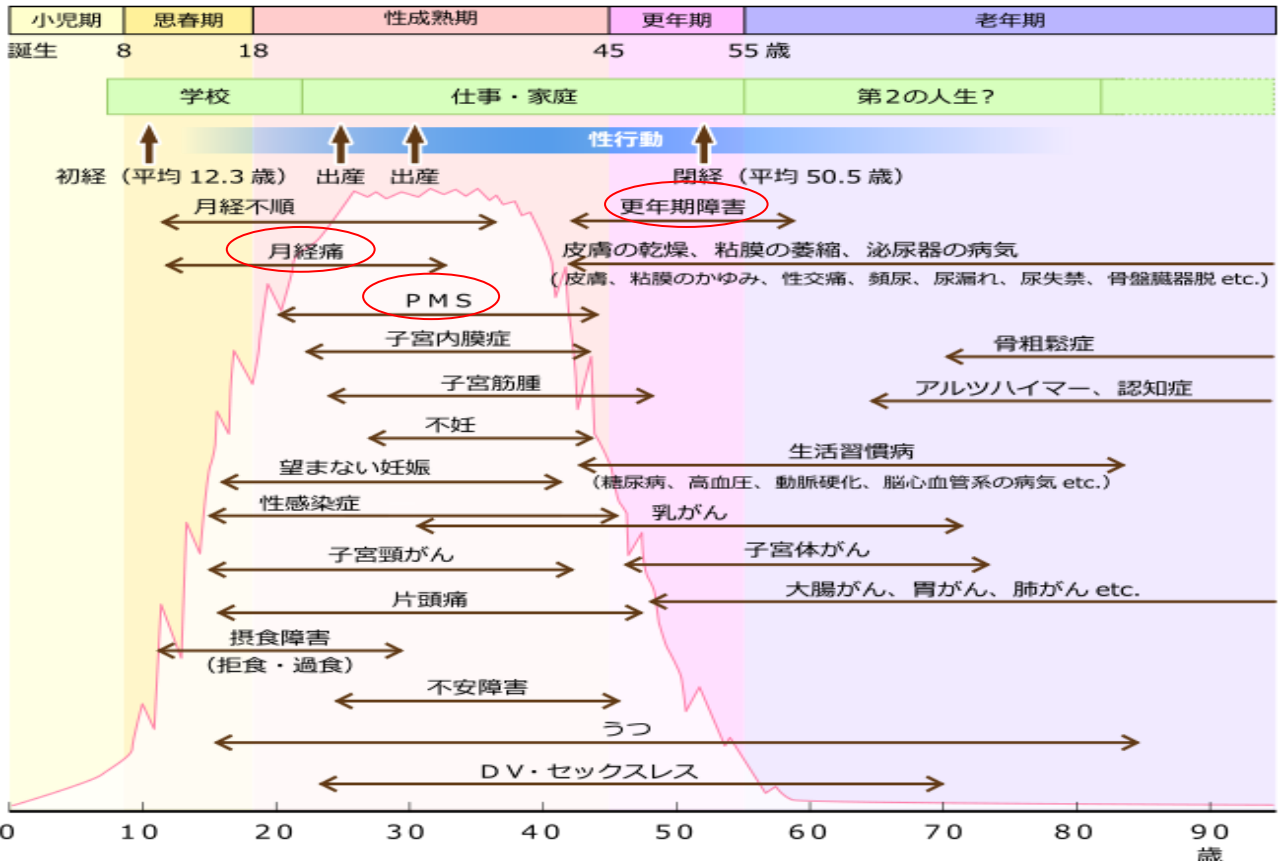
プロゲステロン

- ・妊娠の成立に向けて、子宮の働きを調整する
 - ・乳腺の発達を促す
 - ・体温を上げたり、食欲を増進させる
 - ・イライラしやすくなるなど、気分が不安定になる
- 黄体ホルモンとも呼ばれます



女性のライフステージ

現代女性は、妊娠・出産の機会が減っているため月経回数は昭和初期に比べ**9倍～10倍に増加**！そのため思春期から性成熟期にかけて、月経痛、PMS、子宮内膜症、子宮筋腫といった月経や女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が増えていると言われています。



月経（生理）のトラブル

生理痛や生理前の不調は、当たり前と思っていませんか？

個人差はありますが、初潮の平均年齢は12歳、閉経は、50歳。
なんと38年間も生理とおつきあいするわけです。
平均周期で数えれば、一生で**450回～500回**ぐらい生理があることに！



何らかの不調を抱えている人は、
20代で80%以上、30代で70%以上もいます。

経血量が多くて
仕事中に心配

生理前のイライラ
身体がだるい

生理痛が辛い



眠気で集中
できない



異常のサインを見逃さないで…

月経（生理）のトラブル

●月経困難症

生理痛（腹痛・腰痛等）が強く、日常生活に支障をきたすもの。
生理の終了前、あるいは終了とともに症状がなくなるのが一般的。

●月経前症候群（PMS）

生理開始3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状で、生理が始まると症状が軽快・消失する。
症状の悪化にはストレスも影響している。

子宮・卵巣のトラブル

●子宮筋腫

子宮の壁にできる良性の腫瘍で、悪性化はまれ。
症状は、過多月経・不正出血・貧血・頻尿・腰痛等。
不妊の原因になることも。

●子宮内膜症

本来、子宮の内側にある子宮内膜が違う場所に発生してしまうことで、強い生理痛や性交痛、排便痛等の症状が出る。20代～40代の女性に多く、閉経すると症状はほぼなくなる。不妊の原因になることも。

●卵巣のう腫

卵巣の中に液状の成分が溜まって腫れたもの。多くは良性。症状は一般的に、初期は自覚症状がなく、進行すると下腹部の痛みや張りが出る。

生理に関する異常症状がある場合でも「何もしていない」人が最も多いです。
婦人科の受診に抵抗がある方も多いと思いますが、生理の痛みや不調を緩和できる薬の相談、病気の早期発見のためにも、**早めの婦人科・産婦人科の受診をお勧め**します！



女性のやせについて



近年、若い女性のやせすぎが問題視されています！

＼やせすぎは「美」ではなく、「不調」の原因に… まずはBMIで自分の身体を知ろう！

$BMI = (\text{体重kg}) / (\text{身長m})^2$

「やせ」はBMIで定義されており、BMIが18.5未満の場合を指す

やせすぎは
無月経の原因になる

やせすぎると女性ホルモンのバランスが崩れる。



やせすぎの妊婦は
低出生体重児が生まれやすく、
その子どもは将来**生活習慣病**の
リスクが高まる

妊婦のやせすぎと低栄養が大きな原因。
<成人期後期の心血管疾患の罹患率>
出生体重が3kg台の人と比べて、
低出生体重児（出生体重が2.5kg未満）の人は1.25倍高い。

やせすぎの女性ほど
中年期で**骨粗しょう症***の
リスクが増大

やせすぎは本来、身体が必要とする栄養素を十分に得られていない状態。
骨粗しょう症は閉経によるホルモンバランスの乱れが大きな原因だが、
骨の材料となるカルシウムや、カルシウムの吸収を促進するビタミンD不足も関係あり。

*骨粗しょう症：骨がスカスカになり骨折を起こしやすくなる病気



更年期障害について

個人差が大きく、ストレスによる影響も



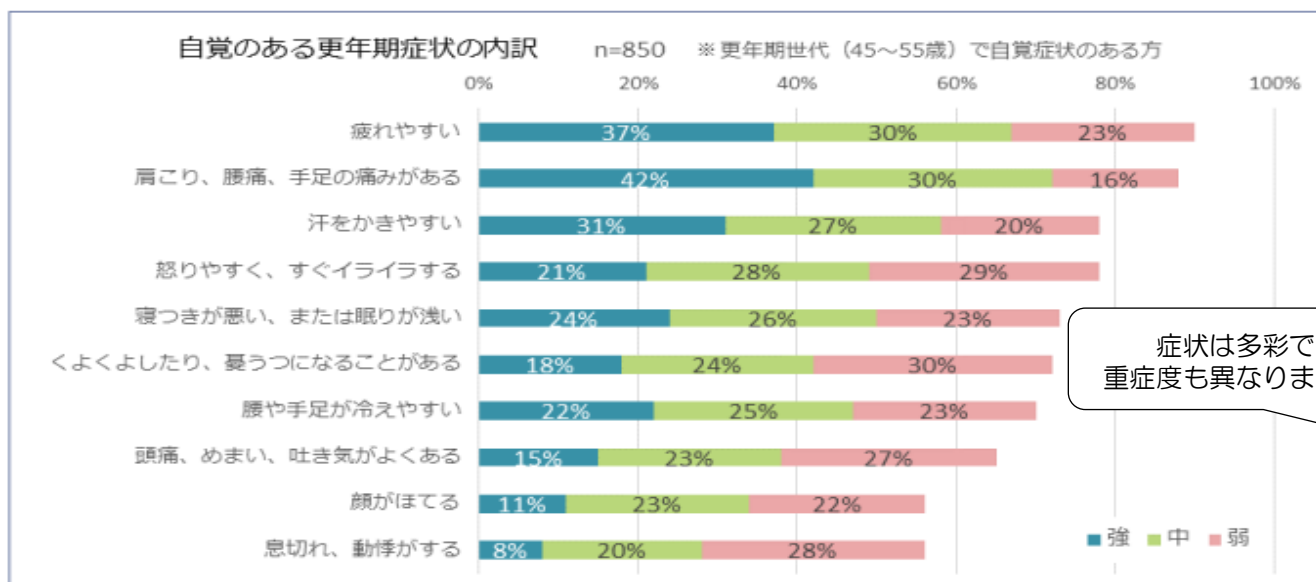
更年期世代の働く女性は、管理職やリーダーなど責任ある立場についている場合も多いと思います。女性が更年期に離職することなく働き続けるためには、更年期に現れやすい不調や治療について知り、我慢せず早めに適切な治療を受けることが大切です。

更年期⇒閉経※の前後約5年ずつの10年くらい！

日本人の平均閉経年齢が50.5歳のため、**一般的には45～55歳頃。**

※閉経…最後の月経から1年以上月経がない状態。

～更年期に現れる不調の原因と症状～



「働く女性の健康に関する調査結果レポート～更年期症状を中心に～」ドコモ・ヘルスケア調べ 2018年9月

【引用】厚生労働省 働く女性の心とからだの応援サイト より

～更年期障害は我慢せず治療を～



「更年期障害」

更年期症状のうち、生活に支障が出ている場合をいう。

メインの治療法

ホルモン補充療法
(HRT)

漢方治療

精神的な症状が強い場合などは…
抗うつ剤や睡眠剤などの薬を使用することも



環境の要因が強い場合などは…
カウンセリングも有効



注意

それ、ほんとに更年期？

更年期症状だと思っていたら、実は他の病気を見逃していた、ということも…
体調不良が続く場合は、早めに婦人科で相談しましょう！



更年期は人生のターニングポイントです

ここでもう一度自分の人生を見直し、これまでの生活パターンをシフトさせることこそ、この時期に必要なことです。

更年期をネガティブに捉えず、生きがいを持って生き生きとした毎日を過ごすことが更年期障害の予防といえます。

