

女性の健康について

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進しています。働く女性が増えてきている中、ひとりでも多くの方に女性特有の健康課題があるということを知っていただき、理解を深めていただきたいと思います。

女性とホルモンについて

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>

- ・子宮内膜を増殖させて妊娠の準備をする
- ・乳房を発達させて女性らしい体をつくる
- ・自律神経を安定させる
- ・骨量を保持する
- ・コレステロールのバランスを整える
- ・肌のつややハリを保つ

卵胞ホルモンとも呼ばれます

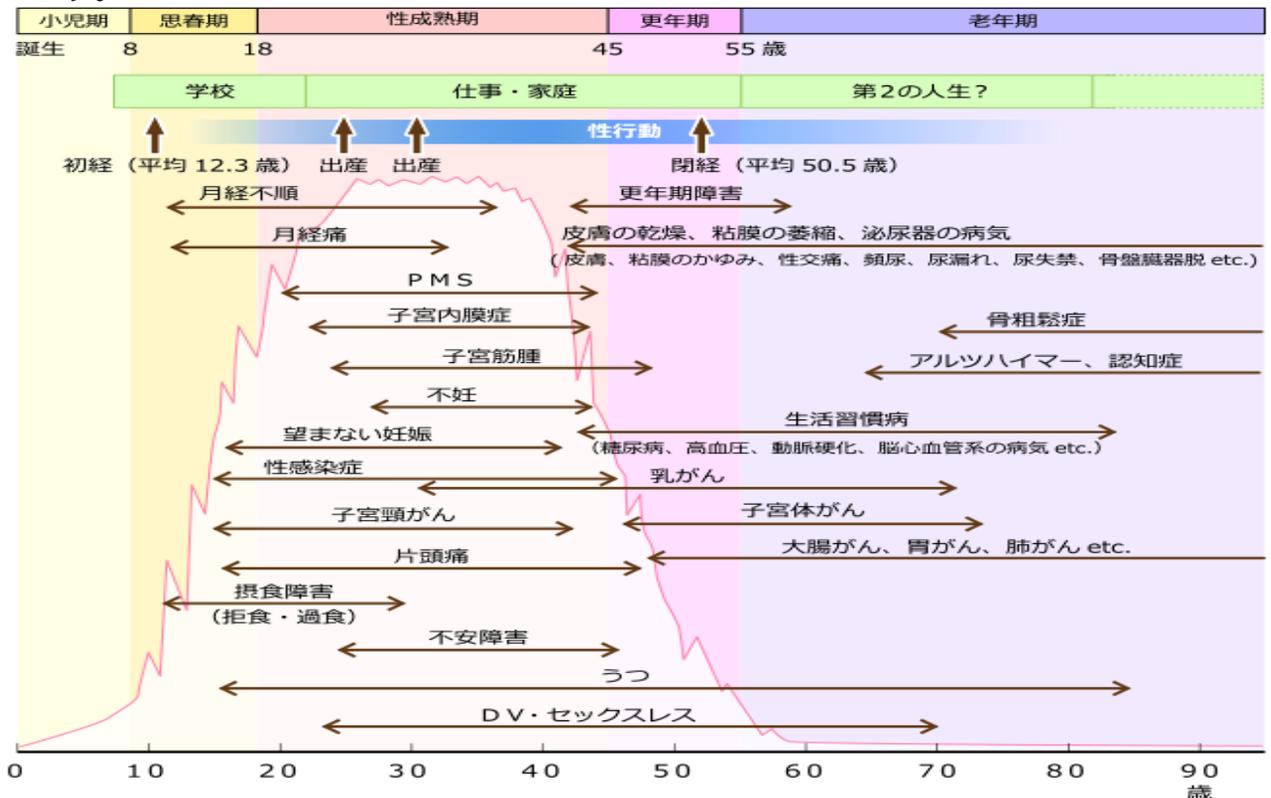
<プロゲステロン>

- ・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
- ・体温を上げる
- ・食欲を増進させる
- ・体内に水分をキープする
- ・眠くなる
- ・イライラしやすくなるなど、気分を不安定にする

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**しています。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

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年間も月経**とおつきあひするわけです。平均周期で数えれば、一生で、**450回～500回ぐらゐ月経**があることとなります。

月経に関わる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**もいることが分かっています。
(平成30年の内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」より)



月経困難症とは？

月経痛（腹痛、腰痛等）が強く、日常生活に支障をきたすもの。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあります。



～治療法～

痛みの原因となる病気がない場合の治療は、痛み止め（鎮痛薬）を飲んだり、低用量ピルを服用して排卵を一時的にストップさせたりします。原因疾患がある場合は、治療が必要になることもあります。

PMS（月経前症候群）とは？

月経開始3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状で、月経が始まると症状が軽快、消失します。排卵後の女性ホルモンの状態に対して、体が大きく反応するために起こると考えられています。症状の悪化には、ストレスも影響しているようです。

《精神的症状》

イライラ感
怒りやすい
無気力
集中力低下など

《身体的症状》

腹部の張り 肩こり
頭痛 むくみ
体重増加 便秘
乳房の痛みや張りなど

～治療法～

原因は明確ではありません。そのため、明確な治療法は確立されていません。なので治療は、その症状に応じて対処療法を試みることになります。

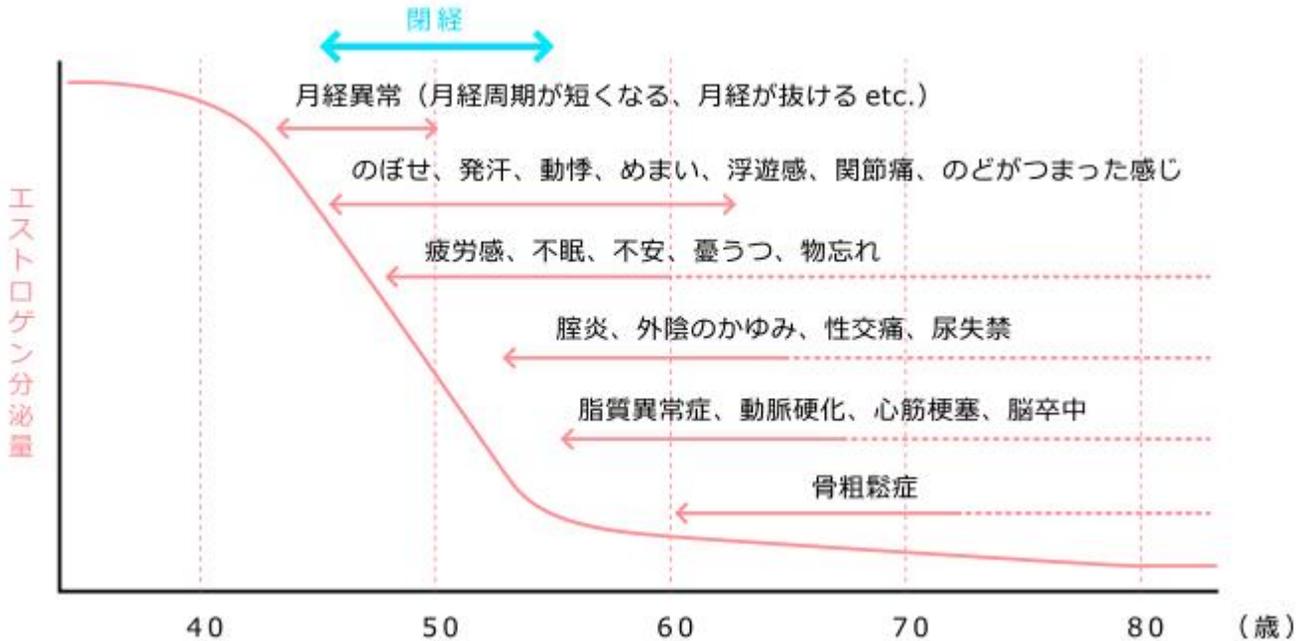
ピル内服 鎮痛剤 漢方薬 規則正しい生活 十分な睡眠 など

★症状日誌が効果的です！★

「月経前後の数日だけ調子が悪いことに気づき、この時期だけをやり過ごせばいいんだということがわかりました」という反応もよく聞かれます！

更年期障害とは？

日本人の閉経の平均年齢は50.5歳ですが、これを挟んだ前後10年間を更年期と呼びます。加齢とともに卵巣から分泌されるエストロゲン量が低下しますが、同時に体の機能低下と社会環境の変化も起きることが多く、身体的、精神的症状が現れるのが更年期障害です。



【引用】厚生労働省研究班（東京大学医学部藤井班）監修 女性の健康推進室ヘルスケアラボ より

～治療法～

メインの治療法は、ホルモン補充療法（HRT）と漢方治療です。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うこともあります。また環境の要因が強い場合などはカウンセリングも有効です。



月経に関する症状がある場合でも「何もしていない」人が最も多いです。更年期に関する症状も我慢しているという話もききます。月経の痛みや不調、更年期症状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。**

ミニコラム ～プレコンセプションケアについて～

「プレコンセプションケア」は略して「プレコン」とも呼ばれ、かつては健康な妊娠・出産を目指す「妊娠前のケア」という概念でしたが、今は性別を問わず生涯にわたり身体的・精神的・社会的（バイオ・サイコ・ソーシャル）に健康な状態であるための取組みのことで、将来の妊娠・出産を希望しない方でも、性や妊娠・出産について科学的に正しい知識を持つておくことは、自分や相手を守るためにも必要なこととされています！まずは「現在の自分の状況を見直してみる」、次に「生活をとのえる」、「必要な検査やワクチンをうける」、「かかりつけ医をもつ」そして「人生をデザインしてみよう」とアクションを進めていきましょう。