

まだまだ寒さが続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？

今回は、女性の健康やこころの健康づくりに関する内容をお伝えします。

健診で
知ろう守ろう
自分の体

健康診断結果上のための健康指導員
佐野市 協同医療センター



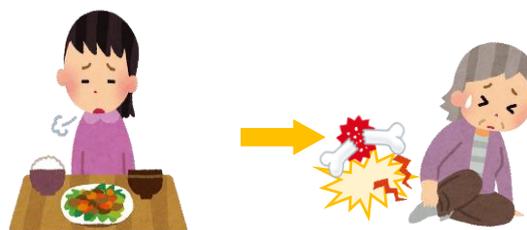
女性はライフステージ(思春期・性成熟期・更年期・老年期)ごとに女性ホルモンの分泌量が増減するため、起こりやすい心身の病気も変化します。そのため、女性自身やその家族が**女性特有の健康課題**について関心を向けることが大切です！

思春期 (7・8歳～17・18歳)

女性ホルモンの分泌量の増加に伴い、女性特有の不調や悩みも増え始める

代表的な病気やトラブル

月経異常 (月経不順) 月経前症候群 (PMS)
摂食障害 (拒食・過食) 起立性調節障害 など



摂食障害

• 理想の体形への憧れ、環境の変化から拒食や過食に陥ることもあるが、思春期は骨の形成が活発な時期である
• しっかりと運動や、栄養摂取をしていないと**骨粗しょう症のリスクが高まる**
※摂食障害に悩む場合は、精神科や心療内科を受診しましょう

月経のトラブル

- 思春期のうちは月経周期が不安定
 - 月経3～10日前になると心身に不調が生じることがある
- ※日常生活の負担になるような月経のトラブルがあれば、まずは婦人科を受診してみましょう

性成熟期：(18・19歳～44・45歳)

30代半ばから女性ホルモンの分泌量が減少し、病気やトラブルが増え始める

代表的な病気やトラブル

不妊症 月経困難症 月経前症候群 (PMS)
子宮内膜症 子宮筋腫 子宮頸がん 卵巣がん
乳がん 甲状腺の病気 膠原病 など

子宮の病気

現代女性は初経年齢が早まり、出産の年齢が遅い傾向にあるため、月経の回数が昔の女性と比べて10倍近くも多くなっています。それによって、子宮の病気が現れやすい傾向にあります。

子宮内膜症

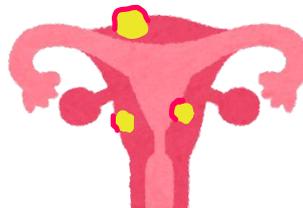
子宮の内側にある子宮内膜に似た組織が、子宮以外の場所にできてしまい、強い痛みを引き起こす病気。

子宮筋腫

子宮のできる良性の腫瘍で30歳以上の2～3割に発症すると言われています。



卵巣に発生するとチョコレート嚢胞と呼ばれます



月経時の出血量が多くなり、めまい、貧血などの症状がみられる場合があります。

更年期：(44・55歳～)

女性ホルモンの分泌量が急激に低下することで、心身のバランスが崩れやすくなる

代表的な病気やトラブル

更年期障害	うつ	子宮頸がん
子宮体がん	卵巣がん	乳がん
生活習慣病	甲状腺の病気	膠原病 など

更年期障害

更年期障害は女性ホルモンの分泌量の低下だけでなく、心理的要因や社会的要因等も影響して発症すると考えられています。

心理的要因

- ・性格
- ・成育歴



社会的要因

- ・職場の人間関係
- ・家族の環境変化
- ・親の介護

身体的要因

- ・女性ホルモンのゆらぎと減少
- ・成育歴

主な症状

更年期障害の症状は以下の3種類がありますが、症状には個人差があり、必ずしも更年期障害とは限りません。気になる症状がある場合は1人では抱え込まず、医療機関を受診しましょう。

①血管の拡張と放熱に関する症状

ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗等

②その他の様々な身体症状

めまい、動悸、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中への痛み、冷え、しびれ、関節の痛み、疲れやすさ等

③精神症状

気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠等

老年期：(50歳代後半以降)

女性ホルモンの分泌量が乏しくなることで、更年期の体調のゆらぎは収まる一方、女性ホルモンによって保たれていた骨、皮膚、血管等の健康が損なわれやすくなる

代表的な病気やトラブル

生活習慣病	骨粗しょう症	皮膚の病気
アルツハイマー病	泌尿器の病気	うつ
乳がん	大腸がん	胃がん
子宮体がん		肺がん
	など	

「フレイル」「ロコモ」「サルコペニア」に注意！

フレイルは放置すると将来的な介護リスクが高くなりますが、その原因となるのがロコモティブシンドローム(ロコモ)やサルコペニアであり、生活習慣も大きく関係します。



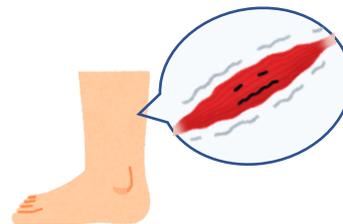
フレイル

要介護の一手手前の状態



ロコモ

骨格筋や骨、関節などの運動器が衰えた状態



サルコペニア

加齢や疾患により筋肉量が減少。指で作った輪でふくらはぎを囲うと、隙間ができる場合はサルコペニアの可能性がります



生活習慣病リスクを抑えるためには、以下の事項に注意しましょう！

- | | |
|----------------|------------|
| ①喫煙をしない | ⑤適正体重を維持する |
| ②定期的に運動をする | ⑥朝食を食べる |
| ③飲酒は適量を守るか、しない | ⑦間食をしない |
| ④1日7～8時間の睡眠をとる | |



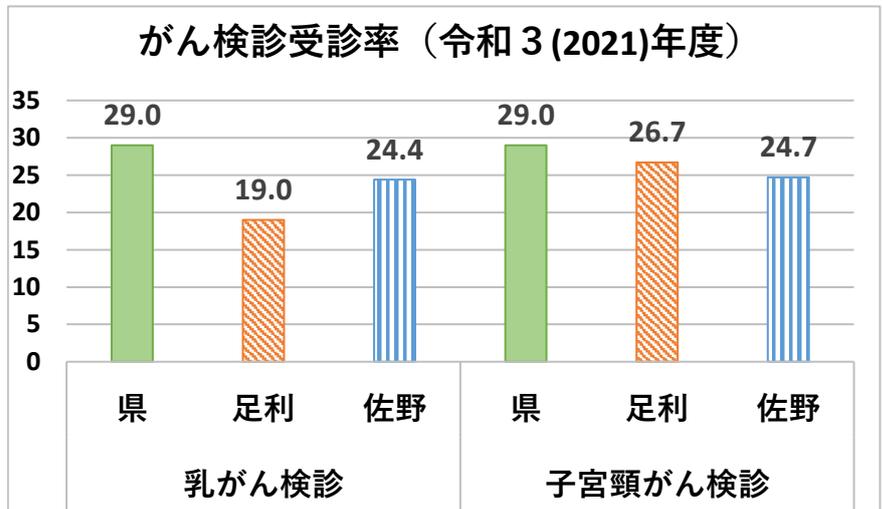


女性特有のがん

がんと言えばある程度年齢を重ねてからというイメージがありますが、女性特有のがんは20代でも発症するケースが増えています。

発見が遅くなると治療が難しくなるため、定期的な検診やセルフチェックで早期発見をすることが大切です。

安足地区の受診率は県の平均を下回ってるまる。健康のために皆も受診して欲しいまる～！



出典：令和4(2022)年度栃木県がん検診実施状況報告書

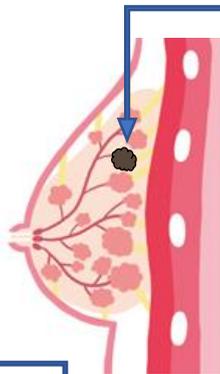
がんの早期発見のため、日頃の**セルフチェック**もしましょう！

チェックにあてはまるような不調を感じた時には速やかに婦人科、乳腺外科、外科に相談しましょう



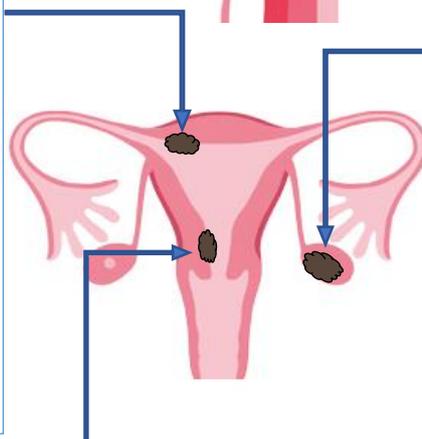
乳がんチェック

- 乳房の変形や左右差がある
- 乳房にしこりがある
- ひきつれがある
- えくぼのようなへこみがある
- 湿疹、ただれがある
- 出血や異常な分泌物がある



子宮体がんチェック

- 月経以外に出血がある
- 閉経後に不正出血がある
- 30歳以上で月経不順がある
- 下腹部に痛みがある
- 肥満気味である
- 高血圧である
- 糖尿病にかかっている



卵巣がんチェック

- 性交時に出血がある
- 血尿・血便が出る
- 月経以外に出血がある
- 尿が出にくい
- おりものが増えた
- 下腹部に痛みがある
- 足腰に痛みがある

子宮頸がんチェック

- 性交時に出血がある
- 月経以外に出血がある

- おりものが増えた
- 足腰に痛みがある

- 血尿・血便が出る
- 尿が出にくい

下腹部に痛みがある

ストレスは適度なものであれば心身を守り、成長させる人生のスパイスとなります。

しかし、絶え間なくストレスの要因（心身・環境の変化など）が出現すると、自分で対処できる範囲を超えてしまい、回復が難しくなっていきます。

また、ストレスに抵抗できず、自力ではどうにもならなくなると、**うつ病などの心の病気**によって最悪の場合**自殺**にいたってしまうおそれもあります。



ストレスに強い！ 生活のポイント

生活のリズムを自然のリズムに合わせたメリハリのあるライフスタイルが、心身ともに健康をつくるベースとなります。あなたのライフスタイルはいかがですか？チェックをして、ストレスに強い生活の参考にしましょう！

身体活動



短時間でも楽しみながら体を動かす習慣がある

仕事



やりがいを感じる一方で、疲れすぎないようにペース配分ができる

休養



1日のなかに、心身を休める時間がある

食事



バランスよく食べている。食卓を囲むなど食事を楽しんでいる

食事



ぐっすりと眠れて、目覚めがよい

◎ひとりで悩んでいませんか？



心の病気のおそれがあったり、解決の糸口が見つからない場合は専門の医療機関（精神科・心療内科）や相談機関に受診・相談することが大切です。

安足健康福祉センター 健康支援課（TEL：0284-41-5895 ※予約制）でも、心の病気や不調に関する相談の対応をしています。解決策が見つからないときは、客観的な意見を取り入れ、ひとりで抱え込まないようにしましょう。