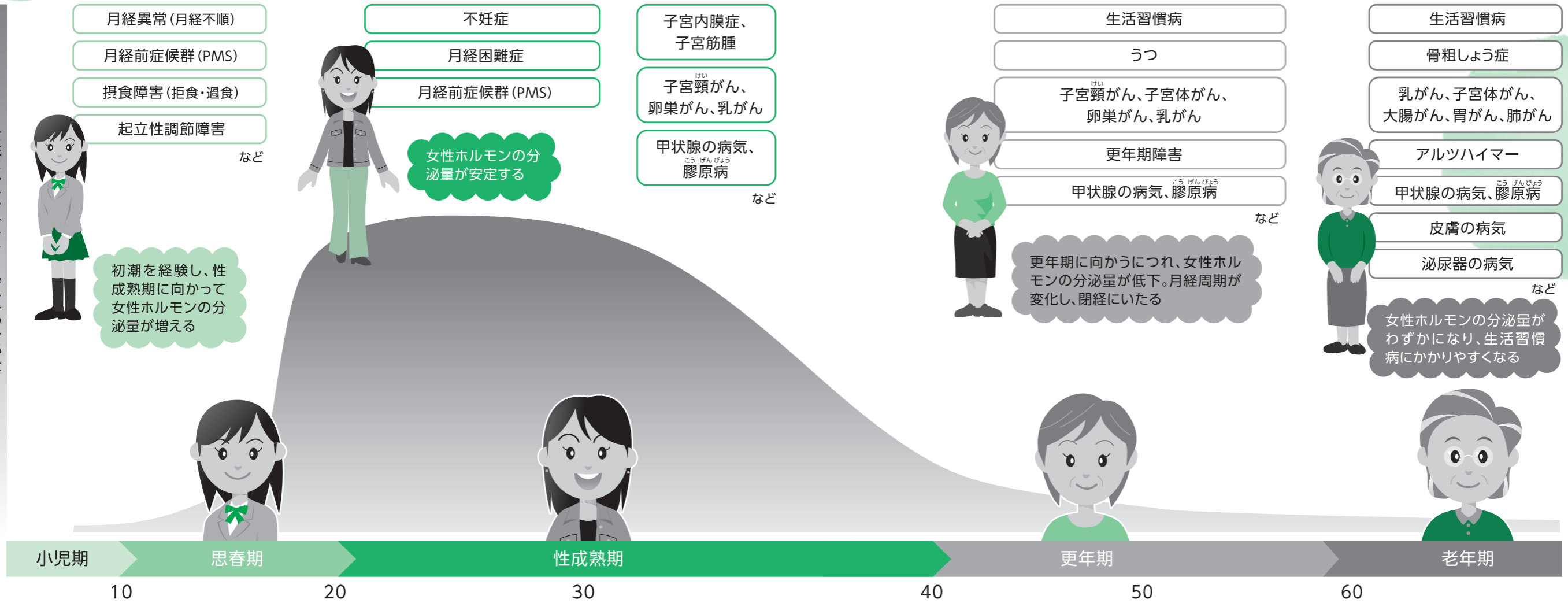


女性のライフステージと健康

女性のライフステージごとの女性ホルモン(エストロゲン)分泌量と起こりやすい病気

図:(公財)健康・体づくり事業財団発行
「みんなで正しく学ぼう 女性の健康のこと」より引用

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量



■思春期 7・8歳 ▶ 17・18歳

思春期は、女性ホルモンの分泌量が増え、大人へと成長する時期です。また、精神的にも大きく成長するため、こころと身体がアンバランスになりがちです。身体や性について正しい知識を身につけることが大切です。

■性成熟期 18・19歳 ▶ 44・45歳

大きく前期と後期に分けることができ、前期は妊娠・出産に適した身体がつくられます。一方、30代半ばからの後期は、女性ホルモンの分泌量が減少し、病気やトラブルも増え始めます。普段の健康管理に気をつけ、定期的な検診の受診も習慣づけたいものです。

■更年期 44歳 ▶ 55歳

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳で、これを挟んだ前後10年が更年期と呼ばれています。女性ホルモンの分泌が低下し、ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こり、気分の落ち込みなど様々な更年期症状があらわれます。症状には個人差があり、日常生活に支障がある場合は、専門医に相談しましょう。

■老年期 50代後半以降

閉経後は、女性ホルモンの分泌量が乏しくなります。更年期の体調のゆらぎが安定する一方で、女性ホルモンによって保たれていた骨、皮膚、血管などの健康が損なわれやすくなります。これまでと同じ生活でも生活習慣病にかかりやすくなるため、運動習慣・栄養バランス・睡眠を意識した生活が大切です。

Pick Up プレコンセプションケアを知っていますか

プレコンセプションケア(プレコン)とは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。プレコンセプションケアは、近々妊娠したいと考えている女性だけでなく、女性の健康を支えるパートナーや家族にも知っていただきたいことです。

プレコンActionを始めませんか -プレコンノートで学びながら進められます(対象年齢18歳以上)

- 1 いまの自分のこころと身体を知ることができる【多様性・ストレス・基礎体温など】
- 2 生活を整えることができる【栄養・喫煙・飲酒など】
- 3 今の自分の身体をチェックし、よりよくすることができる【感染症・ワクチン・生活習慣病・がんなど】
- 4 かかりつけ医とつながることができる【婦人科・月経・避妊・歯科など】
- 5 ライフプランを立てることができる【人生デザインシートを書いてみよう】



さらに詳しく!プレコンノートについて
国立成育医療研究センター「プレコンセプションケアセンター」ウェブサイト



Pick Up がんの予防と早期発見

女性特有のがんには、乳がんや子宮のがんなどがあります。定期的な検診の受診やセルフチェックで早期発見をすることが大切です。

乳がん 日本人女性の9人に1人は発症するといわれ、女性の中で最も罹患率が高いがんです。30~40代に発症率が高まります。

子宮頸がん 20~40代前後までに急激に患者数が増えるがんで、早期発見すれば治療しやすい反面、発見が遅れると治療が難しいのが特徴です。

市では、乳がん検診(40歳以上/2年に1回)、子宮頸がん検診(20歳以上/2年に1回)を実施しています。さらに詳しく!健康インフォメーション18ページへ

子宮頸がんは、HPVワクチンで予防できます。定期接種の対象は小学6年生から高校1年生です。保護者の皆さんは、本人とぜひご相談ください。

さらに詳しく!
市公式ウェブサイトへ



3月1日から8日までは 女性の健康週間

身体とこころに向き合って

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことができるよう、様々な健康課題に対する取り組みを総合的に支援するため、「女性の健康週間」が定められています。

Women's Health Care