

すこやかな女性ライフのために

# 「女性の健康」を知って ライフバランスを考えよう

For 40歳代~の方

女性の生き方が多様化し、活躍する場が増え、ライフスタイルも変化しています。妊娠・出産年齢の上昇や出産回数の減少、さまざまなストレス、食生活の変化などは、女性の健康に大きな影響を与えています。

女性がより健康に自分らしく生きるためには、思春期から更年期など生涯の身体の変化や特徴について、知識をもつことがとても大切です。

ホルモンに関係があるのは  
月経、妊娠・出産  
だけじゃない!

## 「女性の健康」はホルモンバランスが大事♡



女性の心と身体は女性ホルモンの影響を受け、命の誕生と深く関わっています。身体は2種類の女性ホルモンの分泌により、周期的に排卵や月経を起こします。また、年齢によってホルモン量は変わり、20歳をピークに量が減ってきます。

男性も加齢に伴い減少はしますが、女性ほど急激ではなく、少なくなっても生涯分泌することが特徴です。



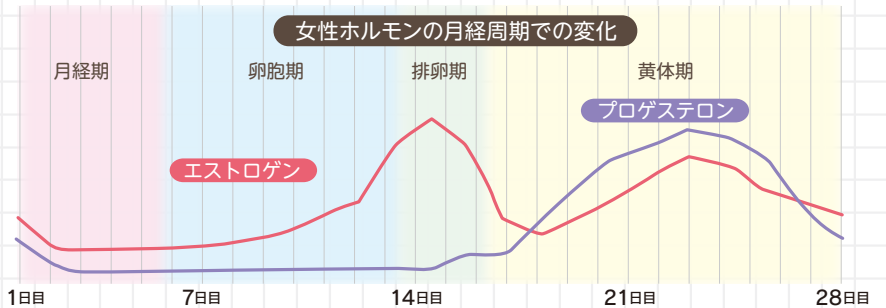
### 2種類の女性ホルモンと機能

#### エストロゲン

- 子宮内膜を厚くする
- 頸管粘液を増やす
- 肌を整える
- 骨量の保持
- 動脈硬化を防ぐ
- 感情や精神の安定
- 記憶などの脳の働きを保つ など

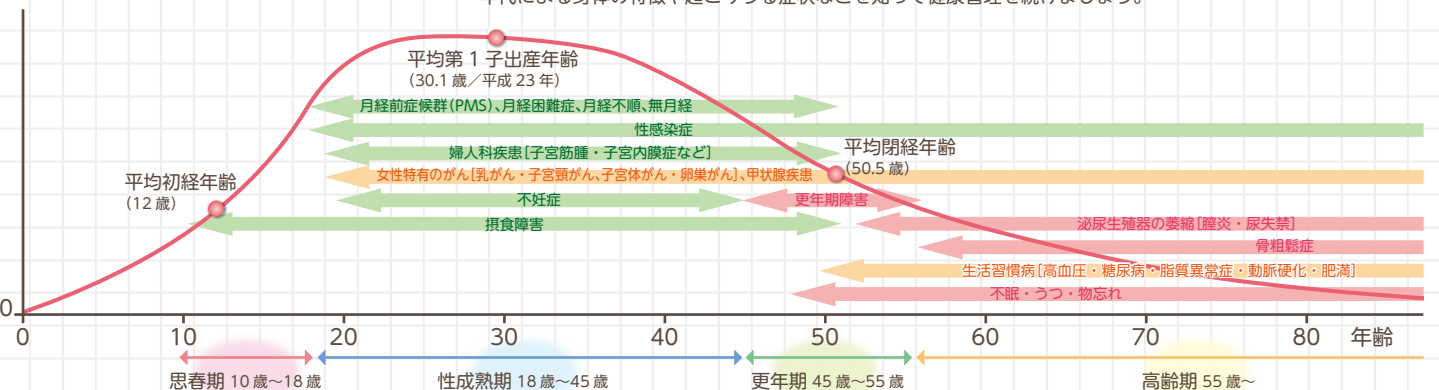
#### プロゲステロン

- 子宮内膜を整える
- 妊娠を継続させる
- 乳腺の発育を促す
- 食欲を増進させる
- いらいらさせる など



### 女性のライフステージとエストロゲンの変化

長い人生を健康で快適に過ごしたいですね。年代による身体の特徴や起こりうる症状などを知って健康管理を続けましょう。



第1子出産平均年齢は上がりましたが(昭和50年25.7歳→平成23年30.1歳)、女性の身体や卵巣の働きは、年齢を重ねるごとに低下していくことは変わりません。これからのライフバランスを考える上で、知っておくと良い情報が裏にあります。



## 更年期を上手に過ごそう

閉経（平均50.5歳）前後5年間を合わせた10年間程度を「更年期」と呼び、9割近い女性が心身の変化を感じます。卵巣機能が低下し、女性ホルモンが急激に減少することで起こります。子どもの自立、親の介護や死別、定年など仕事や生活の変化なども重なる時期であり、これらのことが複雑に絡んで、心身への影響が強くなること（更年期障害）もあります。

さらに、エストロゲンに守られていた骨や血管、肌、粘膜などに変化があらわれやすくなるので、食事や運動、睡眠などに気をつけ、骨粗鬆症や脂質異常症などの生活習慣病を予防しましょう。

女性ホルモンの減少に伴い、性交痛が出ることもあります。一人でがまんせず、パートナーと話し合うことが大切です。ゼリーを利用したり、婦人科で相談したりするのもよいですね。

### 更年期の頃は、心身に変化が現れます（個人差があります）

- 月経周期が安定しない（早い・遅い）
- 腰や手足が冷える
- 排卵のない月経
- 寝つきが悪い
- 月経の量が安定しない
- いろいろな
- 動悸、息切れ
- ほてる など

気になることがあれば、婦人科で相談しましょう。婦人科では急激な女性ホルモンの減少を補い、更年期症状を和らげるため、HRT（ホルモン補充療法）を行うことがあります。HRTは、将来の骨粗鬆症や動脈硬化などを防ぐ効果もあります。

更年期について、下のチェックリストで評価してみましょう。（1～10項目の点数を合計）

### SMIの評価

- 0～25点：問題なし
- 26～50点：食事、運動に気をつけ、無理をしないようにする
- 51～65点：外来で、生活指導カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよい
- 66～80点：長期（6か月以上）治療が必要
- 81点以上：各科の精密検査が必要

### 更年期チェックリスト（SMI）

症 状	症状の程度(点数)			
	強	中	弱	無
1 顔がほてる	10	6	3	0
2 汗をかきやすい	10	6	3	0
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7 くよくよしたり、憂鬱になることがある	7	5	3	0
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9 疲れやすい	7	4	2	0
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

出典：小山篤夫「簡略更年期指数：SMI」

気軽に婦人科に相談しよう！

## 定期的に健康チェックをしよう

日頃から自分の身体に注意を払い、体調変化に気づくようにしましょう。

○：受けましょう △：場合によります

内 容	乳がん	子宮頸がん	子宮体がん	子宮筋腫など	性感染症	女性ホルモン値	貧血（※3）（※4）	骨密度（※4）
受診する科	乳腺外科	婦人科						
検査方法	マンモグラフィ・超音波・触診	細胞を採取して検査	内診・超音波	分泌物を採取して検査や血液検査	血液検査	血液検査	骨密度検査	
年代	40代	○	○	○	△（※2）	△	△	△
	50代～	○（※1）	○	○	△（※2）	△	△	○

※1：性交経験がある場合は検査をしましょう ※2：性交経験があり、おりものがふだんと異なったりかゆみがあったりした場合などは検査をしましょう ※3：貧血は、子宮筋腫などのため月経過多から起こる場合があります ※4：貧血や骨密度は、内科で検査をすることもできます

## コミュニケーションを大切に

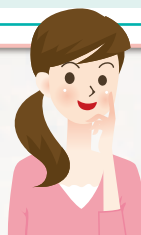
女性の身体の健康状態は、心の影響を受けやすいものです。自分の気持ちに気づき、率直に相手に伝え、話し合える関係が大事ですね。

また、殴る・蹴るだけがDV（ドメスティック・バイオレンス）ではありません。つらいと感じたら、一人で悩まずに誰かに相談しましょう。

### DVチェック

こんなことはありませんか？

- 携帯電話をチェックする ● メールにすぐ返信しないと怒る
- 異性のアドレスを勝手に消す ● どこに誰といるか、逐一報告させる
- 「ばか」「性格が悪い」などとおとしめる
- 大切にしているものをこわす ● 無視する ● 怒鳴る
- 「別れるなら死ぬ」などと脅す
- 異性の友人との付き合いを制限する、関係を疑う
- 避妊に協力しない ● 浮気する ● 中絶を強要する
- 生活費を入れない ● 金銭的自由を奪う
- 働くことを妨害する ● 責がせる



## 自分の身体は一生のおつきあい

「女性の健康」について知識を持ち、心も身体も大切にしましょう。

相談窓口 富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センター 電話：076-482-3033

電話相談 火曜・木曜・土曜は 9:00～13:00 水曜・金曜は 14:00～18:00 祝日・年末年始は休み



● 「女性の健康」と「妊娠」に関するサイト Mie.Net（みいねっと） ホームページ：http://toyama-mienet.jp/