

# 女性の健康づくりについて

女性は生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と身体に様々な変化が生じます。各ライフステージの特徴を知り、自分なりの対処法を身につけて生活しましょう。

## 女性ホルモンとは

エストロゲンやプロゲステロンなど、女性の体内で多く生成されるホルモンです。

### エストロゲン

- ・子宮内膜を増殖させて妊娠の準備をする
- ・女性らしい体をつくる
- ・骨量を保持する

→過剰になると、乳腺症や子宮内膜症、子宮筋腫などの病気になることがある

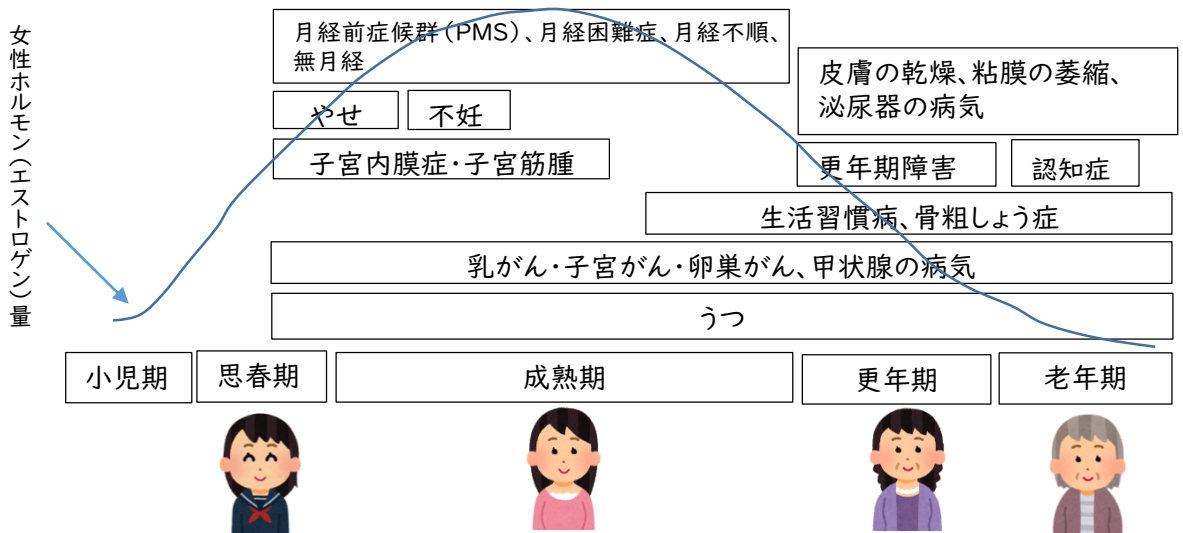


### プロゲステロン

- ・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
- ・食欲を増加させる

→過剰になるとむくみ、眠気、イライラなどの心身の不調が起こりやすくなる

## 女性のライフステージと健康



参考：厚生労働省 女性の健康づくり推進懇談会資料等

## 若年女性のやせについて

「やせたい」という願望で必要以上のダイエットをしていますか？過度なダイエットは太りやすい体質を生み出したり、無月経や低血圧のリスクもあります。

以下の表を参考に、自分がどの範囲なのかを確認しましょう。

判定	BMI値(体格指数)
低体重	~18.5
普通体重	18.5以上25未満
肥満(1度)	25以上30未満
肥満(2度)	30以上35未満
肥満(3度)	35以上40未満
肥満(4度)	40以上

・体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>=BMI値

例:53kg÷(1.56m)<sup>2</sup>=21.7

・身長(m)<sup>2</sup>×22=標準体重

例:(1.56)<sup>2</sup>×22=53.5kg

## 女性のメンタルヘルスについて

女性は思春期における女性ホルモンの増加、妊娠・出産などにより、男性の2倍程度うつ病になりやすいと言われています。不調を感じたらすぐに専門医へ相談しましょう。

## 女性のがんと病気について

女性特有のがんには「乳がん」、「子宮がん」、「卵巣がん」があります。

**初期には自覚症状が出ないことが多いため、症状がないうちから定期的に検診を受け、早期発見・治療をすることが大切です。**

**子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上の女性が対象です。**

長岡市では、当年度4月1日時点で20歳、40歳の方に無料クーポンをお送りしています。

定期的に検診を受け、自分の身体と向き合しましょう。



## 女性の健康づくりのポイント

### 1 積極的に身体を動かす

普段から身体を動かすことで、生活習慣病予防や骨粗しょう症予防、メンタルヘルスに効果があります。

- ・今より10分多く身体を動かす
- ・階段を使う



### 2 食事はバランスよく食べる

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温などの原因になります。また、肥満は生活習慣病の原因だけでなく、ホルモン分泌リズムを狂わせます。

- ・1日3食バランスの取れた食事を心がける
- ・1日1~2回「牛乳・乳製品」と「果物」を取る



### 3 休養・睡眠をしっかり取る

月経前には日中の眠気、妊娠中には日中の眠気や不眠、出産後には睡眠不足、そして更年期には不眠になりやすいという特徴があります。

個人差はありますが、**6~7時間程度の睡眠時間が目安**です。時間に加え、質の良い睡眠を目指しましょう。

