

# 保健センター新聞

●VOL. 31  
(女性の健康)

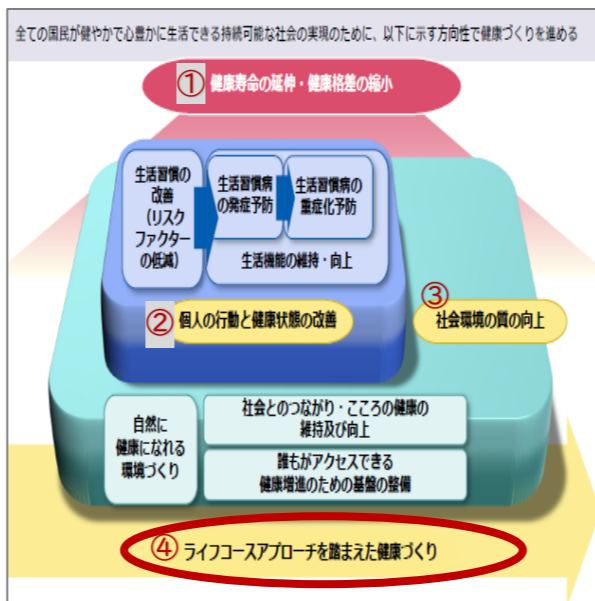
瑞浪市役所 健康づくり課  
0572-688-9785

今回は家族や職場の仲間にも知ってもらいたい『女性の健康』についてご紹介します。厚生労働省では、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を展開しています。令和5年度には現行の対策が見直され、令和6年4月から令和17年の12年間をかけて、第3次として取り組みがスタートします。

取り組みの方針は図1のように4つあり、4つ目の『ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり』には、新たな視点として、『女性の健康』について取り入れられました。女性の健康については、性差に着目した取り組みが少ないことから、『女性の健康週間（毎年3月1日から3月8日まで）』についても明記されました。

瑞浪市でも『みずなみ健康21（第3次）計画』を策定し、『健康で安全な出産ができるからだづくりのための教育や支援』を中心に女性の健康についても取り組んでいきます。

図1 健康日本21(第3次) 概念図



出典:厚生労働省

## 女性の健康と女性ホルモン

女性の健康を知るには、まず、女性ホルモンについて知ることが大切です。ホルモンとは、血流によって運ばれ、からだの様々な働きを支える情報伝達物質のことです。100種類以上あると言われるホルモンのうち、女性ホルモンには、主に卵巣でつくられる「エストロゲン」と「プロゲステロン」があり、妊娠や出産と深い関係があります。

### エストロゲン

女性らしい丸みのあるからだをつくり、生殖器官を発達させる働きがあります。自律神経、骨、血管、関節、肌にも作用するため、分泌量の変化が健康状態に影響しやすいのが特徴です。



### プロゲステロン

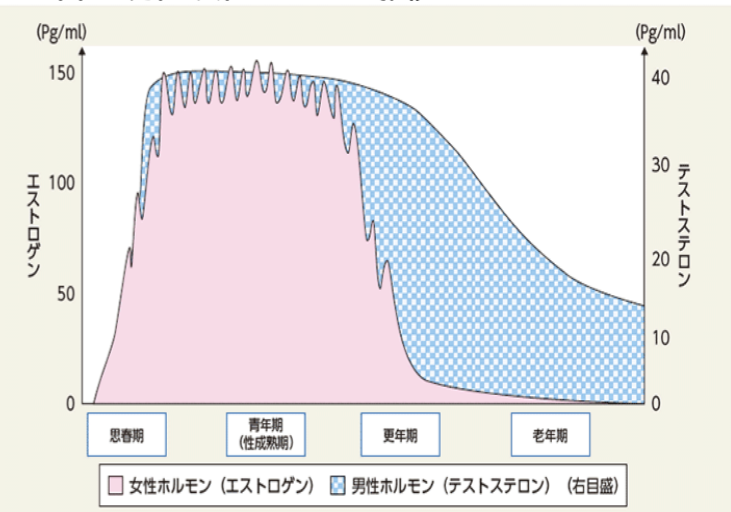
受精卵の着床のために、子宮内膜を整えます。その他、基礎体温の上昇、体内の水分維持、乳腺の発達など、妊娠しやすい状態をつくり、妊娠している状態を維持する働きがあります。



図3 女性のライフステージと女性ホルモン(エストロゲン)分泌量と起こりやすい病気

ステージ	小児期	思春期	性成熟期	更年期	老年期		
年齢	7・8歳～	～17・18歳	18・19歳～39歳	40～44・45歳	44～55歳	50歳代後半以降	65歳以上
イベント	就学	進学	就職～就労、キャリアアップ	結婚、出産 育児～子育て	子どもの巣立ち	就労の継続	退職後の新生活
女性ホルモンの分泌量	初経を経験し、成熟期に向かって女性ホルモンの分泌量が増える	分泌量が安定する	分泌量が徐々に低下する	分泌量が急激に低下する。月経周期が変化し閉経にいたる	分泌量がわずかになる	分泌はしない	
気をつけたい健康問題	ダイエット	婦人科の病気 月経異常(月経不順) 月経困難症 貧血 性感染症 避妊 望まない妊娠・中絶	家族計画 婦人科の病気 不妊症・不育症 月経困難症 月経前症候群(PMS) 貧血 尿もれ	婦人科の病気 子宮内膜症、子宮筋腫 女性特有のがん 子宮頸がん 卵巣がん 乳がん	生活習慣病 (脂質代謝異常、高血圧、肥満、糖尿病)→冠動脈疾患、脳血管血管、合併症 歯周病 更年期障害 ほてり、のぼせ、発汗 など めまい、動悸、頭痛、肩こり 冷え、疲れやすさ など 気分の落ち込み、意欲の低下 イライラ、不眠 など	生活習慣病 骨粗鬆症 転倒・骨折 女性特有のがん 手首や大腿骨の骨折、 腰椎圧迫骨折 乳がん 子宮体がん その他のがん 大腸がん 胃がん 肺がん	転倒・骨折 フレイル 脚力低下→全身体力低下 (例:転倒→骨折→寝たきり)
予防のための対策	早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。 栄養バランスのよい食事を心がけ、減塩や望ましい間食の取り方などを身につけましょう。 遊びを通してからだを動かしましょう。からだの状態に合わせ、無理のない範囲で運動を行いましょう。 適切な体重管理(やせの予防、肥満の予防)を行いましょう。	月経前症候群(PMS)など、気になる症状がある場合は、婦人科を受診してみましょう。 摂食障害は心の病気です。精神科や心療内科を受診してみましょう。	妊娠中・授乳中は禁酒・禁煙をしましょう。 家庭血圧の測定や体重測定など、からだの状態をチェックし定期的に健診をうけ、結果の変化により生活習慣の改善に努めましょう。	健診後、異常値がある場合は医療機関を受診しましょう。甲状腺の病気は、内分泌科を受診しましょう。 気になる症状がある場合は、婦人科や更年期外来、女性外来などを受診しましょう。	更年期障害の症状には個人差があり、他の病気が隠れている可能性もあるため更年期障害と決めつけずに医療機関を受診しましょう。		
市の保健事業		子宮頸がんワクチン接種	20歳代・30歳代健診 妊産婦健康診査 母親健康チェック、歯周病検診 子宮頸がん検診(20歳以上、2年に1回)	20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳 節目歯周病検診 乳がん検診(40歳以上、2年に1回) 特定健診・特定保健指導(40歳～74歳、毎年) 肺がん検診(40歳以上、毎年) 大腸がん検診(40歳以上、毎年)	20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳 節目歯周病検診 乳がん検診(40歳以上、2年に1回) 特定健診・特定保健指導(40歳～74歳、毎年) 肺がん検診(40歳以上、毎年) 大腸がん検診(40歳以上、毎年)	20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳 節目歯周病検診 乳がん検診(40歳以上、2年に1回) 特定健診・特定保健指導(40歳～74歳、毎年) 肺がん検診(40歳以上、毎年) 大腸がん検診(40歳以上、毎年)	20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳 節目歯周病検診 乳がん検診(40歳以上、2年に1回) 特定健診・特定保健指導(40歳～74歳、毎年) 肺がん検診(40歳以上、毎年) 大腸がん検診(40歳以上、毎年)

図2 男性・女性ホルモンの推移



(備考) 種別: 男子男女共同参画会議重点方針専門調査会委員 (医療法人社団藤聖会女性クリニックWe 富山院長) 提供資料、日本産科婦人科学会編著「HUMAN+」より内閣府男女共同参画局にて作成。

出典:内閣府 男女共同参画白書 平成30年度版 I-特集-第34図

## 女性と男性の違い

図2は、女性と男性のホルモンの分泌を年代ごとに示したものです。

まず女性ホルモン(エストロゲン)は、月経と排卵と月経という、およそ1か月単位でくり返される大きな変動があります。

また、男性のように一定に分泌されるのではなく、年代によって分泌量が増減するため、起こりやすい病気やトラブルも変わってきます。

男女ともに40歳を過ぎたところから、さまざまな体調不良や情緒不安定などの症状が始まります。男性の場合は、30歳以降、男性ホルモンであるテストステロンの分泌が減少し、40歳代後半で症状が現れることがありますが、女性に比べるとホルモンの分泌量の変化が緩やかなため、老化現象と認識され、気がつかないことも多いです。

## 女性の健康問題と うまく付き合うために

女性の一生は、ライフステージにおいて月経や出産など数々のライフイベントが起こります。そしてライフイベントによって、体や心の状態や不調が生じる場合があります。図3に、女性のライフステージ、女性ホルモン(エストロゲン)分泌量、起こりやすい病気、予防のための対策、市の保健事業をまとめました。様々な症状が起こる前と後の対応策を含め、あらかじめ知っておくことが大切です。

まずは正しく学び、具体的な行動につなげることで、すべての女性が生涯を通じて健やかに生き生きとした毎日を送ることができるよう、社会をつくっていきましょう。