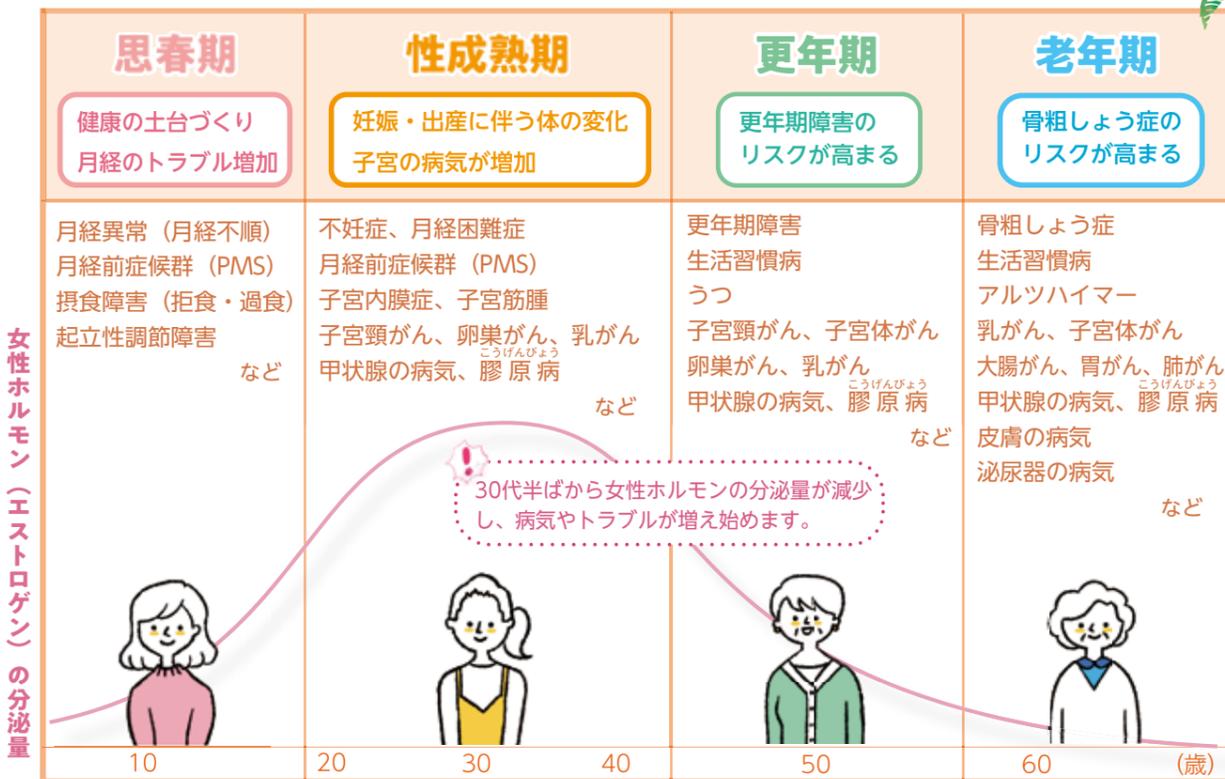


# 女性のライフステージごとの起こりやすい病気



## ライフステージ別 健康ポイント

○…女性自身ができること  
●…周囲ができること

### 思春期 7~18歳

- しっかり食べて健康の土台作りを。
- 月経（生理）の知識をつける。
- 体の不調など不安なことは放置しないで、婦人科を受診する。
- 子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）の接種を心がける。
- 性に対する不安や容姿へのこだわりなど、デリケートな時期であることを理解し、気持ちに寄り添う。

### 更年期 45~55歳

- 更年期障害の症状は人それぞれで治療が必要なことも。更年期だから仕方ないと思わず、つらいときは更年期外来などを受診する。
- 体調の変化に気を配り、家族など身近な人からも治療や検診の大切さを伝える。

### 老年期 50代後半以降

- 生活習慣病の予防で大切なのは運動習慣、栄養バランス、睡眠。
- 骨密度の低下が顕著に。タンパク質やカルシウムをとり、骨折に注意する。
- 病気や体力の衰え、退職、死別などでメンタルヘルスの不調に陥りやすい時期。弱気な会話も否定せず、傾聴を心がける。

### 性成熟期 18~45歳

- 忙しく不規則な生活になりがち。食生活を見直すなど健康的な生活習慣を築くことが大切。
- 定期的ながん検診を受ける。
- 気になる症状があれば放置せず早めに受診を。
- アルコールは適量を心がける。（お酒は20歳になってから）
- 妊娠中は禁煙・禁酒を。妊婦はむし歯や歯周病になりやすいため口腔ケアも大切。
- 環境も体も大きな変化が起こる時期。体調の変化に気づき、身近な人があたたかいサポートを。

✓<プレコンセプションケア>

女性やカップルが行う妊娠前の健康管理のこと。検診に行く、妊娠を考えたら葉酸を摂取するなど、将来に向けて早めにケアすることが大切です。男性が正しい知識を持って適切に行動することも、女性や赤ちゃんの健康を守ることに繋がります。

# みんなで知ろう、女性の健康づくり

いつまでも健康で輝く人生を送るために

人生100年時代。健康を保ち、自分らしく生きていくために、日々の生活をどのように過ごしていますか？

女性はホルモン等の影響により、男性にはない特有の健康課題が存在し、各年代によって健康づくりのポイントが異なります。他者に伝えにくい体のしくみについては、周囲の理解やサポートも不可欠です。

女性自身はもちろん、男性のみなさんも女性の健康について正しく学び、すべての女性が生涯を通じて健やかでいきいきとした毎日を送ることができる社会をみんなでつくっていきましょう。



## 女性の健康を守る 女性ホルモンとは

エストロゲン

プロゲステロン

女性ホルモンは「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2種類があり、いきいきとした毎日を過ごす上で重要な役割もっています。ごくわずかな量で作用するため、ちょっとしたバランスの乱れがさまざまな不調につながることも…。

また、年齢によって分泌量が変化し、毎月の月経周期や妊娠によっても大きな変動があります。女性は、常に女性ホルモンの影響を受けながら生活しています。

あなたの周りで、こんな悩みや不安を抱えている女性はいませんか？

- 毎月生理でお腹が痛くて辛いけど、周りに言いづらい…
- 不妊治療をしながらお仕事をしています…
- 更年期になって、気分が落ち込むことや頭痛が増えた…
- 骨粗しょう症に注意とお医者さんに言われた…

体の悩みは年代によってさまざま。周囲に伝えづらいこともあります。