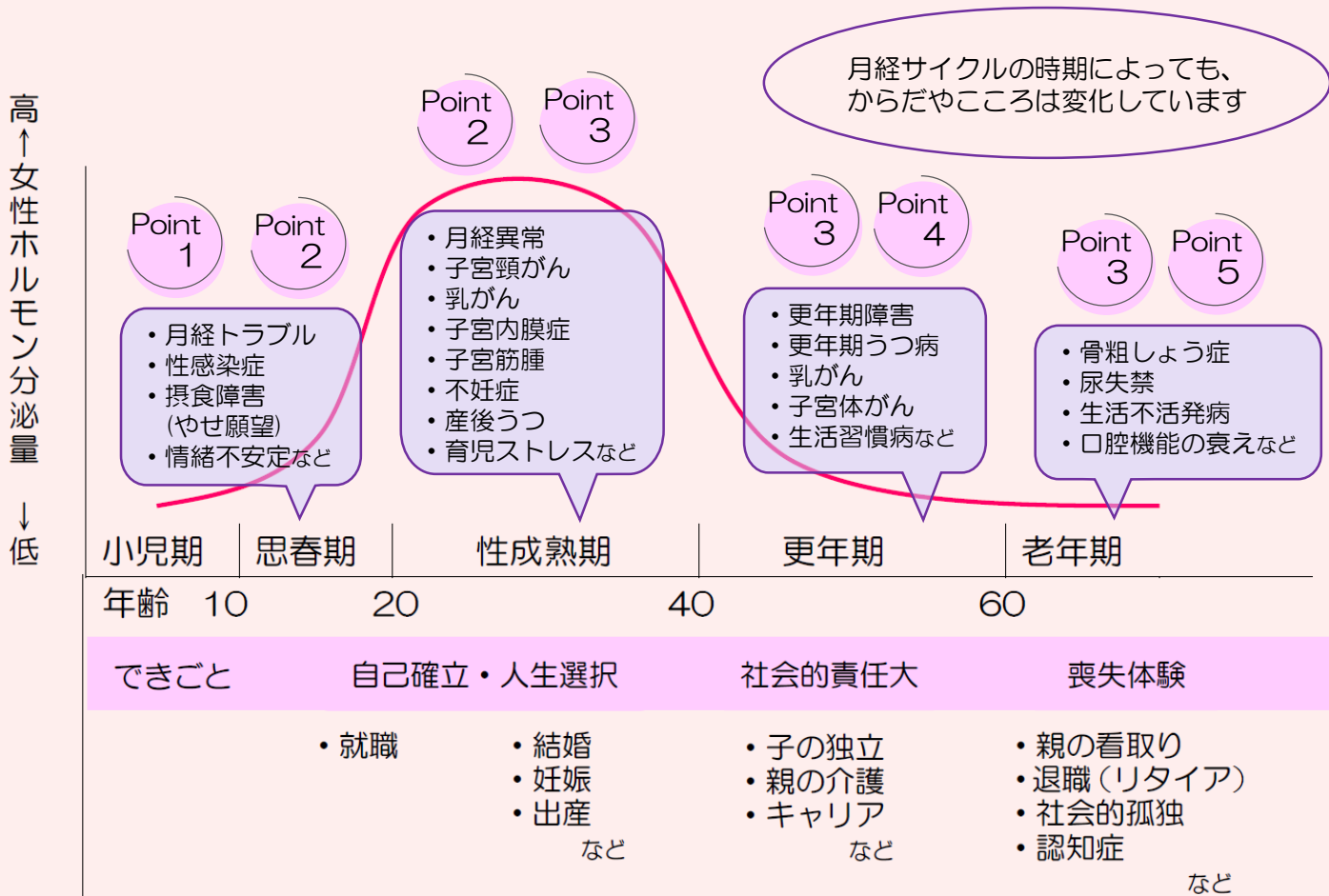


# 女性のライフステージと健康について

女性の健康は、「女性ホルモン（エストロゲン）」によって守られています。  
女性ホルモンは、“からだ”と“こころ”に影響を与えます。

## ＜女性のライフステージと起こりやすい健康問題＞



あなたや周りの方は、どの段階？

当てはまる段階のポイント **0** を  
次のパネルで見てください！



Point  
1

## 思春期について

子どもから大人へ変わる時期。  
こころも、からだも、大きく変化していきます。



### からだの変化

女性ホルモンの増加によって、二次性徴が起こります。  
9歳過ぎから胸が大きくなりはじめ、平均12歳ごろで生理が始まりますが、個人差が大きく早い人と遅い人では4年ほどの幅があります。



### こころの変化

思春期は、親からの自立と親への依存の間で揺れる時期。  
周囲の人は、デリケートな時期であることを理解して、  
気持ちに寄り添ってあげることが大切です。



Point  
2

## 月経のトラブル

20代・30代の女性のうち、  
約8割の人が月経に関する何らかの不調を感じています。  
※内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成30年)より

### 月経前症候群(PMS)

月経の前に不快な症状が現れ、月経が始まると軽減する特徴があります。

症状は、頭痛・乳房の張り・むくみ・便秘・眠気・イライラ・不安・無気力など様々な症状があります。



自分の月経周期を把握することで、対処しやすくなります。

### 月経困難症

月経痛が強く鎮痛剤が手放せない、学校や仕事に行けないなど、日常生活に支障をきたす場合をいいます。

子宮筋腫や子宮内膜症といった病気の場合もあるため、婦人科の診察を受けましょう。

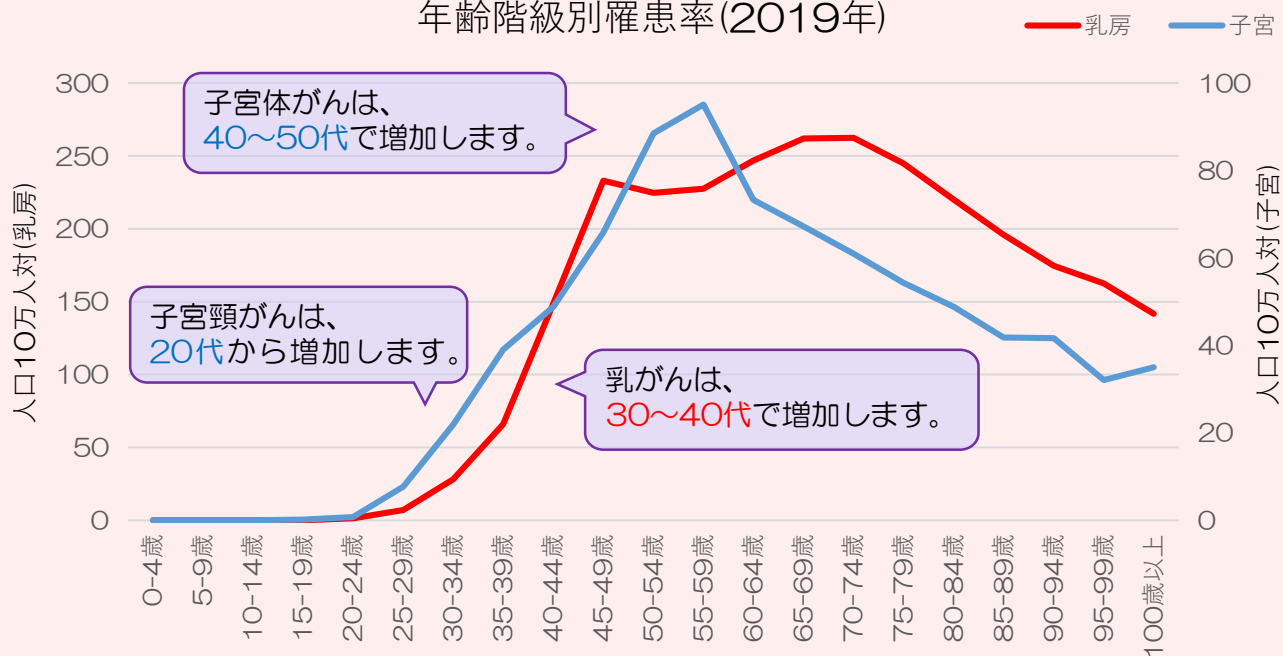


Point  
3

# 乳がん・子宮がんについて

女性特有のがんは、定期的な検診とセルフチェックで早期発見！

年齢階級別罹患率(2019年)



※全国がん登録罹患データより

## 受けよう！がん検診！

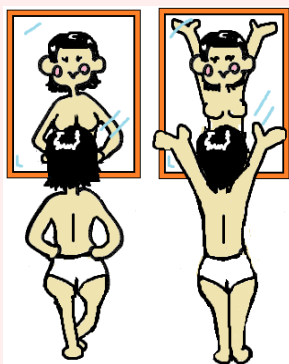
子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳から、定期的に受けましょう。

※長崎市では、30代のかたにも乳がん検診を用意しています。

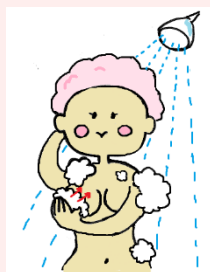
長崎市のがん検診については、詳しくはQRコードから



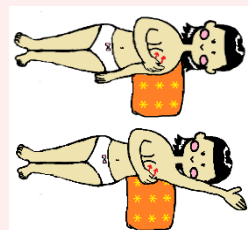
## 乳がんのセルフチェックをしよう！



鏡の前でバンザイ！  
左右差はない？  
でっぱりやへこみ  
ひきつれはない？  
分泌物が出てない？



石鹸をつけて、指の腹で  
わきの下から真ん中へ  
「うずまき」を描くよう  
に触る  
しこりはない？



仰向けになって  
わきの下にもしこりはない？  
リンパ節は腫れていない？

Point  
4

## 更年期障害について

変化するからだに向き合う時期。

### 更年期ってなに？

閉経(1年間月経がない状態)の前後10年間のことをいいます。女性ホルモンの分泌の急激な低下に伴って、更年期障害を発症することがあります。

### 更年期障害の代表的な症状は？

ほてり、のぼせ、発汗、冷え、めまい、頭痛、動悸、肩こり、疲労感、抑うつ、不眠、無気力、皮膚症状(乾燥、かゆみなど)、膣の渇き、頻尿、尿失禁 など

### 婦人科に相談をし、更年期を上手に過ごしましょう。

ホルモン補充療法や漢方薬などの薬物療法、カウンセリングなどの精神療法があります。

更年期は、他の病気も起こりやすい時期です。

更年期だから仕方がないと思わず、婦人科に相談を！



Point  
5

## 更年期を過ぎたら

女性ホルモンの減少により、骨、皮膚、血管などの健康が損なわれやすくなります。

### フレイルって知っていますか？

ストレスに対して脆弱になり、不健康を引き起こしやすい、要介護の一手手前の状態のことをいいます。



### フレイルの予防・改善のために！

- 習慣的な運動
- 1日3食主食、主菜、副菜のバランスがとれた食事
- 読書、日記をつけるなどの知的活動
- 人との交流を行う社会活動

からだのサインを見逃さないことが大切です。

気になる症状がある場合は、ひとりで悩まず早めに医療機関を受診しましょう。