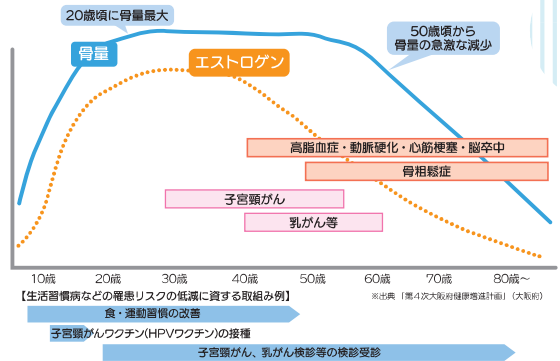


わたしの今の健康が未来につながる

～女性の健康、理解していますか？～

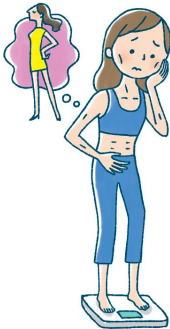
女性はライフステージごとにホルモン量に変化し、それによってさまざまな健康課題に直面します。現在の生活習慣および健康状態が、将来生まれてくる子どもの健康に影響することも。女性のからだのしくみや変化を理解し、若いうちから健康づくりに取り組みましょう。

年齢等に伴う骨量、女性ホルモン(エストロゲン)の変化と疾病



女性の健康課題

特に20歳代におけるやせの割合が高いです。無理なダイエットはやめましょう。



やせ

やせ=BMI18.5未満
BMI=体重kg÷(身長m)²

- ・無月経や骨粗しょう症など、多くの健康障害をまねきます。
- ・低出生体重児(2500g未満)を出産するリスクや、子どもが将来生活習慣病にかかるリスクが上がります。

若いうちから対策を！



骨粗しょう症

- ・骨量は20歳頃に最大になり、50歳頃から女性ホルモンの減少に伴い急激に減少します。若い時期から適切な生活習慣により骨量を高め、維持することが重要です。
- ・骨粗しょう症は、骨折や要介護のリスクにつながります。

子宮頸がん

20歳代から40歳代の若い女性に多く発症します。



こんな症状があれば要注意

- ・不正出血(月経中ではないときや性交渉の出血)
- ・おりものの異常
- ・下腹部や腰の痛み
- ・尿に血が混じるなど

- ・子宮の入り口にできるがんで、主に性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)感染が原因で発症します。HPVは一生に一度は誰でも感染するウイルスです。ほとんどの人はウイルスが自然に消えますが、一部の人はがんになってしまうことがあります。
- ・HPVワクチン接種により感染予防が可能です。

乳がん

40歳代から50歳代に多いがんです。



こんな症状があれば要注意

- ・乳首のしこり
- ・乳房のひきつれ
- ・乳頭から分泌液が出るなど

- ・日本人女性の9人に1人がかかるとされており、女性が罹患するがんのなかで最も多いがんです。
- ・年齢が40歳以上、初潮が早く閉経が遅い、高齢出産、出産経験がない、閉経後の肥満などが、乳がんの危険因子とされています。

コラム 知っておきたい 体のこと 過度なダイエットがもたらす健康リスク

SNSやテレビの有名人にあこがれ、過度なダイエットを行う女性が多くなっています。学童期後半から思春期は、将来の健康の土台を作る非常に大切な時期です。この時期にやせすぎてしまうと、女性ホルモンが不足して初潮が遅れたり、月経不順になったり、骨を健康に保つカルシウムが不足することで将来の骨粗しょう症発症リスクが増加したりとさまざまな健康課題が生じる恐れがあります。

また、自分の健康だけでなく、やせている女性から生まれてくる赤ちゃんは、低出生体重児である可能性が高まります。現在や将来の健康のために、適正体重を維持するようこころがけることが大切です。