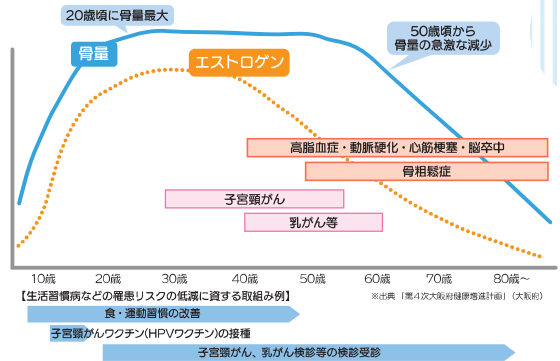


# わたしの今の健康が未来につながる

～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)<sup>2</sup>

- ・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。

# 生活習慣を見直して健康づくりを！

女性の病気や症状の原因はさまざまですが、予防には生活習慣を整えることが効果的。  
食事、睡眠、運動などの習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう！

## 運動

### 体をしっかり動かす



運動は体力づくりだけでなく、生活の質やメンタルヘルスの改善をもたらします。座りっぱなしを控え、筋力トレーニングやウォーキングなどの身体活動を1日60分以上行いましょう。

## 休養・睡眠

### 質のよい睡眠をとる



- ・6時間以上を目安に、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・夕方以降のカフェイン・飲酒・喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- ・寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマートフォンの使用は避けましょう。

## 食事

### バランスのとれた食事をとる

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのとれた食事を取りましょう。
- ・1日3食、朝ごはんもしっかり食べましょう。



## 検診の受診

### 女性に多く発生するがんの早期発見のために

- ・検診受診で早期発見・早期治療につとめましょう。
- ・乳がんは、若いうちから自分の乳房の状態を意識する**ブレスト・アウェアネス（自己触診）**など、日頃から乳房の状態を意識することも大切です。



大阪府のがん検診についての詳しい情報はこちら  
健活10「がん検診」



## HPVワクチンの接種

### 子宮頸がんの予防に

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるHPV感染への予防が可能です。HPVへの理解を深めたくらうで、接種を検討してください。なお、ワクチンではすべてのHPV感染を予防できるわけではないため、20歳になってからの**定期的な検診受診**とあわせて予防対策に取り組みましょう。

「がんのセルフチェックに関する情報はこちら」

ヘルスケアラボ これって病気かな？  
女性の病気セルフチェック

## 飲酒、喫煙はさまざまな病気のリスクを高める

## 飲酒

飲酒は女性の健康にさまざまな悪影響をおよぼします

- 乳がんのリスク
- 妊娠中の飲酒の悪影響
  - ・流産のリスク
  - ・生まれてくる赤ちゃんに低体重や脳の障がいなど



## 喫煙

喫煙は生涯を通して女性の健康に悪影響をおよぼします

- 月経障がいの発症
- 骨粗しょう症のリスク
- 妊娠中の喫煙の悪影響
  - 低出生時体重児出産のリスク



変化するライフステージのなかで将来の自分や生まれてくる子どもが健康に過ごすためには、若いうちから予防対策を行うことが大切です。今取り組めることから始めてみましょう。

