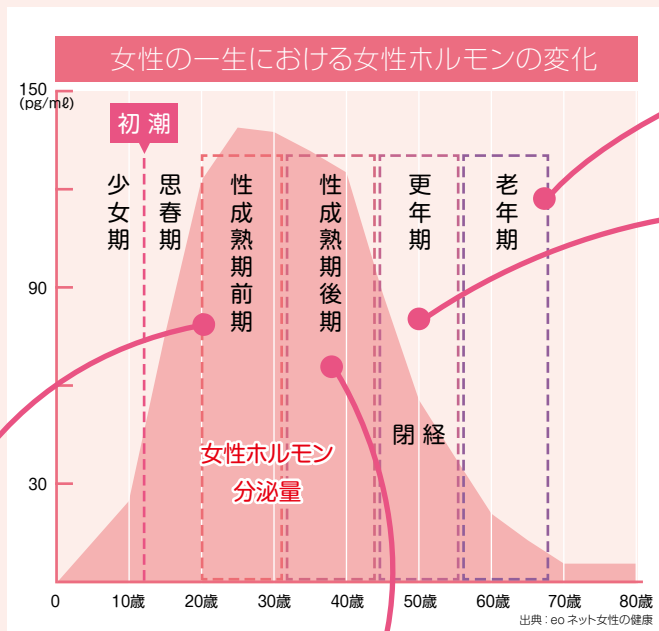


年代別でみる 女性の 健康ガイド 4つの ライフステージ

女性ホルモンの分泌量は一生を通じて大きく変化し、分泌量によって「思春期」「性成熟期前期・後期」「更年期」「老年期」のステージに分けられます。自分が今どのライフステージにいるのか、どんな不調や病気が起こりやすくて、これからどんな変化をしていくのかを確認しましょう。



性成熟期 前期 [20代～30代半ば]

女性ホルモンの分泌は安定しますが、
ストレスでバランスが崩れやすい時期

30代前半にかけて女性ホルモンの分泌が最も盛んになり、反面仕事や家庭のストレスで月経周期が乱れがち。若さを過信せず、頑張りすぎないように注意し、不調があれば婦人科に相談しましょう。基礎体温を測って体のリズムを把握することも大切です。

この時期に気をつけたい体の不調

● 月経前症候群 (PMS)

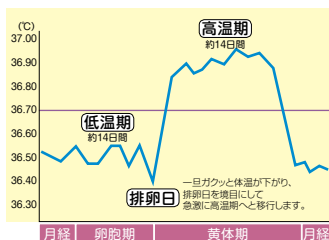
月経が始まる約2週間前に起こる、心身の様々な不調のことで、月経が始まると自然に消えたり、軽くなるのが特徴。



● PMSの症状軽減はセルフケアから

PMSは食事の改善や運動・睡眠・リラクゼーションでかなり改善できます。自分の心や体に耳を傾け、好きなことをして過ごすのがオススメです。

● 基礎体温を測って体のリズムを知ろう！



・朝目覚めたら、すぐに寝たまま舌下で測る。
・毎日なるべく同じ時間に測ることが理想。



性成熟期 後期 [30代後半～40代半ば]

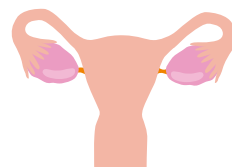
女性ホルモンの分泌量が減少し始め、
それによる心身の不調を感じる人も

ムリがきかなくなり、仕事や私生活でもストレスが多い時期。自分なりのストレス発散方法を見つけ、適度に解消しましょう。ガン予防への意識を持つことも大切です。ガン検診を受診しましょう。

この時期に気をつけたい体の不調

● 婦人科の病気

- 子宮内膜症
- 子宮筋腫
- 卵巣のう腫 など



子宮頸ガンや他の婦人科疾患のリスクも高まります。ひどい生理痛や不正出血、下腹部の違和感など、体のサインを見逃さないで。

● 乳ガン

生理が終わって1週間以内を目安に月1回「セルフチェック」を行いましょう。



- しこりがないか
- 乳頭から分泌液が出ないか
- 乳頭にへこみやただれがないか
- 乳房にくぼみやひきつれがないか



更年期

[40 代後半 ~ 50 代半ば]

女性ホルモンの分泌量が減少し、それが様々な不調を招く時期

多くの女性が 50 歳ごろ閉経を迎えます。その前後合わせて約 5 年間は、急激な女性ホルモンの減少で、月経不順や心身不調が起こりやすくなります。しかし知的能力や情緒面で魅力を増し能力を発揮できる時期です。体の不調をネガティブにとらえず、上手に付き合っていくことが大切です。

この時期に気をつけたい体の不調

● 更年期症状・更年期障害

ホットフラッシュ（のぼせ・ほてり）や、気分の落ち込み、頭痛など、様々な症状があり、症状の強さには個人差があります。仕事や日常生活に支障を来たしてしまうほど重いものを「更年期障害」といいます。

更年期症状はホルモンの補充などによって症状を軽減できます。我慢せず婦人科に相談してみましょ。

● 更年期症状を軽減するには・・・

身体の健康・生活習慣の改善

- **食 事**... 主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。大豆などのイソフラボンは女性ホルモンに似た働きがあります。
- **運 動**... 少し汗をかくくらいの有酸素運動やウォーキングを毎日の生活に取り入れましょう。
- **休 養**... 睡眠を充分にとり、自律神経を整えましょう。
- **たばこ**... 女性ホルモンの分泌を更に低下させるので禁煙しましょう。

● 大腸ガン

40 代から徐々に増える大腸ガン。女性では乳ガンに次いで 2 番目に多くかかるガンですが、早期発見すれば、完治する確率が高いです。40 歳からの大腸ガン検診は必ず受診しましょう。



老年期

[50 代後半 ~]

女性ホルモンの分泌がなくなることにより、様々な不調や病気が起きやすくなる

閉経を迎え、それまで女性ホルモンの働きに守られていた骨や血管、肌などに変化が現れやすくなり、骨粗鬆症や生活習慣病のリスクが高まります。また子供の独立や親の介護など、第二の人生を確立する時期でもあります。若々しさと健康を維持する為には、考え方を前向きにし、日々の食事や運動などに気を使うことが大切です。

この時期に気をつけたい体の不調

● 婦人科の病気

- **子宮体ガン**
- **卵巣ガン** など

不正出血や下腹部痛、圧迫感、頻尿など「おかしいな」と思ったら放置せず必ず受診しましょう。

● 生活習慣病

- **脂質異常症**
- **高血圧**
- **糖尿病** など

女性ホルモンが減少することで代謝が悪くなり、それまで無かった生活習慣病にかかりやすくなります。

● 骨粗鬆症

閉経後は骨量が急激に減少し、骨粗鬆症のリスクが高まります。年に 1 度「骨密度検査」を受診すると良いですね。

● 骨粗鬆症を予防するには・・・

カルシウム + ビタミンD + ビタミンK を摂ろう！

カルシウム



牛乳、乳製品、小魚、大豆製品 など

ビタミンD



卵、鮭、しいたけ など

ビタミンK



納豆、ほうれん草、ブロッコリー など

保健師より

ライフステージの変化を知ることは、女性ホルモンの影響を受けやすい体調をコントロールしたり、病気を予防するヒントになります。大切な事は、あなたの心や体に耳を傾け、体の変化や異変を感じやすくすることです。10 年後、20 年後の自分のために、忙しい日常の中にも、自分の好きなことをする時間を持ち、健康的な生活を送るように心がけましょう。

健康相談は保健師まで

TEL : 078-302-8185

