

3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です

心とからだを健やかに保つために

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすため、毎年3月1日から8日を「女性の健康週間」とし、特に女性の健康づくりを推進しています。この機会に、女性の健康について考えてみましょう。

■女性のからだは 女性ホルモンの作用を受けて変化します

女性の体は、卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)の作用で、刻々と変化します(下図参照)。

女性ホルモンは、女性が初潮を迎えると卵巣から分泌されるもので、妊娠・出産に備える体づくりをするだけでなく、皮膚、髪、骨などの体の組織や自律神経のバランスを保つなど、女性の健康に重要な役割を果たしています。

例えば、女性ホルモンが活発に分泌される時期の女性が心臓病や脳卒中になるのはまれです。これは女性ホルモンに血液中のコレステロール値を下げ、動脈硬化を予防する働きがあるからです。このように、様々な面で女性は女性ホルモンに守られています。

■健康に過ごすために

女性が生涯健康に過ごすためには、女性ホル

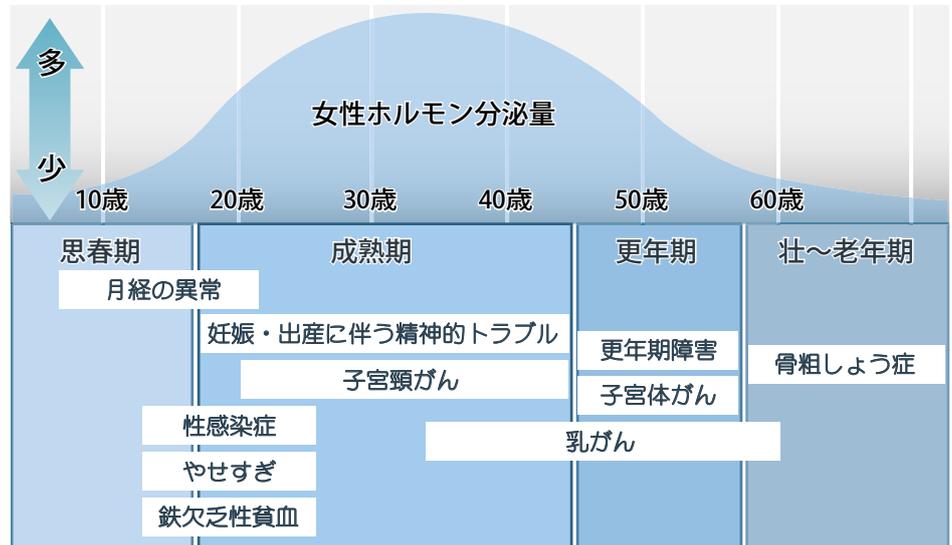
モンに守られている時期に、より健康なからだを作っておくことと、女性ホルモンの分泌や働きを妨げる生活習慣を見直すことが大切です。そして、更年期を迎え女性ホルモンの分泌が減り、病気のリスクが高まる年代により生活習慣で予防しましょう。

■毎日三食、バランスよく 適正体重を保ちましょう

「ダイエット」とは、正しい栄養をとり、適度な運動をすることなどによって体重をコントロールすることです。無理なダイエットで低栄養状態になると、脳は生命維持を最優先し、生殖機能を抑制します。その結果、女性ホルモンのバランスが崩れ、月経不順や無月経を招きます。無月経の状態を長く放置しておくとな妊が難しくなることがあります。

また、思春期から女性ホルモンにより骨芽細胞が活性化し、骨量が一気に増え、20歳頃にその量が最大に達します。丈夫な骨を作る大切なこの時期に、過度なダイエットは、将来骨粗しょう

女性ホルモン(エストロゲン)と起こりやすい健康トラブルの例



う症になるリスクを高めま

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
18.5未満は低体重、25以上は肥満

BMI: 18.5未満の目安

- ▼身長155cm…体重約44kg以下
- ▼身長160cm…体重約47kg以下
- ▼身長165cm…体重約50kg以下

■ ストレスや疲労をためないようにしましょう

月経周期、出産前後、閉経前後などに女性ホルモンの分泌量は大きく変化します。この変化が女性の「うつ」のきっかけになることがあります。「うつ」は、心のトラブルの中でもストレスと最も関係が深い病気です。ホルモンバランスが変化する女性は、ストレスや疲労をためないことが大切です。

■ 定期的に運動しましょう

ストレス解消や適正体重の維持のために運動は効果的です。

- ▼ 有酸素運動（エネルギーを消費する運動・ウォーキング、サイクリング、エアロビクスなど）
- ▼ 筋肉トレーニング（基礎代謝量を増やして引き締まった体を作る運動・腹筋運動、スクワットなど）
- ▼ ストレッチ体操（筋肉をほぐして血行を良くする運動・運動後や入浴後に行うと効果的）

■ 睡眠を適度にとりましょう

早寝早起きと7〜8時間の睡眠をとるよう心がけましょう。

- ▼ 入浴はぬるめの湯にゆっくりつかる
- ▼ カフェインを控える
- ▼ ラベンダーなど鎮静作用のある香りを利用

■ からだを冷やさないようにしましょう

極端な冷えにより卵巣の老化が早まります。それにより30歳代後半から更年期症状が始まる女性が増えています。

保温性のよい服装で冷えを防いだり、ぬるめのお湯で半身浴をしたりするなど体を温めるようにしましょう。

■ たばこを吸わないようにしましょう

喫煙によって女性ホルモンの分泌や作用が低下することがわかっています。女性ホルモンの働きが弱まると、肌荒れや肌の老化、月経不順、不妊、骨量減少につながることがあります。

喫煙する人は、周囲の人への影響を考慮して禁煙、分煙に努めましょう。

■ 適正飲酒を心がけましょう

女性ホルモンはアルコールの分解を妨げる上に、女性は一般的に体格が小さいため、男性より酔いやすいといわれています。食べながらゆっくり飲んだり、飲みすぎないように早めに切り上げたりするなど、アルコールとは上手につきあいましょう。

■ 定期的に検診を受けましょう

女性の病気として乳がんや子宮がんが一般的に知られています。市では、それぞれのがん検診を実施しています。今年度の受診期限は3月31日です。

早期発見、早期治療のために、異常がなくても、定期的に検診を受けましょう。

平成23年度 子宮がん・乳がん検診の対象者・料金

検診の種類		対象者 (市民に限る)	料金(円)	
			69歳以下	70歳以上
子宮がん検診 (視内診・細胞診)	頸部のみ	20歳以上の女性 (～H4.3.31生)	1,400	500
	頸体部	体部検診は半年以内 に自覚症状のあった人のみ	1,900	500
乳がん検診 (視触診・マンモグラフィ検査)		40歳以上の女性 (～S47.3.31生)	1,500	500

※受診可能な医療機関についてはお問い合わせください。
生活保護受給世帯に属する人の料金は無料です。印鑑を持参し、医療機関の受付に申し出てください。
これらは原則として2年度に1回の検診です。

● 問い合わせ 市保健センター ☎ 23-1190