

女性のこころとからだ

自分の身体を
理解して、上手に
付き合おう！



思春期

女性ホルモンの分泌が増えてくる時期。
初潮を迎え、大人へと成長していきます。

起こりやすい病気・課題

●月経トラブル

- ・月経不順、無月経
- ・月経前症候群(PMS)
(月経前におこる不快な症状)
- ・月経困難症
(月経に伴う強い痛み、吐き気、嘔吐、頭痛、下痢など)

<主なPMSの症状>

- イライラ
- 不安
- 頭痛
- むくみ
- 乳房の張り
- 集中力低下
- 無気力



症状もつらさも人それぞれ。婦人科系の病気が隠れていることも。ためらわずに婦人科を受診しよう！
冷え予防、十分な睡眠も大切

©むさしのフロントあさか

●思春期のやせ

<主なやせの影響>

- 月経異常
- 貧血
- 将来の骨粗しょう症リスク増
- 将来の妊娠
出産への影響
- 栄養不足



体や骨をつくる大切な時期。
必要な栄養をしっかりとろう！

- ・朝食は抜かないで。
- ・バランスの良い食事。

更年期

女性ホルモンの分泌量が急激に低下する時期。
月経周期が変化し、閉経にいたります



起こりやすい病気・課題

●更年期障害

(女性ホルモンの分泌量の低下による様々な症状)

<主な更年期障害の症状>

- 頭痛・めまい
- 不眠
- ほてり・のぼせ
- 発汗・冷え
- イライラ・不安
- 動悸・息切れ
- 気分落ち込み
- 無気力
- 疲れやすい
- かゆみ
- 肩こり・腰痛・関節痛



我慢しないで！治療も有効です。
婦人科、更年期外来を受診しよう！

- 女性特有のがん(乳・子宮頸・卵巣)
- 生活習慣病(脂質異常症、糖尿病、高血圧など)



女性ホルモンの分泌量の低下により、脂質が血中に増えやすく、動脈硬化のリスクが増大。
年齢に合わせて、食事や活動量を見直そう

成人期

女性ホルモンの分泌が安定する時期。
就職、妊娠・出産、育児など人生のイベントが多くおこります。



起こりやすい病気・課題

●月経トラブル

- ・月経不順、無月経
- ・月経前症候群(PMS)
- ・月経困難症

●妊娠・出産・産後のトラブル

- ・妊娠中、産後の体と心の変化
- ・不妊、流産

●女性特有のがん(乳・子宮)

<女性のがん>

子宮頸がん
20～30代の若い女性に
増えている。

乳がん
女性がかかりやすい
がん第1位。

早期発見・早期治療が大事！
忘れず受けようがん検診！



- 市のがん検診(5月～2月)
- ・20歳から 子宮頸がん
- ・30歳から 乳がん

●子宮内膜症・子宮筋腫

●若年女性のやせ

大人の女性は
「たばこ」と「お酒」にご用心

Check

- たばこ** 女性ホルモンを低下させる！
(リスク：月経トラブル、不妊、早期閉経など)
- お酒** 男性と比べて肝臓が小さいため
身体へのダメージが男性より大きい！
(リスク：生活習慣病、骨粗しょう症など)

老年期

女性ホルモンの分泌が乏しくなる時期。
からだの様々な部分で老化が進行します。



起こりやすい病気・課題

●骨粗しょう症(骨がもろくなり、骨折しやすくなる)



年齢を重ねてきたら、骨量維持を目指そう！

- ・カルシウム、ビタミンD、ビタミンK
- ・日光浴、骨に刺激を与える運動

市の健診：40歳から70歳まで5年に1度。

- 女性特有のがん(乳・子宮頸・卵巣)
- 生活習慣病(脂質異常症、糖尿病、高血圧など)
- もの忘れ・アルツハイマー・認知症