

3月1日～8日は
女性の健康週間

みんなに知ってほしい! 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、おう吐、頭痛、下痢など)

<主なPMSの症状>

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



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

●思春期のやせ

<主なやせの影響>

- 月経異常
- 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
- 貧血

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、閉経に至ります。

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さまざまな症状)

<主な更年期障害の症状>

- 頭痛・めまい
- ほてり・のぼせ
- 発汗・冷え
- どうき・息切れ
- 疲れやすい
- 不眠
- イライラ・不安
- 気分の落ち込み
- 無気力
- 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・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
- 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

たばこ は女性ホルモンを低下させる!
(月経トラブル、不妊、早期閉経など)

お酒 による身体へのダメージが男性より
大きい!
男性と比べて肝臓が小さいため。
(生活習慣病、骨粗しょう症リスクなど)



老年期

女性ホルモンの分泌が乏しくなる時期。
からだのさまざま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

市のがん検診: 40~70歳の5年に1度

●女性特有のがん(乳・子宮・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