

女性のライフステージごとの 健康リスク・セルフケア



▲女性の健康
(区HP)

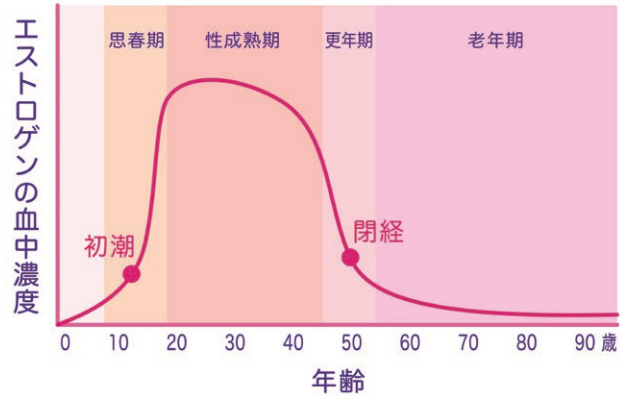
女性のライフステージと女性ホルモンの変化

女性ホルモンの分泌量は年代によって増減し、それにより4つの期間(ライフステージ)で、からだにさまざまな変化が起こります。

- 思春期**
10～18歳ごろ
女性ホルモンの分泌が増え、女性らしい丸みをおびた身体への成長(二次性徴)を助けます。
- 性成熟期**
18～45歳ごろ
卵巣や子宮の機能が成熟し、女性ホルモンの分泌は20代～30代前半でピークを迎えます。
- 更年期**
45～55歳ごろ
40歳を過ぎた頃から卵巣の機能が低下し始め、女性ホルモンの分泌は減少して閉経を迎えます。
- 老年期**
55歳ごろ以降
女性ホルモンの影響がなくなり、保護されていた血管や骨、皮膚や粘膜に変化が現れやすくなります。

※「女性の健康推進室ヘルスケアラボWEBサイト(<https://w-health.jp/>)」を参考に作成。

女性ホルモン(エストロゲン)の変化



女性ホルモンは、卵巣で作られる物質で、血液を通して目的の器官に作用します。
ホルモン分泌の変動は女性の健康にさまざまな影響をあたえます。

知っておきたい健康リスクとセルフケア

規則正しい食生活や、十分な睡眠をとるなどの基本的なケアのほかに、各ライフステージでの健康リスクへのケアを心がけましょう。

※下記の症状や発症時期などには個人差があります

特に気になる健康リスク

セルフケアのポイント

食事のワンポイント

思春期



- 貧血
- 月経不順・月経に伴うトラブル
- 摂食障害
- 性感染症

生活リズムを整え、正しい月経知識を身につけることが大切です。未来のために、HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の接種も検討しましょう。

1日3食、朝食は元気のもと

忙しくても、特に朝食は欠かさず食べましょう。現在、そして未来の自分のために、成長や健康に影響するダイエットは禁物です。



性成熟期



- 貧血
- 月経不順・月経に伴うトラブル
- 性感染症
- 子宮内膜症、子宮筋腫
- 子宮頸がん、乳がん
- 不妊症
- 甲状腺の病気、膠原病

月経周期や体調変化を把握し、自分の健康を管理しましょう。がん検診の対象年齢になる時期です。ぜひ受診しましょう。

忙しくても規則正しい食生活を

鉄やカルシウム、葉酸を意識してとりましょう。将来の健康づくりにつながります。妊娠・出産時のからだづくりにも大切な栄養素です。



鉄たっぷりメニュー(PDF) ▶

更年期



- 更年期障害
- 子宮体がん、乳がん、卵巣がん
- 女性ホルモンや自律神経の乱れによる心身の不調
- 甲状腺の病気、膠原病
- 生活習慣病

運動・栄養・睡眠を柱にホルモン変化に対応しましょう。更年期の症状は人それぞれです。つらい時は更年期外来などを受診しましょう。

栄養を意識して、いきいきと

女性ホルモンの低下による不調の軽減には、大豆製品が効果的です。また、骨粗しょう症予防に、乳製品や豆腐、小魚など、カルシウムをよくとりましょう。



カルシウムたっぷりメニュー(PDF) ▶

老年期



- 生活習慣病
- 骨粗しょう症
- 尿もれ

生活習慣病の予防で大切なのは、バランスの良い食生活と適度な運動、そして睡眠です。外出するなど、自立した生活を保ちましょう。

末永く元気に動ける体づくりを

筋力維持のために、たんぱく質をとりましょう。また、食が細くなったと感じたら、間食に、手軽に食べられるサンドイッチやヨーグルト、プリン、焼き芋などで、エネルギーを補いましょう。



10月は「乳がん月間」 知ろう。自分と乳がんのこと

江東区ピンクリボンフェスティバル

- ・乳がんや女性の健康についてのパネル展示
- ・ピンクリボンフェスティバルグッズをプレゼント(先着順)
- ・江東区観光キャラクター「コトミちゃん」が登場

10月24日(土)10:00～16:00

場カメイドクロック1階南側エスカレーター横(亀戸6-31-6)

「乳がん月間」は、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を啓発するキャンペーン月間です。区ではさまざまなイベントを実施します。

図保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎03-3647-5889 ☎03-3615-7171



乳がん月間パネル展

10月8日(木)14:00～16日(金)

場区役所2階手づくりショップ「るーくる」横

ふれあい橋ピンクライトアップ

10月1日(木)～31日(土)日没～23時まで

場ふれあい橋(亀戸9-34先)

