



# 女性の健康

～ 3月1日から3月8日は女性の健康週間です ～

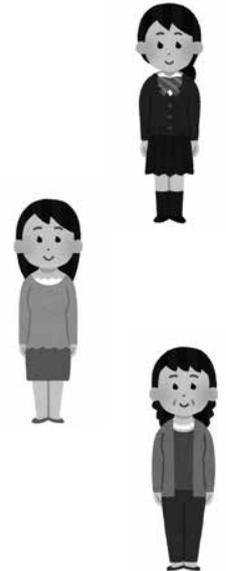
## 女性のからだとホルモン

女性のからだは、本来もっている赤ちゃんを産むための機能を中心に一生を通じて大きく変化します。

思春期(8歳～18歳ごろ)は、女性ホルモンのひとつである卵胞ホルモン(エストロゲン)の産生が急激に増え、大人へと成長していく時期です。性成熟期(18～45歳ごろ)は、排卵・月経リズムも安定し、とくに20～30歳代は妊娠・出産・育児のための機能が備わる時期といえます。更年期(45～55歳ごろ)は、卵胞ホルモンの分泌量が急速に減少し、ホルモンバランスの乱れが心身に様々な影響を及ぼします。そして約半数の女性は50歳前後で卵胞ホルモンの分泌が停止して閉経を迎え、やがて老年期に入ります。

また近年、女性の生き方が多様化し、ライフスタイルも変化しています。女性の活躍する場が増えたことで、新たなストレスも発生し、食生活の欧米化なども女性のからだと健康に大きな影響を与えています。

充実した人生を送るためには、自分のからだについて関心を持ち、からだからのサインを見逃さないようにすることがとても大切になります。



## 健康を支える基本は生活習慣です

いつまでも美しく健康でいたいものです。そのために必要なことは、基本的な生活習慣を整えること。食事のバランスに気をつけ、運動の習慣を取り入れるなど、毎日の小さな積み重ねが、健康と美を保つためのポイントです。

### ・バランスよく食べましょう

1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。「ごはん」(白ご飯、パン、めん類)のほか、たんぱく質を中心としたメインの「おかず」(肉、魚など)と、もう一品(野菜、きのこ、海藻など)つけましょう。

### ・運動を無理なく楽しく続けましょう

適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。習慣化することで、生活習慣病の予防やストレス解消など、さまざまな効果があります。自分にあった運動やスポーツを楽しみながら続けましょう。

### ・毎日の睡眠をしっかりとりましょう

睡眠時に集中的に分泌される成長ホルモンが、傷ついた細胞や組織を修復します。分泌量は夜10時から夜中の2時が最大になります。早寝早起きを心がけましょう。



### ・「やせ」も「肥満」も要注意です

食事や運動などの生活スタイルを見直し、BMIの値をめやすに体重のコントロールに気をつけましょう。「やせ」や妊娠中の過度な体重制限は、赤ちゃんにも大きな影響がありますので注意が必要です。「肥満」は生活習慣病の原因になるばかりでなく、ホルモンの分泌リズムを狂わせることもあります。

やせ	BMI18.5未満
ふつう	BMI18.5～25.0未満
肥満	BMI25.0以上

### ・からだを冷やさないようにしましょう

季節を問わず手や足の先が冷える「冷え性」は、女性に多くみられます。冷えるとからだの免疫力が落ち、月経不順などの原因になることもあります。

夏の冷房のある部屋では1枚羽織るなど衣服に注意する、冬はからだをあたためる食べ物(しょうがなど)を積極的にとる、シャワーだけでなく湯船につかるなど、普段からからだを冷やさないように気をつけましょう。



### ・排便、排尿は健康のバロメーターです

便秘は健康の大敵です。便秘の原因はさまざまですが、朝食をとり、栄養バランスに気をつけ、適度な運動をすることで便秘を予防することができます。また、頻尿や尿もれなど排尿に関するトラブルがあれば早めに受診しましょう。

### ・タバコはNG、お酒はひかえめに

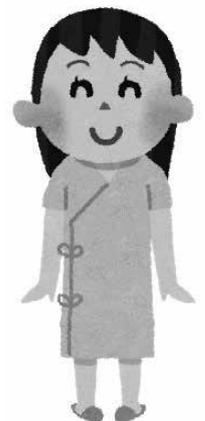
喫煙は美容や健康の大敵であり、妊娠・出産や子どもの成長にも悪影響を及ぼします。また飲酒の機会があるときは、「ひかえめ」を心がけ、飲み過ぎに注意しましょう。

### ・定期的に健診を受けましょう

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、特定健康診査(特定健診)が実施されています。対象者には加入している健康保険から受診の案内が送られてきますので、年に1回、必ず受診するようにしましょう。

乳がん検診(対象：40歳以上)や子宮頸がん検診(対象：20歳以上)は、町で実施していますので、こちらも忘れずに受診して、病気の予防、早期発見に努めましょう。

また、気になる症状があるときは、迷わず医療機関を受診し、医師に相談しましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)