



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(8～18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・月経のリズムも安定し、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激に減少し、ホルモンバランスの乱れが心身にさまざま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、晩婚化や出産する回数の減少、食生活の欧米化なども、女性のからだに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、からだもこころも健康であることが求められます。自分のからだについての正しい知識をもち、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」(パン、めん類)のほかに、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、全身の血行をうながします。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。自分に合った運動やスポーツを楽しみながら続けましょう。



○休養は大切なセルフケア、睡眠をしっかりとりましょう

心身の休息は元気のもと。休息の基本は「睡眠」です。夜更かしをせず、起床時間を一定にし、睡眠や休憩の時間をきちんと確保しましょう。

○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。

○「やせ」も「肥満」も要注意です

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。「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ます。食事や運動などの生活スタイルを見直し、BMI値をめやすに体重のコントロールに気をつけましょう。

BMI値＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ	正常	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25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。



○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。また飲酒は、「ひかえめ」を心がけ、飲みすぎたり習慣化しないようにしましょう。

○定期的に健診を受けましょう

生活習慣病予防のために、40歳～74歳までの方を対象に特定健康診査(特定健診)を実施しています。対象者には加入している健康保険から受診案内が送付されます。39歳以下の方は、町の集団健診で受診できます。年に1度は、必ず受診し、病気を予防しましょう。

乳がん検診(40歳以上対象)や子宮頸がん検診(20歳以上対象)は、町で実施していますので、こちらも忘れず受診し、がんの早期発見に努めましょう(健康推進課からのお知らせを参照ください)。

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)

健康講演会のお知らせ

内容：「**歯と口の健康情報最前線～むし歯、歯周病から舌がんまで～**」

講師：和歌山県健康推進課 口腔保健支援センター 主任 小畑充彦氏(歯科医師)

日時：令和2年3月18日(水) 午後1時30分～3時

場所：日高町中央公民館

生活習慣病に関する疑問について先生をお招きして、健康講演会を開催します。

どなたでもお気軽にご参加ください。 お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

