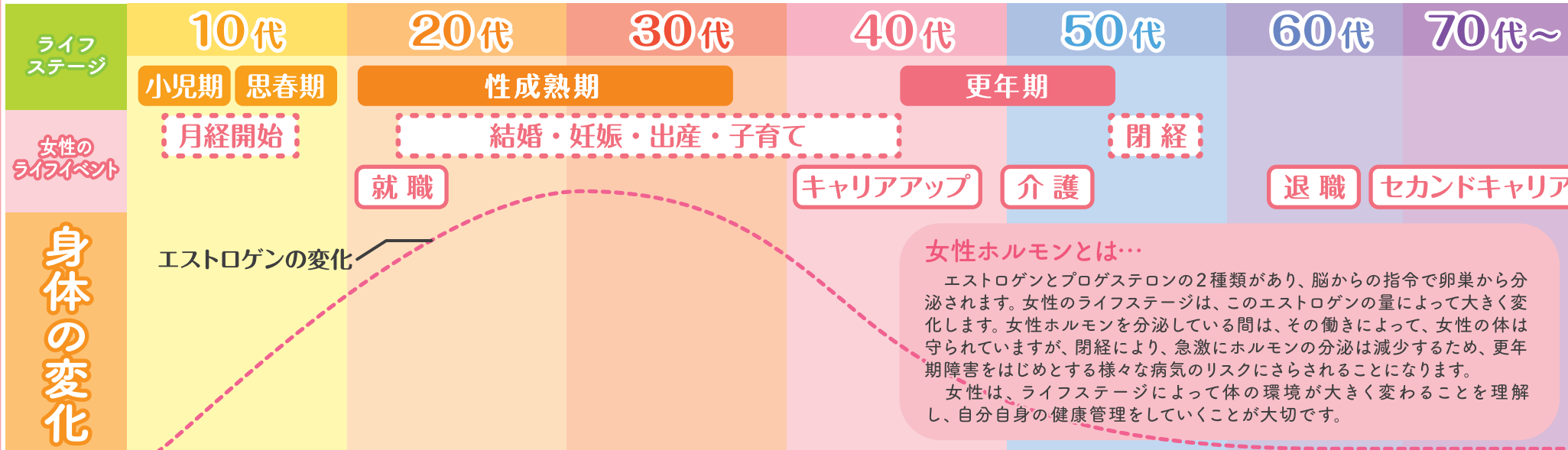


# わたしの今の健康を未来につなげよう ~自分のからだを知ることからはじめよう~

女性はライフステージごとにホルモン量に変化し、それによってさまざまな健康課題に直面します。そのため、女性のからだの仕組みや心身における変化について正しい知識を身につけて、自分自身の健康管理をしていくことが大切です。

岡谷市医師会・岡谷市

## 知っておきたい! 女性のライフステージと気になる病気・症状



**女性ホルモンとは…**  
 エストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、脳からの指令で卵巣から分泌されます。女性のライフステージは、このエストロゲンの量によって大きく変化します。女性ホルモンを分泌している間は、その働きによって、女性の体は守られていますが、閉経により、急激にホルモンの分泌は減少するため、更年期障害をはじめとする様々な病気のリスクにさらされることになります。  
 女性は、ライフステージによって体の環境が大きく変わることを理解し、自分自身の健康管理をしていくことが大切です。

身体の変化

気になる病気・症状

- ◆ 月経異常… 周期の異常、経血量の異常、おりものの異常・月経困難症・月経前症候群など。
- ◆ 性感染症… 性行為により感染する病気。
- ◆ 乳がん… 乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらん、乳房の皮膚のへこみや引きつれ、乳房痛など。
- ◆ 貧血… めまい、疲れ、血色が悪いなど。子宮筋腫や消化管からの出血が原因の場合や、食生活や生活の乱れ、他の病気の症状として表れることもある。
- ◆ 尿もれ… せき・くしゃみをしたときや、重いものを持った拍子に尿もれがおこる。妊娠中や産後に尿もれがおこることもある。
- ◆ 子宮頸がん、子宮体がん… 不正出血がある場合に最も注意すべきは子宮がん。初期は自覚症状がないのが特徴。
- ◆ 子宮内膜症… 子宮内膜がさまざまなところに侵入発生することで、月経痛などの原因になる。
- ◆ 子宮筋腫… 子宮にできる良性の腫瘍。月経痛や経血量が増えて貧血になることもある。

◆ やせ… 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。食事や運動などの生活スタイルを見直し、BMI値を目安に体重のコントロールに気をつけましょう。やせは、**骨粗しょう症予備群!!**

BMI (Body Mass Index) は、やせ・肥満の判定に用いられる体格指数です。身長と体重を入れてBMIをチェックしてみましょう。

BMI 早見表 (身長と体重が変わったところの色を確認してみましょう)

	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	低体重 (やせ)									
145cm										
150cm										
155cm										
160cm										
165cm										
170cm										
175cm										
180cm										

◆ 女性の年齢と妊娠の関係… 卵子の老化の影響により、女性は年齢とともに妊娠する確率が徐々に低下していく。

- ◆ 更年期障害 疲れ、冷え、ほてり、発汗、肩こり、イライラなど。
- ◆ 生活習慣病のリスクが高まる 脂質異常症・高血圧・糖尿病など。
- ◆ 骨粗しょう症 女性ホルモンが急激に減少し、骨粗しょう症の発症が急増。

**健康生活を自分でチェックしてみよう!!**

実際に気になる症状がありましたら、右のQRコードで検索してみましょう

女性に多いからだの不快感と病気

女性の病気セルフチェック

知っていますか?

### 【プレコンセプションケア】

自ら健康管理を行って生涯にわたって質の高い生活を送ろう

適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザインや将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みのことをいいます。自らの健康管理ができるようになることは、生涯にわたって質の高い生活を送ることにつながります。女性が健康であるための生活習慣6つをご紹介します。

- ① 適正体重を守りましょう
- ② 栄養バランスを整えましょう
- ③ 適度に運動をしましょう
- ④ 禁煙しましょう、受動喫煙を避けましょう
- ⑤ アルコールは控えましょう
- ⑥ ストレスを溜め込まないようにしましょう



厚生労働省 プレコンセプションケア



厚生労働省 プレコンセプションケア チェックシート

### 女性の健康についての情報提供サイト 【女性の健康推進室 ヘルスケアラボ】 (厚生労働省研究班監修)

厚生労働省では、女性の健康を支援するため情報発信を行っています。女性のライフステージ別に女性の健康に関する情報や病気などについて内容が掲載されています。日々の健康管理に合わせてご利用ください。



ヘルスケアラボ

定期的に健康診断を受けることで、早期発見・治療が期待できます。

# 各種健康診断

～目頃の健康管理のために～

お問い合わせ先

各種がん検診・健診等は、申し込みが必要です。申し込み方法、各検診の一部負担金額については、岡谷市役所健康推進課までお問い合わせください。

電話：0266-23-4811

## 10代

10歳～

### 子宮頸がん (HPV)

市が実施している定期予防接種  
※ワクチンの接種回数及び同一ワクチンの接種間隔等、詳しくは岡谷市ホームページをご覧ください。

子宮頸がん…

30歳以上に見られることが多かったのですが、最近では20代での発症が増えています。

子宮体がん…

40歳以上に多いがんです。40代以降に月経以外の出血がある時は要注意。

## 20代

20歳～

### 子宮頸がん検診

内容 子宮頸部細胞診  
(市内医療機関での予約制の個別検診…野村ウイメンズクリニック・岡谷市民病院)

一部負担金額 有料

## 30代

30歳～

### 乳がん検診 (超音波検査)

内容 超音波検査  
一部負担金額 有料

## 40代

40歳～ (2年に1回)

### 乳がん検診 (マンモグラフィ)

内容 マンモグラフィ (エックス線撮影)  
一部負担金額 有料

乳腺が豊富で乳房が硬く、張っている年代では、良い写真が撮りにくいいため、マンモグラフィ検診は40歳からが対象です。

乳がん…

食生活やライフスタイルの変化に伴い女性の乳がんは増加傾向にあります。定期的に検診を受けましょう。

ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣) で日頃から自身の乳房の状態を意識してみましょ。詳しくはQRコードでチェック



## 50代

## 60代

## 70代～

35歳～

胃がん・大腸がん・肺がん検診：一部負担金額は各検診有料

検診内容	胃がん	大腸がん	肺がん	
			エックス線検査	CT検査
検診内容	胃部エックス線撮影 (バリウム使用)	便潜血反応検査 (2日分採取)	胸部エックス線撮影	低線量エックス線CT撮影

35歳～39歳

### 基本健診

内容 問診、身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査、診察  
一部負担金額 有料

65歳～

### 結核健康診断

内容 胸部エックス線撮影  
一部負担金額 無料

40歳～74歳

### 特定健診・特定保健指導

内容 問診、身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査、診察  
一部負担金額 無料

75歳～

### 後期高齢者健診

内容 問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、診察  
一部負担金額 無料

# その他のサービス・相談事業等

☆ 妊娠・出産にかかわる健康診査 ※母子健康手帳交付時に健康診査受診票を発行します。

★ 妊婦一般健康診査：妊娠が順調に経過しているか、赤ちゃんの成長はどうかなどを確認します。

内容 基本健診・追加検査 (子宮頸部細胞診・血液検査等)・超音波検査

★ 妊婦歯科健康診査：妊娠中に歯周病などを悪化させないために口の中の環境を整えましょう。

内容 問診・口腔内診査・歯科保健指導等

★ 産婦健康診査：産後間もない時期のお母さんのからだところの健康状態を確認します。

内容 問診・診察・産後うつ病質問票

☆ 産後のお母さんのケア 産後のお母さんと赤ちゃんのスムーズな新生活スタートのため、心身のケアや育児のサポートが受けられます。

- ①産後ママサポート事業／家事・育児を手伝ってくれるご家族がいないご家庭を、支援員が訪問し家事援助等を行います。
- ②〈利用券方式〉産後ケア事業 (相談型・訪問型)／指定の施設やご自宅で、助産師が乳房ケアや授乳・育児等の相談を行います。
- ③〈事前申請方式〉産後ケア事業 (宿泊型・通所型・訪問型)／指定の施設やご自宅で、お母さんの心身の健康管理・乳房ケアや授乳の相談・育児相談・お母さんの休息・食事の提供等の支援を行います。

※事前の申請等手続きが必要となります。健康推進課までご相談ください。

## ★産婦人科オンライン

スマートフォン等から手軽に産婦人科医、助産師に悩みや不安を相談することができます。相談は無料です (データ通信料・電話料を除く)。利用には会員登録が必要です。



産婦人科オンライン

## ★女性のための健康相談

妊娠・出産にかかわる心配事、思春期や更年期の女性の健康に関する相談について、助産師が予約制の個別相談を行います。ご希望があればビデオ通話機能を使い、オンラインでも相談可能です (web会議サービス「cisco webex」を使用します)。相談の予約は健康推進課で受け付けます。1人で悩まずお気軽にご相談ください。



女性のための健康相談

## ★健康相談・栄養相談・歯科相談

(午前8時30分から午後5時15分まで 土日祝日を除く)

市では健康についての相談を行っています。お気軽にご利用ください。

例えば ●血圧が心配… ●食生活を見直したい… ●健診結果の見方を知りたい… ●歯について相談したい…

電話での相談は随時行っています。保健センターでの面接相談や、ビデオ通話機能を使ったオンライン相談をご希望の場合は、事前にお電話ください。(直通ダイヤル 0266-23-6141)