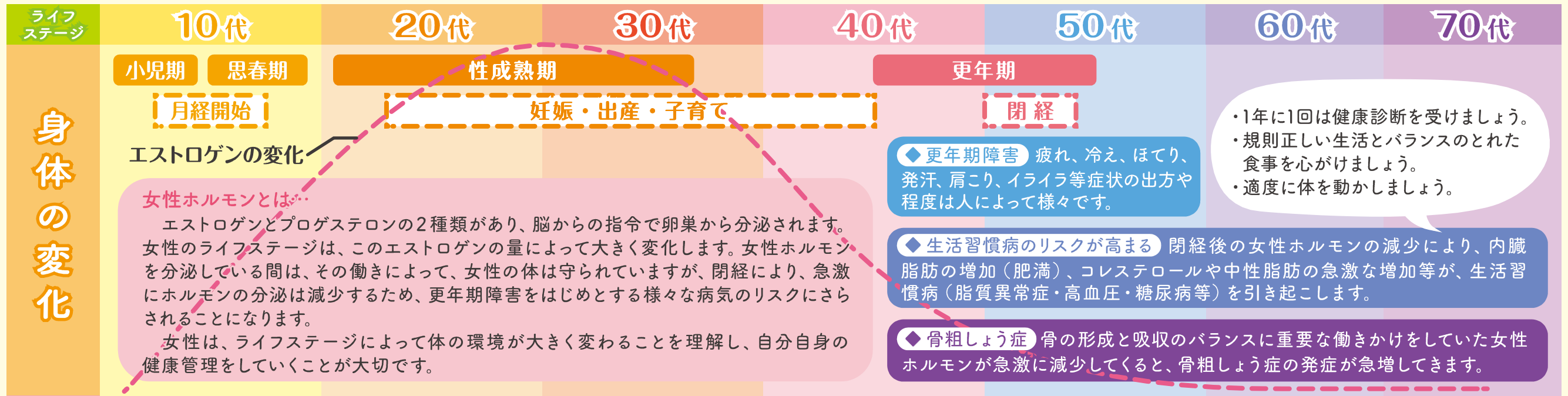




知っておきたい！女性のライフステージと気になる病気・症状

岡谷市医師会・岡谷市



身体の変化

エストロゲンの変化

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。閉経により、急速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。

◆更年期障害 疲れ、冷え、ほてり、発汗、肩こり、イライラ等症状の出方や程度は人によって様々です。

・1年に1回は健康診断を受けましょう。
・規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。
・適度に体を動かしましょう。

◆生活習慣病のリスクが高まる 閉経後の女性ホルモンの減少により、内臓脂肪の増加（肥満）、コレステロールや中性脂肪の急激な増加等が、生活習慣病（脂質異常症・高血圧・糖尿病等）を引き起こします。

◆骨粗しょう症 骨の形成と吸収のバランスに重要な働きかけをしていた女性ホルモンが急激に減少してくると、骨粗しょう症の発症が急増してきます。

気になる病気・症状

◆月経異常… 月経の変化や乱れは、体や心のサインです。「いつもと違う」「何かおかしい」と思ったら、女性外来や婦人科を受診しましょう。（周期の異常・経血量の異常・おりものの異常・月経困難症・月経前症候群等）

◆性感染症… 性行為により感染する病気。コンドームを正しく使用すること、パートナーを特定すること、清潔な性行為を心がけることで予防できます。

◆乳房の状態を知る… 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。自己検診に加え、定期的に検診を受け、自分の乳房の正常な状態を知っておくようにしましょう。

◆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がもれます。筋肉を鍛える体操で改善されますが、心配な時は、泌尿器科や婦人科に相談しましょう。妊娠中や産後に尿もれが起こることもあります。悩まずにまず相談を。

◆貧血… 血液中の赤血球や色素（ヘモグロビン）が不足している状態をいいます。体内に酸素を十分に行きわたらせることができず、めまいや疲れが出たり、血色が悪くなります。偏った食習慣や生活の乱れ、他の病気の症状として表れることもあり、子宮筋腫や消化管からの出血が原因の場合もあります。

◆不正出血… 月経ではない出血があること。不正出血がある場合に最も注意すべきは子宮がんです。初期は自覚症状がないので、早期発見のために、定期的に検診を受けましょう。

◆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。

◆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ります。月経痛がひどい時は早めに受診しましょう。

◆子宮筋腫… 子宮にできる良性の腫瘍。月経痛や、経血量が増え貧血になることもあります。経血量が多く、貧血気味と感じたら受診しましょう。

◆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きます。この低下は比較的徐々に起きますが、38歳を過ぎると顕著に低下し40歳を過ぎて妊娠する方はごく少なくなります。半年から1年、35歳以上なら数か月から半年で妊娠しなければ、産婦人科医に相談していただくことをお勧めします。

BMI (Body Mass Index) は、やせ・肥満の判定に用いられる体格指数です。
BMIの計算式：体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI (kg/m²)

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										
145cm										
150cm				適正体重				肥満		
155cm				BMI 18.5以上 25未満				BMI 25以上		
160cm	低体重 (やせ)									
165cm	BMI 18.5未満									
170cm										
175cm										
180cm										

★やせは、骨粗しょう症予備群!!



10代

各種健康診断

20代

★子宮頸がん検診:20歳～

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…野村ウィメンズクリニック・岡谷市民病院)
一部負担金額 1,680円

★乳がん検診(視触診及び超音波検査):30歳～

内容 医師による視触診及び超音波検査
一部負担金額 1,470円

★乳がん検診(マンモグラフィ):40歳～(2年に1回)

内容 マンモグラフィ(エックス線撮影)
一部負担金額 2,100円

★胃がん・大腸がん・肺がん検診:35歳～

検診内容	胃がん	大腸がん	肺がん検診	
			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
一部負担金額	1,260円	520円	310円	3,670円

★基本健診:35歳～39歳

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 1,680円

★特定健診・特定保健指導:40歳～74歳(岡谷市国民健康保険の場合)

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

★結核健康診断:65歳～

内容 胸部エックス線撮影
一部負担金額 無料

★後期高齢者健診:75歳～

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

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ため、マンモグラフィ検診は40歳からが対象です。

*** お問い合わせ先 ***

がん検診・後期高齢者健診は、申込が必要です。
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



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

★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

★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授乳・育児相談等事業/指定の施設で、助産師が乳房ケアや授乳・育児等の相談を行います。
- ③産後ケア事業(短期入所型・通所型)/指定の施設で、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。

★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。ご希望があればカメラマイク付きパソコンやタブレットスマートフォンを使い、オンラインでも相談可能です。相談の予約は健康推進課で受け付けます。1人で悩まずご相談ください。

★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。(直通ダイヤル 0266-23-6141)保健センターでの面接相談をご希望の場合は、事前にお電話ください。