

# 3月1日～8日は“女性の健康週間”です



女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指して、毎年3月1日～3月8日は「女性の健康週間」と定められています。女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るための国民運動を展開しています。

期間中は、ほのぼの「そよかぜ通り」で資料展示をしております。ぜひご覧ください。

女性の健康に関する不安や悩みがある人は、保健師・管理栄養士などにお気軽にご相談ください。

## 【女性の心と体の特徴】

体と心の健康に女性ホルモンが大きく影響しています。女性ホルモンの分泌量やバランスは、一生を通じて、また1か月の短いサイクルでも大きく変化しているため、日々健康状態が異なります。この変化を理解することが健康管理の第一歩です。

### 思春期

初経が始まってから月経が安定するまでの期間で、女性ホルモンの分泌が増加し、少女から女性へと変化する時期です。

卵巣の働きや子宮の発育が未熟なため、月経不順、月経時の痛み、月経前の体調不良（月経前症候群、PMS）が起こりやすい時期です。

精神的にも大きく変化する時期のため、心の健康も崩しやすい時期です。



### 性成熟期



卵巣や子宮の機能が安定する時期です。「性成熟期前期」は妊娠出産に適した時期です。30代半ばからの「性成熟期後期」は女性ホルモンの分泌量が減少し、子宮や乳房の病気等が増え始めます。

## 更年期

閉経前後の5年間を指します。女性ホルモンの急激な減少により、6~7割の女性に次のような更年期障害の症状が表れます。

例) 顔がほてる、汗をかきやすい、腰や手足が冷える、息切れや動悸がする  
イライラする、憂鬱になる、頭痛やめまいがする等



## 老年期



閉経後の期間をいいます。女性ホルモンの分泌量が乏しくなることにより、コレステロールや中性脂肪のバランスがくずれるなど、生活習慣病にかかりやすくなります。

また、女性ホルモンは骨の代謝に大きく影響しているため、50歳頃から急速に骨量が減ります。骨粗鬆症に注意が必要です。

厚生労働省研究班が運営するホームページ「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」(<https://w-health.jp>)では、「ライフステージ別女性の健康ガイド」など、女性の健康を支援するための情報が掲載されています。この機会にぜひチェックしてください!

### **【ブレスト・アウェアネスをご存じですか?】**

ブレスト・アウェアネスとは、『乳房を意識する生活習慣』です。

乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談しましょう。

ほのぼの「そよかぜ通り」に、しこりを触診できる模型を展示しております。ぜひ、この機会に体験してください。

### **ブレスト・アウェアネスの“4つのポイント”**

- 1 ご自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



## 【女性の皆さんへのメッセージ】



◆子育て、介護、仕事、家事など忙しい毎日を過ごしていると、心・体からの SOS に気づかないこともあります。自分の健康に関心を持ち、ケアを行うことを大切にしてください。それが、充実した毎日につながります。

◆次のような症状がある場合は、我慢せずに婦人科、泌尿器科、整形外科等を受診しましょう。

- ・月経時の痛みがひどい
- ・月経時の出血が多い
- ・月経前の体調不良
- ・性感染症
- ・更年期障害の症状
- ・尿漏れ
- ・骨粗鬆症

◆健康管理のため、特定健診などの健康診断、がん検診を受けるようにしましょう。

◆1日3食のバランスのよい食事、軽い運動、十分な睡眠は健康の基本です。また、女性は、喫煙やアルコールによる健康への影響が男性よりも大きいという特徴があります。禁煙、節酒を心がけましょう。

◆体の冷えは、婦人科関連の症状につながるだけでなく、血行不良による免疫力低下で感染症にかかりやすくなります。温かい食べ物を食べる、体を動かす、足もとやおなか周りを保温するなどの工夫で体を温めるようにしましょう。

【相談・お問い合わせ先 福祉課 電話 0858-75-4101】