



健

おおたわら塾

康

いつまでも女性が明るく輝くために

3月1日から8日は女性の健康週間です

女性のからだは、ホルモンの影響を受けて、一生のうちに小児期、思春期、成熟期、更年期、老年期という大きな変化を経験します。そして、心身の変化に伴って、不調を感じる方が多いという特徴があります。

そこで、3月3日のひな祭りを中心に3月8日の国際女性の日までの8日間が「女性の健康週間」と定められ、生涯にわたって女性が明るく輝くための活動が展開されます。

今回は、女性がライフステージに応じた健康的な美しさを手に入れるために、そして、男性が周りの女性への理解を深めるために、女性のからだのしくみについてお伝えします。

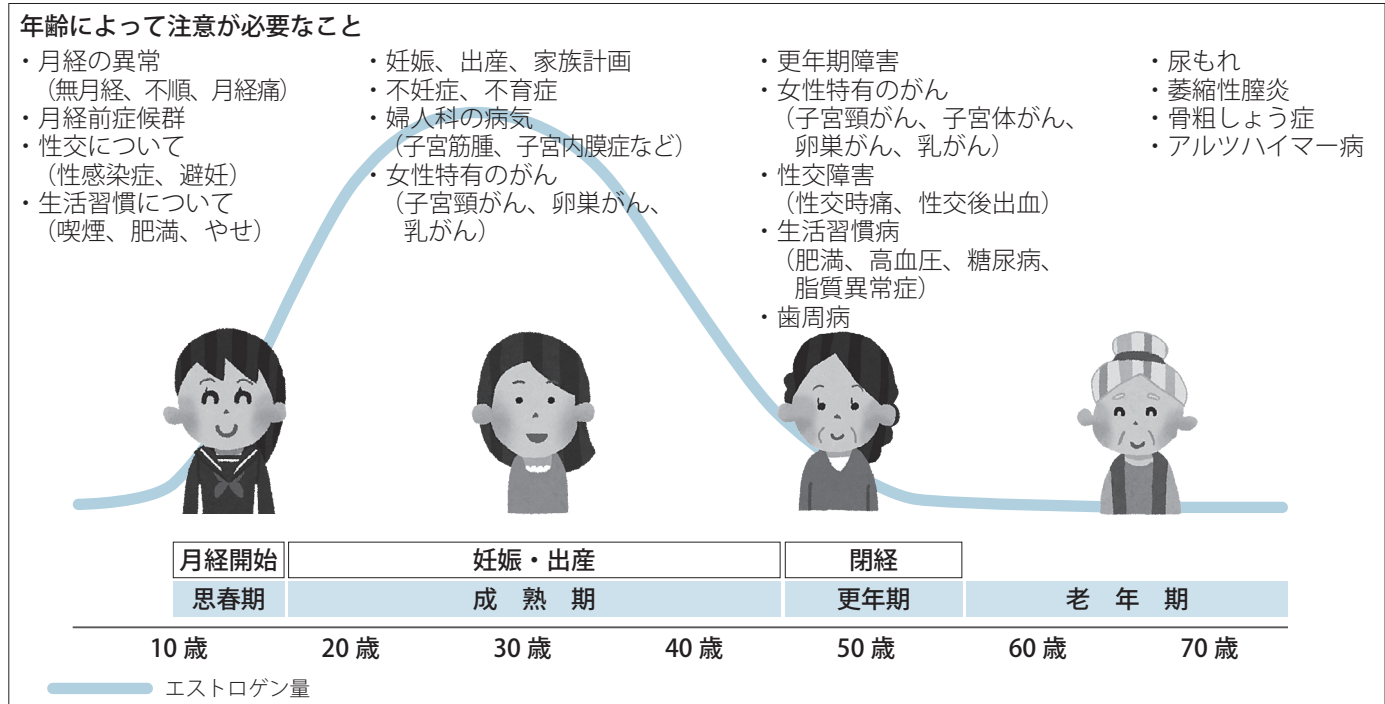
女性のライフサイクルと健康

女性のこころとからだの変化に大きく関わっているのが女性ホルモン(エストロゲン)で、主に卵巣から分泌されます。エストロゲンはからだの中でさまざまな働きを担っています(表1)。そして、年齢とともに分泌量が変化するため、年齢によって注意したい症状や病気も異なってきます(図1)。

エストロゲンの働き	• 子宮や乳房に働きかけ、妊娠するための準備をする	
	• 内臓脂肪をつきにくくする	
	• 血管の弾力性を保つ	
	• 自律神経のバランスを整える	
	• 骨や筋肉の強さを保つ	
• 血液中のLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を減らす		
• 脳神経細胞の萎縮を遅らせる		

表1 エストロゲンの働き

図1 女性のライフサイクルと健康



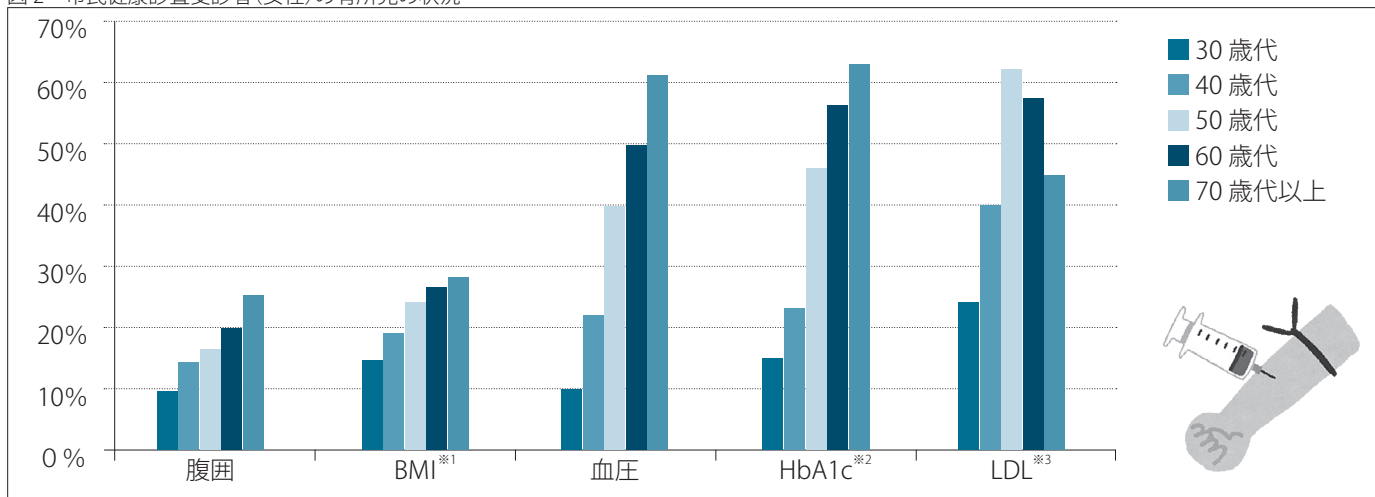
大田原市の女性の健康状態は…

右ページの図2は、大田原市の市民健康診査を受けた女性のうち、どれだけの方が要指導・要精検になったのかを項目別・年代別に見たものです。

内臓脂肪の蓄積(腹囲・BMI)は年齢とともに進み、LDLコレステロールの増加や、血圧の上昇、内臓脂肪の蓄積による血糖値の上昇も年齢に伴って増えることがわかります。これはエストロゲンの減少により、LDLコレステロールを減らす・内臓脂肪をつきにくくするといった働きが弱くなり、血管の弾力も失われることが関係していると考えられます。LDLコレステロールが高い方は、50歳代をピークに減少しますが、要因のひとつとして、治療を開始する方が多いということが考えられます。

高血圧・高血糖・高脂質といった生活習慣病は自覚症状のないままに進行し、脳卒中や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こします。年に1度は健診を受けて、自分のからだの変化を知り、食事や運動といった生活習慣を振り返ることが大切です。

図2 市民健康診査受診者(女性)の有所見の状況



- ※1 BMI: Body Mass Index(肥満指数)の略。体重(kg)÷身長(m)²という式で計算され、18.5未満はやせ、25以上は肥満と判定される。
- ※2 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー): 赤血球の中のヘモグロビンがどれくらい糖と結びついているのかを示す。過去1~2カ月の長期的な血糖の状態を反映する。
- ※3 LDLコレステロール: 悪玉コレステロール。細胞の膜や、ホルモンの材料になる、体にとって必要なものだが、多すぎると動脈硬化の大きな要因になる。

1. 自分のからだを知る

生活習慣病もがんも、初期には自覚症状がないことがほとんどです。女性特有のがんは40~50歳代以降に多くみられますが、最近では若い女性にも増えてきています。特に子宮頸がんは20~30歳代の若い女性が増えてきているがんです。

年に1度は健診を受けて、自分のからだをチェックすることが何より大切です。また、女性特有の健康問題を恥ずかしいと思ったり、我慢したりせずに、気軽に相談できる医療機関を見つけておくことも大切です。

3. 運動

エストロゲンには筋肉や骨の強さを保つ働きがあるため、エストロゲンが減少すると、筋肉や骨が急に弱くなります。運動は筋肉と骨の強さを維持し、認知機能の低下を遅らせる働きがあります。

また、定期的な運動は自律神経の働きを整え、更年期障害を軽くすることも知られています。

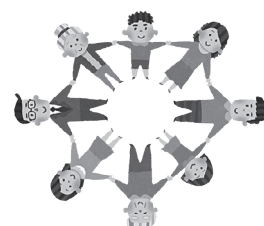
5. ストレス解消

女性ホルモンはからだだけでなく、ここにも大きな影響を与えます。月経前症候群(PMS:月経の前にあられる、眠りが浅い・腹痛・頭痛・いらいら・集中力の低下などの症状)や産後・更年期のうつはホルモンのアンバランスが影響しているといわれており、リラクゼーションで改善する場合があります。

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

女性が生涯元気でいることは、社会の元気の源です!

自分自身やパートナーのからだで起きていること・これから起きることを知ること、年齢とともに大きく変化するからだとうまく付き合うことができます。いつまでも元気に輝く自分でいたいですね。



2. 食事

栄養バランスの乱れや、摂取エネルギーの過不足は、肥満ややせすぎにつながります。

肥満ややせすぎは自分自身の病気の原因になるだけでなく、不妊やお腹の中で赤ちゃんが十分に育たない原因にもなります。小さく生まれた赤ちゃんは、将来メタボリックシンドロームなどの生活習慣病になりやすいことが明らかになっています。

自分にとって必要な食事の量や内容については、かかりつけ医や保健師、栄養士に相談してみましょう。

4. 飲酒

女性ホルモンはアルコールの代謝を妨げるので、女性は男性より酔いやすいといわれています。また、男性に比べて肝臓も小さいので、アルコールを分解する能力が低く、アルコールによる肝機能障害が起こりやすいという特徴もあります。

自分の適量を知り、お酒と上手に付き合うことが必要です。

6. 喫煙

喫煙は、女性の健康の大敵。月経不順や不妊の原因になったり、骨量を減らしたりします。また、妊娠・出産を通して、子どもにも悪影響を及ぼします。

禁煙とともに、周囲の人が吸うたばこの煙にも要注意です。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。