

# 女性の健康問題

～ライフステージにおける  
健康課題と女性特有の疾患～



# もくじ

- ✎ 女性ホルモンとライフサイクル
- ✎ 女性のライフキャリアと健康
- ✎ 女性の年代別健康課題
- ✎ 20~30代の健康課題：  
PMS（月経前症候群）  
痩せ
- ✎ 40~50代の健康課題：  
更年期  
女性特有のがん
- ✎ 50代~の健康課題：  
骨粗鬆症
- ✎ まとめ

# 女性ホルモンとライフサイクル

## エストロゲン

### 女性らしさを作るホルモン

- ◆自律神経を安定させる
- ◆子宮内膜を増殖させ妊娠の準備をする

多すぎると…？

- ◆内膜が厚くなりすぎて痛みの原因に
- ◆頭痛、不安、疲労感が起こる

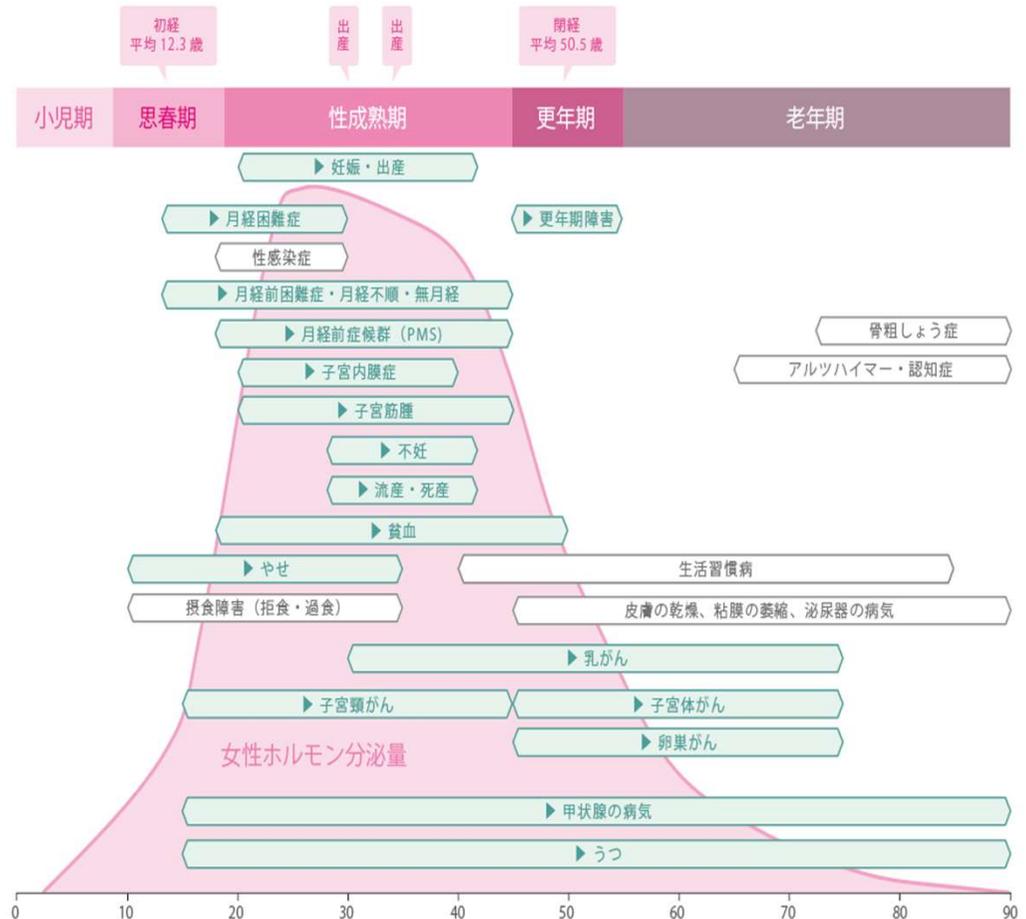
## プロゲステロン

### 妊娠の準備のホルモン

- ◆基礎体温の調整や子宮内膜を維持する
- ◆体内に水分をキープする

多すぎると…？

- ◆情緒不安定、眠気、だるさ、肩こり、
- ◆腰痛、肌荒れなどを引き起こす



# 女性のライフキャリアと健康

- ✓ 女性は、ライフイベント（結婚、妊娠・出産、育児、介護など）による**環境の変化の影響を受けやすい**
- ✓ 近年の社会状況や女性のライフスタイルの変化により、**女性の健康との関係も変化している**

## 社会状況の変化

- ・ 女性就業率の上昇
  - ・ 初婚・初産年齢の上昇
  - ・ 生涯出生数の減少
- など



## 女性の健康との関連

- ・ 月経回数の増加が影響する疾患の増加
  - ・ 職場における妊娠中の体調不良の対応
  - ・ 仕事と健康課題の両立
- など

# 女性の年代別健康課題

## 20代～30代

- ・月経の不調、病気
- ・痩せ
- ・子宮筋腫、子宮内膜症
- ・子宮頸がん



## 40代

- ・乳がん
- ・子宮体がん
- ・卵巣がん
- ・子宮筋腫
- ・子宮内膜症
- ・更年期障害



様々な  
女性器疾患の好  
発年齢と  
なります

## 50代～

- ・更年期障害
- ・子宮体がん
- ・卵巣がん
- ・乳がん
- ・脂質異常症
- ・骨粗鬆症



## 20~30代の健康課題：PMS（月経前症候群）

- ✓ 月経開始3~10日前から様々な心身の不快症状が出現
- ✓ 月経が始まると症状が軽快、消失することが多い



**主な症状** **身体症状**：腹部膨満感、肩こり、頭痛、むくみ、体重増加、便秘、乳房緊満感など  
**精神症状**：イライラ感、怒りやすい、無気力、集中力低下など

- ✓ 原因には女性ホルモン（エストロゲン・プロゲステロン）が関係
- ✓ 症状が重くなる原因はさまざま

ストレス	食習慣・嗜好品	生活習慣
ストレスは <b>心の安定をもたらすホルモンの分泌を抑制</b> するためよりPMSを悪化させることに繋がる	食事の摂取バランスが崩れ <b>血糖値が急激に上がったり下がったり</b> することでイライラが増しPMSを悪化させる可能性がある	睡眠不足や生活リズムが崩れると <b>自律神経の乱れ</b> が起こり、PMSの症状を悪化させる可能性がある

## 20~30代の健康課題：PMS（月経前症候群）

### 月経前になると・・・

情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安  
眠気、集中力低下、睡眠障害  
腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、  
お腹の張り、乳房の張り

症状が長く続いている場合、  
産業保健スタッフや  
医療機関に相談しましょう

### ✓ PMSとの付き合い方

薬以外の対処法	薬を使った治療
<ul style="list-style-type: none"><li>・ <b>症状日記</b>をつけ病状を理解し把握</li><li>・ <b>気分転換</b>や<b>リラックス</b></li><li>・ <b>カルシウム</b>や<b>マグネシウム</b>を積極的に摂取</li><li>・ <b>カフェイン</b>、<b>アルコール</b>、<b>喫煙</b>は控える</li><li>・ 症状が重い場合には、<b>仕事の負担</b>を減らす</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ <b>排卵抑制療法</b> (低用量経口避妊薬や低用量エストロゲン・ プロゲスチン配合薬)</li><li>・ <b>対症療法</b> (抗うつ剤、鎮痛剤)</li><li>・ <b>漢方療法</b></li></ul>

## 20~30代の健康課題：痩せ

### ✓ やせ = BMIが18.5未満

本人のリスク	骨密度低下 筋力低下 肌荒れ 貧血 月経不順 摂食障害
妊娠出産のリスク	不妊 早産 成人後の生活習慣病 低出生体重児

### ✓ BMI:22、適正体重を目指しましょう

#### 食生活の見直し

1日3食を心掛け  
主食・主菜・副菜を意識した  
バランスの良い食事をとる

#### 運動の習慣化

日常生活でこまめに動く  
有酸素運動や筋トレを  
実施する

## 40～50代の健康課題：更年期

- ✓ **更年期**：閉経前後の約5年間  
※個人差はあるが、日本人女性の平均閉経年齢は50歳

**要因** 加齢やホルモン、心理的な要因、仕事や家族関係などの環境要因

- ✓ **更年期症状**：更年期にからだどこころに現れる様々な不調症状  
40代は約4割、50代は半数以上の割合の女性が更年期に関わる症状がある
- ✓ 更年期症状のうち生活に支障が出る場合を「**更年期障害**」という

更年期障害のよくある症状	更年期障害の意外な症状
<ul style="list-style-type: none"><li>• 発汗</li><li>• のぼせ</li><li>• ほてり</li><li>• イライラ</li><li>• 倦怠感</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 「目が乾く」「飲み込みにくい」などの粘膜の変化による症状</li><li>• 物忘れ</li><li>• 耳鳴り</li></ul>

参考：更年期ラボ <https://ko-nenkilab.jp/menopause/about05.html>

令和5年度 男女の健康意識に関する調査 報告書 [https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/kenkou\\_r05s/10.pdf](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/kenkou_r05s/10.pdf)

## 40～50代の健康課題：更年期

### ✓ 更年期との付き合い方

ストレス発散方法	生活習慣改善方法
<ul style="list-style-type: none"><li>• リラクゼーション</li><li>• 適度な運動</li><li>• 睡眠</li><li>• 親しい人との交流</li><li>• 仕事と離れた趣味を持つ</li><li>• 笑う</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>適度な運動</b>→日常生活の中で体を動かす機会や環境を探す</li><li>• <b>バランスのいい食事</b>→<b>主食・主菜・副菜</b>をバランスよく摂取する</li><li>• <b>良質な睡眠</b> →テレビ・パソコン・スマホ使用は控える（就寝2時間前） →カフェイン、アルコールは避ける（就寝4時間前） →禁煙する（就寝1時間前）</li></ul>

### ✓ 更年期症状があれば婦人科を受診しましょう

- 更年期の症状は200～300種類あるといわれており、更年期の症状が見分けるのは難しい
- 40歳以上の女性で「症状別の診療科へ行ったけれども異常なし」という場合
- 「なんだかよく分からない不調」が続くとき



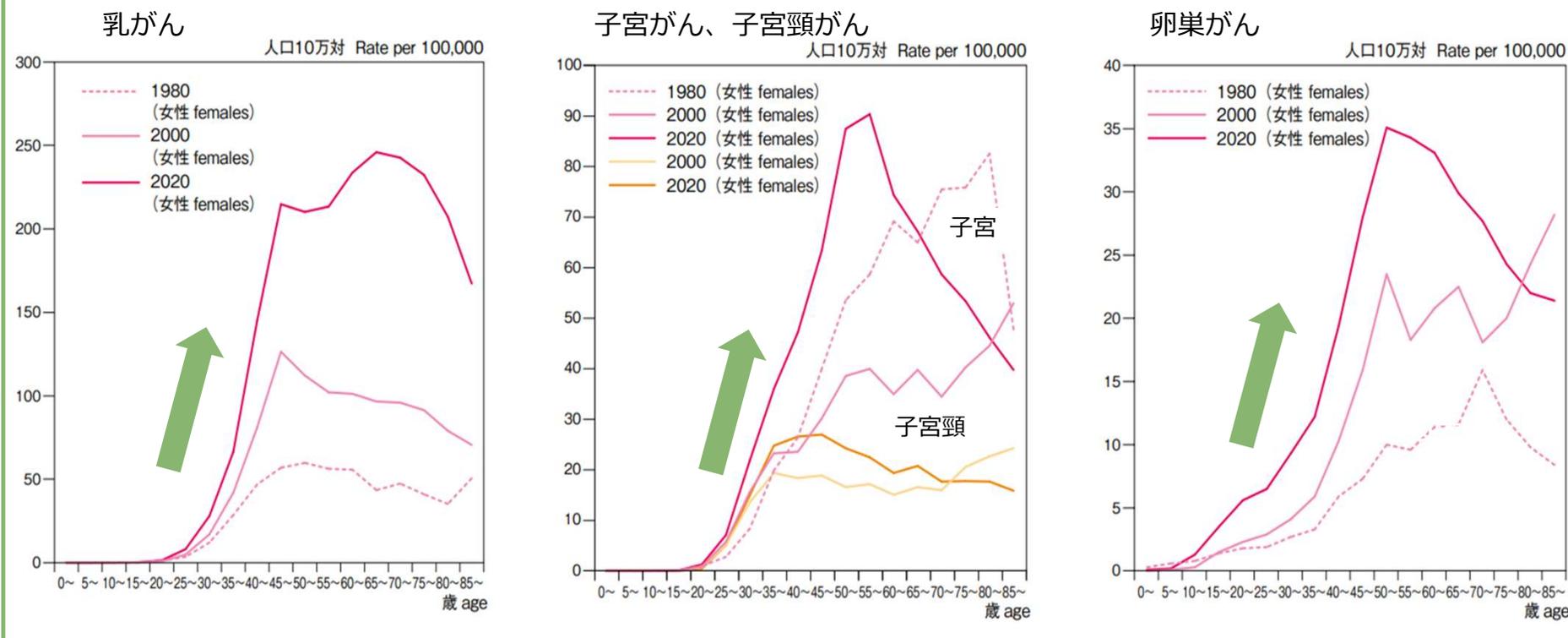
**婦人科**で更年期の検査を！

【治療方法】  
心理療法、カウンセリング漢方薬、ホルモン補充療法

# 40～50代の健康課題：女性特有のがん 年齢階級別罹患率推移

✓ 20～30代で増え始め、40～50代でピークとなる

<年齢階級別がん罹患率推移>



## 40～50代の健康課題：乳がん A

- ✓ 乳がんの発症は閉経前に多く、**40代後半に最も頻度が高い**
- ✓ 年間約9万2千人が診断され、1万5千人が死亡している
- ✓ **日本人女性が1番多くかかる病気**となっている

### 要因罹患しやすい人の傾向

肥満、初潮が早く閉経が遅い(月経期間が長い)  
初めての妊娠・出産が遅い、出産回数や授乳経験が少ない  
乳がんの家族歴がある、良性乳腺疾患の既往がある



### 乳がんが発見される割合

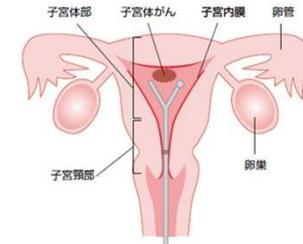
しこりに触れる約83%  
検診で指摘 約10%  
乳頭の分泌物（出血など）約5%  
痛み 約2%



検診にて無症状で発見された乳がんは  
治る可能性が高い  
根治可能な早期がんが多く、  
生存率の向上に結びつく！

## 40～50代の健康課題：子宮体がん

- ✓ 子宮体部に発生するがん
- ✓ 年間約1万7千人が診断され、約2800人が死亡している  
※罹患数、死亡数ともに**年々増加**
- ✓ 更年期以降の女性に発生しやすく、45歳くらいから増えはじめる



### 要因罹患しやすい人の傾向

出産したことのない人、ホルモン療法をしている人、月経不順、高齢  
高血圧や糖尿病などの既往、近親者の乳がんや大腸がん

### 症状

不正出血、色のついたおりもの、下腹部痛など

**発見の約90%が不正出血！**

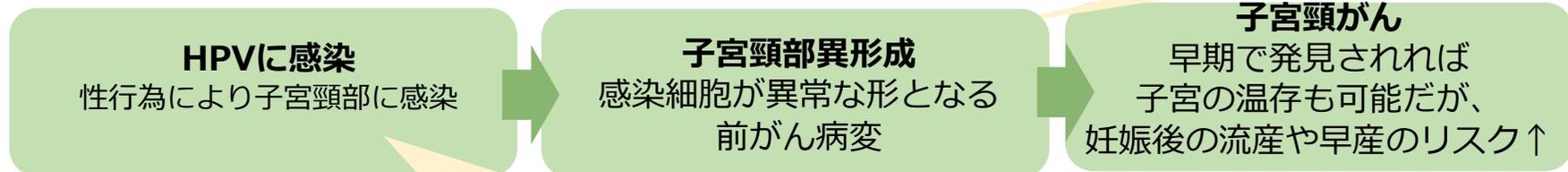
**初期であれば手術によって治りやすい  
早期治療のためには早期発見が大切**

## 40～50代の健康課題：子宮頸がん

- ✓ **子宮頸がん**とは、子宮の入り口の子宮頸部にできるがん
- ✓ 発症の**ピークは40代**。最近**20代や30代の発症率が増加**しつつある
- ✓ 子宮頸部異形成の一部の人が早期がんへと進み、さらに進行がんへと進む

**症状** 初期症状：**ほとんどなし**  
進行すると…**不正出血**や**月経不順**の症状が出る

異形成の状態になっても、正常細胞に戻ることが多い



### 予防方法

一生のうち**80%**の女性は感染

- ① **子宮頸がんワクチンの接種**：HPV16型、HPV18型の感染はワクチンで予防ができる
- ② **がん検診を定期的に受ける**：早期発見・早期治療につながる

参考：がん情報サービス [https://ganjoho.jp/public/cancer/cervix\\_uteri/index.html](https://ganjoho.jp/public/cancer/cervix_uteri/index.html)  
もっと知りたい子宮頸がん予防 <https://www.shikyukeigan-yobo.jp/disease/>

## 40～50代の健康課題：卵巣がん

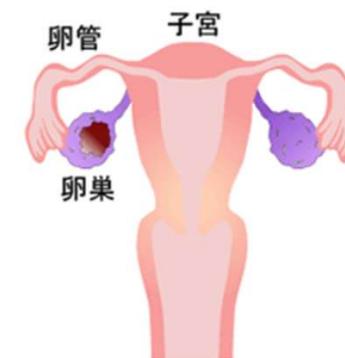
- ✓ 子宮の左右にある卵巣から発生するがん
- ✓ **自覚症状に乏しく**、「サイレントキラー」と称されている
- ✓ 40代から増加し、50代から60代がピーク
- ✓ **進行が速いため約半数の方が進行した状態**になって診断される

### 危険因子

遺伝的な要因、骨盤内の慢性的な炎症  
婦人科の病気（子宮内膜症）、生活習慣（肥満や食事内容）  
排卵回数が多い（出産経験がない、初経が早い、閉経が遅い）

### 症状

初期：自覚症状なし  
中期以降：頻尿、便秘、足のむくみ



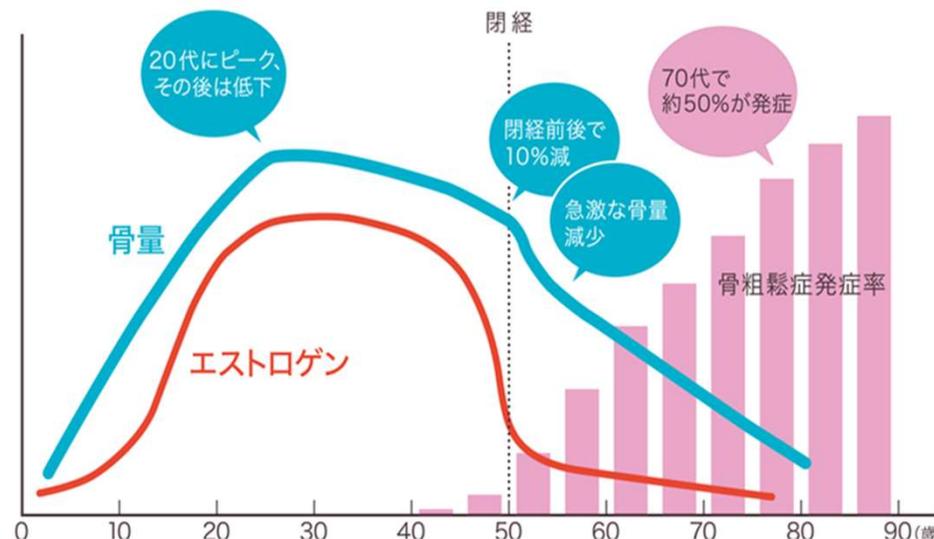
## 50代~の健康課題：骨粗鬆症

- ✓ 骨の量が減って骨が弱くなり、**骨折しやすくなる**病気
- ✓ 閉経期を迎え女性ホルモンの分泌が低下すると、急激に骨密度が減る
- ✓ 患者の80%以上が女性

### 予防策

- ・カルシウムを十分にとる
- ・ビタミンD、K、マグネシウム
- ・タンパク質をとる
- ・禁煙
- ・運動、日光浴をする

＜女性の生涯における骨量の変化と骨粗鬆症発症率＞



引用：公益財団法人日本整形外科学会 <https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/osteoporosis.html>  
公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会 <https://www.meno-sg.net/health/disease/245/>

## まとめ

- ① 女性は、ライフイベントによる環境の変化の影響を受けやすく、近年の社会状況や女性のライフスタイルの変化により、女性の健康との関係も変化しています
- ② ライフステージにおける健康課題やかかりやすい病気について知りましょう
- ③ からだの不調と向き合い、必要に応じて病院を受診しましょう
- ④ 適切な時期に適切な検査を受け、早期発見・早期治療をしましょう