

【過去の作成媒体】

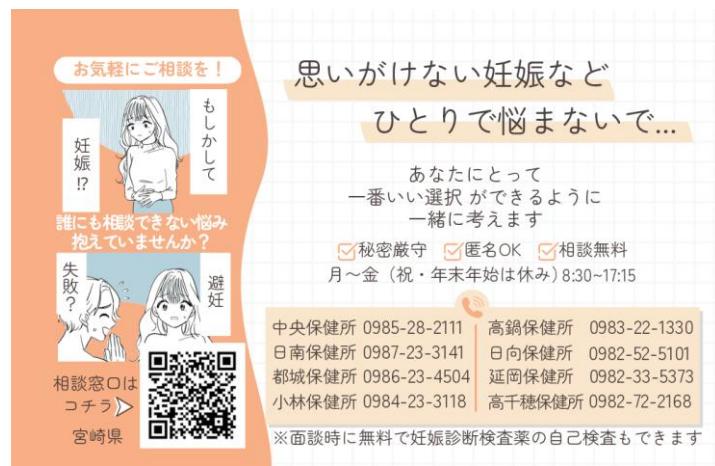
①性と健康の相談センター「スマイル」



②不妊専門相談センター「ウイング」



③妊娠に関する相談窓口の周知



④女性の健康に関する啓発物（ちらし）

女性のライフステージと健康

年齢を問わず、女性は生涯にわたってさまざまな健康の悩みに直面します。

それは、ライフステージごとに身体の変化があることも原因のひとつ。

小児期	思春期 初経	性成熟期	更年期	老年期
気をつけたい病気や状態 月経異常 性感染症 予期せぬ妊娠	月経困難症 性感染症 家族計画 不妊 子宮内膜症 子宮筋腫	更年期障害 うつ キュリアアップ フラ・低張	骨粗鬆症 うつ お腹がん 生活習慣病 予宮筋腫	お腹がん 乳がん 退潮 生きがい

心身ともに「第二の誕生」ともいえるほど大きな変化が。
「フラフラする」「疲れやすい」「生理痛」「頭痛」「腹痛」...これらは、思春期に多い症状です。安心して相談できる専門家や大人の存在が大切です。生理前、生理中で学校を休んでしまうことが続く場合は、医療の対象となります。

月経前症候群(PMS)
女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が増えると同時に、卵巣機能が高まりエストロゲンの分泌を活発にする
エストロゲンの分泌がなくなると卵巣機能が低下する

※参考：①女性看護学・宮里和子著(医学書出版社)、第3回女性の健康新規開設会資料(厚生労働省)

そんな時、知ることが解決の第一歩。

悩みを、誰でも相談できる場所があります。

詳細はこのポスターの裏面を見てみてね

宮崎県

hinata MIYAZAKI

宮崎県
女性のライフステージと健康
こんな症状ありませんか？

※症状には個人差があります。

思春期

心身ともに「第二の誕生」ともいえるほど大きな変化が。
「生理痛」「頭痛」「腹痛」...これらは、思春期に多い症状です。安心して相談できる専門家や大人の存在が大切です。生理前、生理中で学校を休んでしまうことが続く場合は、医療の対象となります。

月経にまつわるトラブル

●月経前症候群(PMS)
「イライラがとまらない」「頭痛がひどい」「眠気がすごい」などといった症状を感じたことはありますか？それは、月経前症候群(PMS)かもしれません。PMSは、月経3～10日位前に症状が始まり、月経が始まると軽減します。

●月経痛
「生理痛、下腹部が痛い...」
このような痛みを感じたら、我慢する必要はありません。子宮内膜症の可能性も含め、治療の対象になることがあります。

プレコンセプションケア

「妊娠したい、いすれ妊娠したけど今の状態で大丈夫かな...」「なからずればいいのかな？」
そんな方に知って欲しいのが妊娠する前から生活や健康に向き合うプレコンセプションケア。

●自分の身体の状態をチェックできる！
「プレコン・チェックシート」をご存知ですか？女性・男性用があるので、ぜひ活用してみて下さい。

妊娠・出産・産後

●早めの準備が大切
「出産前にうけておくべき検診って？」
「はじめてでわからないことはありますか？」
丈夫です。妊婦さんや産婦さん、そのご家族を支える支援や相談窓口があります。

●思いがけない妊娠
「妊娠に失敗した」「難に相談すればいいの...」「ちゃんと育てられるかな？」
こうしたお悩みに、匿名で相談できる場所があります。

更年期

「ほてりやすくなった」「無気力な状態が続いて...」加齢とともに身体的、精神的症状が現れるのが更年期。人によっては日常生活に支障をきたすケースも。

●どんな症状がある?
「ほてり、のぼせ、発汗、冷えなど」「イライラ、不安、不眠、抑うつ、無気力」「動悸や息切れ」など
このような症状は更年期障害の可能性も。

さまざまな治療法があるので早めに婦人科へ相談しましょう。

老年期

疲労を感じやすくなったり、物忘れが増えてくることもあります。

●老年期に多い症状
うつ病、生活習慣病、意図しない体重減少、骨粗鬆症、認知症など

生活習慣・運動・栄養・睡眠)を整えつつ、社会生活をいきいきと送れるように相談窓口も活用して下さい。

治療が必要な場合もあるので、症状が辛いときは我慢をせず気軽に受診しましょう。

相談窓口・情報サイト

思春期から更年期に至る心や身体の健康の悩み
性と健康の相談センター「スマイル」

不妊症・不育症などに関する様々な悩み
不妊事例相談センター「ウイング」

受診先の検査は
医療機関ネット「ナビ」

もっと詳しく知りたい方へ
女性の健康情報室「ヘルスケアラボ」

宮崎県立公的医療機関連携会議
受付が完結で運営されているホームページ

監修：勝どき/晴海ウイメンズクリニック 桜葉 恵子

ちゅうとしたご相談
でか丈夫です。
あなたの話を
お聞かせください。

当院は女性専門医師による診療を行っています。

⑤プレコンセプションケアに関する啓発マンガ（SNS）

