

### 骨粗しょう症・骨折

女性の場合、閉経後の女性ホルモンが激減した時期に骨量が著しく低下します。

#### 対処法

骨粗しょう症と診断された場合、医師と相談しながら、薬物治療など自分に最も適したものを選択しましょう。

#### 骨粗鬆症検診を活用しましょう

検診は、40～70歳の女性に5歳刻みで実施しています。

骨粗鬆症検診  
受診率

6.9%



出典：厚生労働省令和3年度地域保健健康増進報告

バランスのとれた食事

ビタミンDの摂取

カルシウムの摂取

適度な運動

### 尿もれ

尿もれは、出産後及び更年期に悪化することが多くなります。困ったら恥ずかしながらぜひ受診を。“年のせいでは仕方ない”とは思わずに、治療できる可能性もあるため、泌尿器科受診しましょう。

### 相談窓口・情報サイトについて

治療が必要な場合もあるので、我慢しないで、気軽に産婦人科を受診しましょう。

<p>女性の健康に関する様々な悩み</p> <p>女性専門相談センター「スマイル」</p>	<p>不妊症・不育症などに関する様々な悩み</p> <p>不妊専門相談センター「ウイング」</p>	<p>受診</p> <p>医療情報ネット「ナビィ」</p>	<p>もっと詳しく知りたい方</p> <p>女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」</p> <p><small>※厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班で運営されているホームページです。</small></p>	<p>インスタグラム</p> <p>公式宮崎県「健康Life」</p>	<p>サポートサイト</p> <p>宮崎県健康長寿サポートサイト</p>
---	---	-------------------------------	---	-------------------------------------	--------------------------------------

#### 問い合わせ先

中央保健所 / 宮崎市霧島 1-1-2	TEL.0985-28-2111	日向保健所 / 日向市北町 2-16	TEL.0982-52-5101
日南保健所 / 日南市吾田西 1-5-10	TEL.0987-23-3141	延岡保健所 / 延岡市大貫町 1-2840	TEL.0982-33-5373
都城保健所 / 都城市上川東 3-14-3	TEL.0986-23-4504	高千穂保健所 / 高千穂町大字三田井 1086-1	TEL.0982-72-2168
小林保健所 / 小林市堤 3020-13	TEL.0984-23-3118	宮崎県福祉保健部健康増進課 / 宮崎市橘通東 2-10-1	TEL.0985-26-7078
高鍋保健所 / 高鍋町大字蚊口浦 5120-1	TEL.0983-22-1330		



# みやざきの女性のみなさんへ

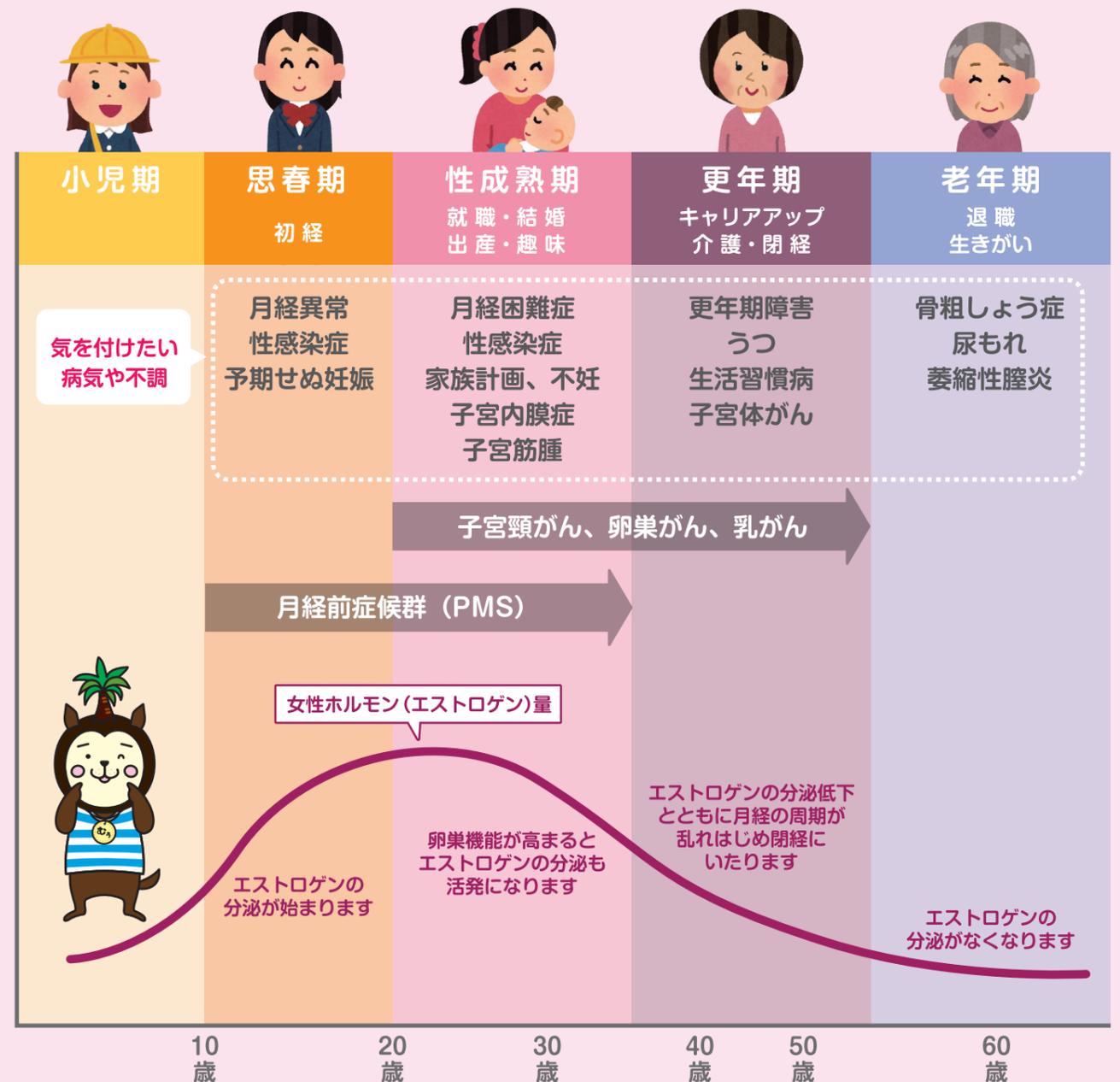
今と未来のために! 目指そう適正体重、見直そう飲酒と喫煙

「健康みやざき行動計画 21(第3次)」は、県民の健康づくりの基本指針となるもので、生活習慣病の発症予防・重症化予防や、健康を守るための社会環境づくりの推進を主な目的としています。栄養・食生活や身体活動・運動など17分野で具体的な数値目標を設定し具体的な取組を進めることで、健康で自立して生活できる期間である健康寿命を延ばし、健康長寿社会の実現を目指しています。

## 女性のライフステージと健康

女性の体とところは、ホルモン(エストロゲンなど)の影響を受けライフステージごとに大きく変化します。自分の体のこと、女性ホルモンのことを知って、いつの時代も自分らしく充実した日々を過ごしましょう。

## 女性のライフステージとからだの変化



### 月経異常

月経周期 25 日～ 38 日であれば正常です。  
(周期が 39 日以上：稀発月経、周期が 24 日以内：頻発月経、3 か月以上月経のこない状態：無月経)



### 月経痛

月経困難症(月経痛)は、病気によって起こるもの(子宮内膜症など)と、そうでない場合があります。月経トラブルは、将来、不妊の要因になることもあります。低用量ピルは月経痛に効果的です。



### 月経前症候群 (PMS)

月経 3～10 日前に、身体的症状(腹部緊満感・肩こり・頭痛・むくみ・体重増加・便秘・乳房緊満感)や精神的症状(イライラ感・怒りやすい・無気力・集中力低下)などの不調です。



### 対処法

#### セルフケアの方法

不快症状やトラブルを防ぐ生活術を知り実践してみましょう。

月経は健康のバロメーター & 健康サポーターです

40年間毎月繰り返される月経(生理)。女性は、月経を通して自分自身を見つめ直すこと、自分自身をいたわり、行動することができます。ぜひ、自分の心と体に向き合い、自分らしく生きることにつなげましょう。

体を温める食材を摂る



湯船につかって温まる



体を冷やさない服装



我慢しないで痛み止めを飲む



気分転換と適度な運動



質の良い睡眠



### 特に性成熟期では…

### 子宮の病気



#### 子宮内膜症

子宮内膜症は、本来、子宮の内側(内腔)にある子宮内膜が違う場所に発生し、痛みを引き起こす病気です。子どもを産み育てる世代にある女性の 5～10% は子宮内膜症に罹患していると言われています。薬による治療と手術による治療があり、治療方法の選択は、病態、病状、年齢、妊娠・出産の希望の有無により、医師と一緒に話し合って選択していきます。

#### 子宮筋腫

子宮筋腫は、子宮筋層に発生する良性の腫瘍で、女性ホルモンの影響を受けて発育します(大きくなる)。女性ホルモンが分泌している 20 代～40 代に発生・発育し、閉経後には縮小します。多い症状は、過多月経と、それによる貧血などがあります。

### 女性特有のがん

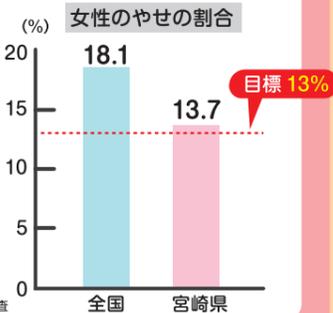
乳がん、子宮頸がん、卵巣がん

20 歳代でも発症するケースも増えていきます。検診を定期的に受けることによって早期発見・早期治療が可能。検診を習慣化しましょう。セルフチェックもしましょう。



### 20～30 歳代のやせにも注意！女性のやせの割合

若年女性のやせは、女性ホルモンの分泌減少・骨量減少との関連や、低出生体重児の出産リスクが高いことが報告されています。適正体重を維持することが大切です。



出典：令和 4 年度県民健康栄養調査

産後にかけて心身の状態も変化するため、症状やトラブルが増えます。すこやかな妊娠と出産のために妊婦健診を受けましょう。

### 症状



### 妊娠中の飲酒・喫煙に注意しましょう！

妊娠中の飲酒は、胎児・乳児の低体重、脳障害等を引き起こす可能性があります。妊娠中の喫煙は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクや胎児への悪影響があります。妊娠中は、飲酒や喫煙はやめましょう。



必要なのは我慢ではなく理解とケアです。更年期を素敵な "幸年期" にしましょう。

### 更年期障害

閉経の平均年齢 50.5 歳を挟んだ前後 10 年を更年期と呼びます。この時期、体のさまざまな機能を守る役目がある女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が急激に減って、身体的、精神的症状が現れることがあります。症状は千差万別で、重い人も軽い人も、あまり不調を感じない人もいます。

更年期とは？

### 症状



### 対処法

#### セルフケアの方法

不快症状やトラブルを防ぐ生活術を知り実践してみましょう。

頑張りすぎないで心と体のメンテナンスをしましょう

明るく幸せに過ごすために、生活や食事の見直しなどのセルフケアに、できることから楽しく取り組みましょう。

食事の見直し



生活の見直し



ホルモン治療や漢方治療で症状が改善する可能性があります。更年期だからと自主判断せず受診・相談しましょう！



### 生活習慣病

閉経後、女性ホルモン分泌が乏しくなると、脂質異常症になりやすくなり、動脈硬化が進みます。脂質異常症の治療では、食事療法が基本で、薬物療法をする場合もあります。特に高齢になると、それぞれの患者の病態によって治療法が変わります。

