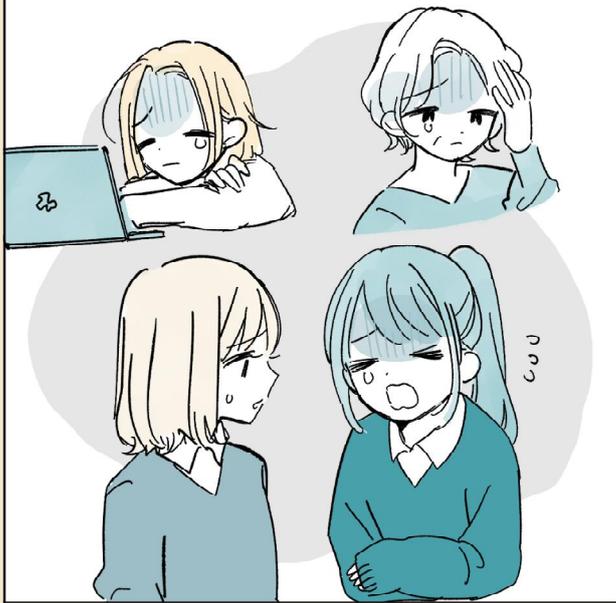
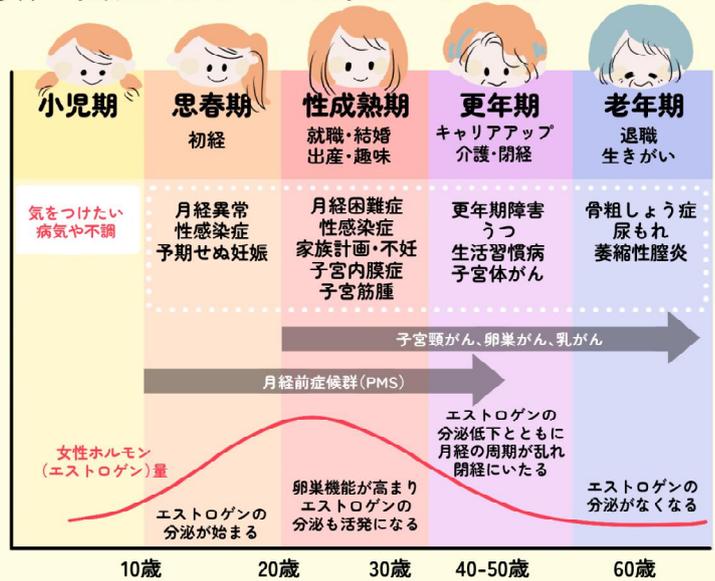


女性のライフステージと健康

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。

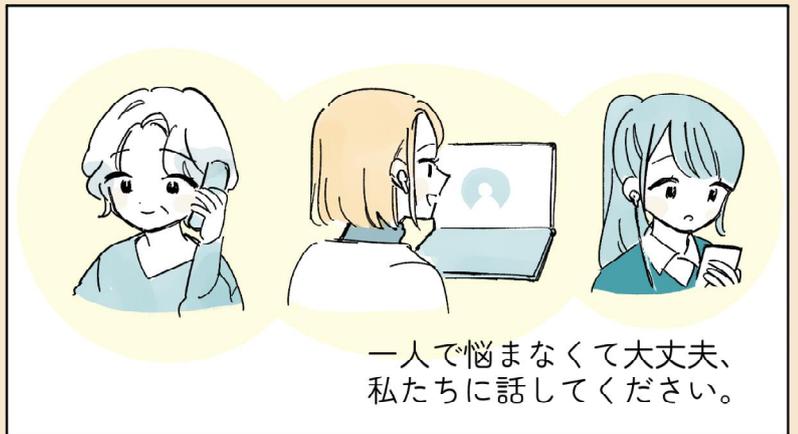


それは、ライフステージごとに身体の変化があることも原因のひとつ。

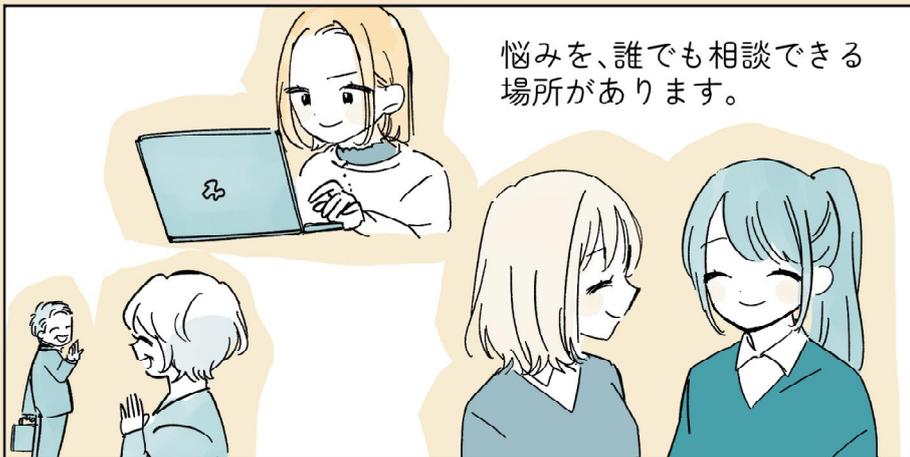


※参考:『母性看護学』宮里和子著(医学芸術社)、第3回女性の健康づくり推進懇談会資料(厚生労働省)

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みてくださいね

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。

「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

「生理中、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

「妊活したい、
いずれ妊娠したいけど今の状態で大丈夫かな...」
「なにからすればいいのかな？」
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、ぜひ活用してみてください。

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ばかり...」
大丈夫です、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

「避妊に失敗した」「誰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
不妊専門相談センター
「ウイング」



受診先の検索は
医療情報ネット
「ナビイ」



もっと詳しく
知りたい方へ
女性の健康推進室
「ヘルスケアラボ」



※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。

プレコン
チェックシート



※国立研究法人 国立生育医療
センターのホームページです。

ちょっとしたご相談
でも大丈夫です。
あなたのお話を
お聞かせください。

