

すこやかな女性ライフのために 「女性の健康」を知ろう

For 10~20歳代の方

すてきな女性になるために、健康づくりは欠かせないものです。
生涯の身体の変化や特徴について、知識をもつことがとても大切です。

ホルモンに
関係があるのは
月経、妊娠・出産
だけじゃない!

「女性の健康」はホルモンバランスが大事♡



女性の心と身体は女性ホルモンの影響を受け、命の誕生と深く関わっています。身体は2種類の女性ホルモンの分泌により、周期的に排卵や月経を起こします。また、年齢によってホルモン量は変わり、20歳をピークに量が減ってきます。

2種類の女性ホルモンと機能

エストロゲン

- 子宮内膜を厚くする
- 頸管粘液(おりもの)を増やす
- 肌を整える
- 骨量の保持
- 動脈硬化を防ぐ
- 感情や精神の安定
- 記憶などの脳の働きを保つ など

プロゲステロン

- 子宮内膜を整える
- 妊娠を継続させる
- 乳腺の発育を促す
- 食欲を増進させる
- いらいらさせる など

知っておこう!

月経のしくみ

2種類の女性ホルモンの分泌により、排卵と月経を起こし、月経が規則的に起こることで子宮の状態を良好に保ちます。女性ホルモンは脳からの指令で分泌されるため、ストレスの影響を受けやすく、周期が乱れることもあります。そのため、規則正しい生活を心がけ、適度な運動や身体を温めるなどリラックスする工夫も必要です。

月経のサイクル(平均)

- 初経年齢:平均12歳
- 閉経年齢:45~56歳(平均50.5歳)
- 月経周期日数:25~38日
- 出血持続日数:3~7日間(平均5日間)

PMS(月経前症候群)

月経が始まる3~10日前から心身の不調があり、月経が始まると症状が軽減・消失します。不調は、いらいら・憂うつ・怒りっぽいなどの精神症状と、乳房痛・むくみ・下腹部痛・頭痛などの身体症状があります。

月経困難症

月経時に日常生活に支障があるほど、下腹部痛・腰痛・頭痛・吐き気・むくみなどが起こります。子宮筋腫や子宮内膜症などの疾患が原因の場合と、特に身体に異常がないのに起こる場合があります。

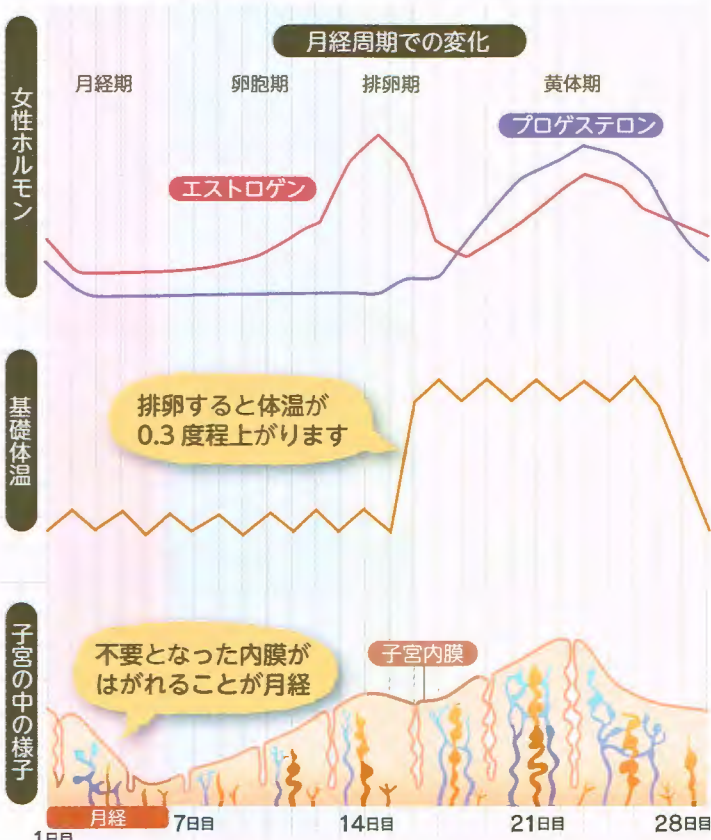
月経不順

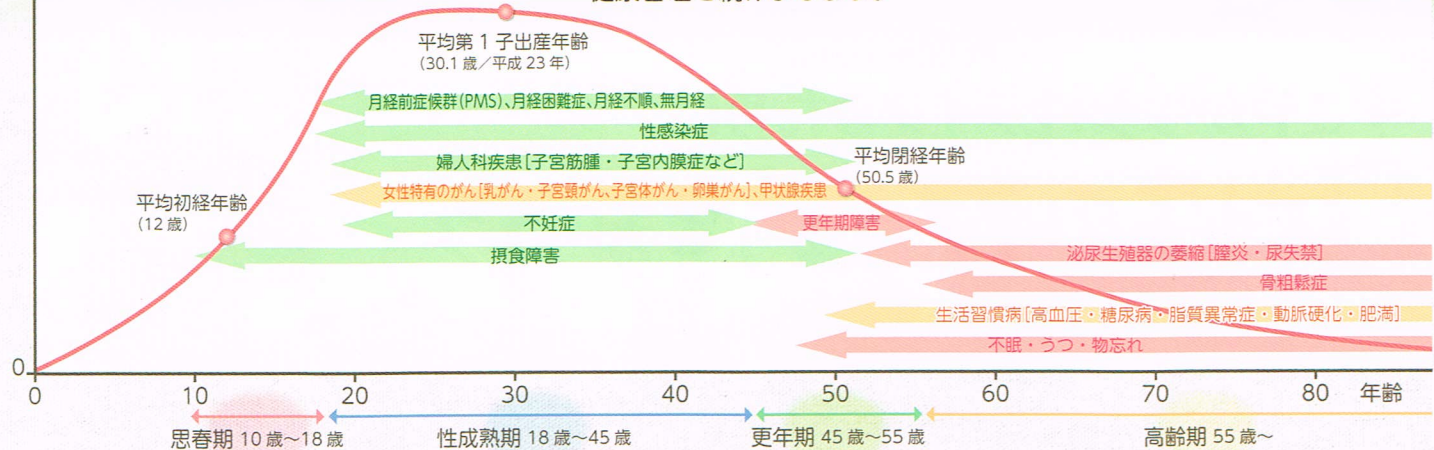
月経周期日数と出血持続日数が平均を大きく外れた場合をいいます。

無月経

妊娠中や授乳中でないのに、3か月以上月経がない場合をいいます。1度も月経が来ない場合、以前あった月経がなくなる場合がありますが、いずれも必ず婦人科を受診しましょう。

これらの症状には、鎮痛剤や低用量経口避妊薬が効果的な場合もあります。我慢せずに、婦人科で相談しましょう。





妊娠・避妊・性感染症

妊娠・出産は女性の身体にとって、大きな出来事です。40週の間、胎児を育てるために、母体は大きく変化します。母体や胎児の健康を守りリスクを減らすために、より一層の健康管理が必要です。

産婦人科では、妊娠・出産により適した年齢は、20~30歳代前半と言われています。

これからのこと、
知っておこう

妊娠を望まない場合は、避妊をしましょう。万が一の場合は、緊急避妊があります。

避妊法：低用量経口避妊薬（ピル）、コンドーム等

緊急避妊とは：避妊の失敗が起こったなどの場合に、妊娠を防止するという方法。無防備なセックスが行われた72時間以内（3日以内）に内服しなければなりません。婦人科を受診しましょう。

若い女性に子宮頸がんが増えています

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の持続的な感染が原因で起こります。HPVは性交渉で感染し、誰でも感染する可能性があります。ほとんどは自然に排除されますが、一部のケースでやがて子宮頸がんを発症します。子宮頸がん予防ワクチンを受けていても、子宮頸がんを完全に予防するものではありませんので、定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。

気軽に婦人科に相談しよう！

定期的に健康チェックをしよう

○：受けましょう △：場合によります

内 容	乳がん	子宮 頸がん	子宮 体がん	子宮 筋腫など	性感染症	女性 ホルモン値	貧血 (※5)(※6)	骨密度 (※6)
受診する科	乳腺外科	婦 人 科						
検査方法	マンモ グラフィ・ 超音波・ 触診	細胞を採取して 検査	内診・ 超音波	分泌物を 採取して 検査や 血液検査	血液検査	血液検査	血液検査	骨密度 検査
年 代	10~ 20代	△ (※1)	○ (※2)	△ (※3)	○	△ (※4)	△	△

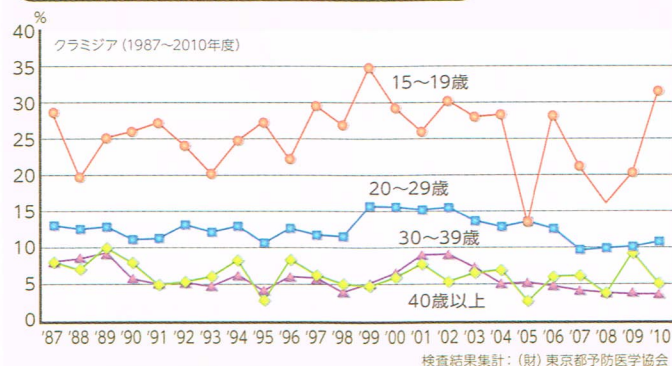
※1：祖母・母・姉妹にかかった人がいる場合は検査をしましょう ※2：性交経験がある場合は検査をしましょう ※3：月経不順がある人は検査をしましょう ※4：性交経験があり、おりものがふだんと異なったりかゆみがあったりした場合などは検査をしましょう ※5：貧血は、子宮筋腫などのため月経過多から起こる場合があります ※6：貧血や骨密度は、内科で検査をすることもできます

性感染症

性交渉によって感染する病気が性感染症（STD）です。クラミジア感染症、淋病、トリコモナス膣炎、尖圭コンジローマ、性器ヘルペス、梅毒などがあり、特に若い女性のクラミジア感染率が高い傾向にあります。コンドームで予防しましょう。

原因によって治療法は異なりますが、パートナーと一緒に治療を受けないと効果が得られません。また、不妊の原因にもなることもありますので、十分に予防し、症状に気づいたらすぐに受診しましょう。

年齢別にみたクラミジア検出率の年次推移



コミュニケーションを大切に

女性の身体の状態は、心の影響を受けやすいものです。自分の気持ちに気づき、率直に相手に伝え、話し合える関係が大事ですね。殴る・蹴るだけがDV（ドメスティック・バイオレンス）ではありません。つらいと感じたら、一人で悩まずに誰かに相談しましょう。下記の項目にあてはまることのないかチェックしてみましょう。

☑ デートDVチェック

- ☐ 言うことをきかないと怒る
- ☐ どこへ行くか、何を着るかなどを指示する
- ☐ 目の前で物を叩いたり、大声を出したりする
- ☐ ほかのひとと仲良くしていると責める
- ☐ 二人のことで、相談せずに一人で決める
- ☐ 好きなら、気が進まないことでもするべきだと思う

自分の身体は一生のおつきあい

「女性の健康」について知識を持ち、心も身体も大切にしましょう。

