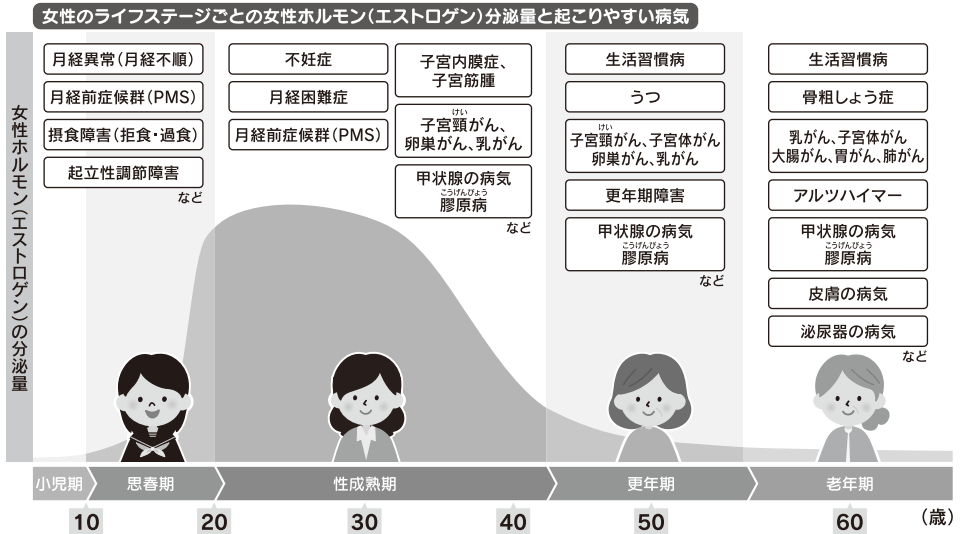


(7) 女性の健康

女性はライフステージごとにホルモンの変化があり、心と身体はさまざまな影響を受けます。



月経前症候群(PMS)

月経前3～10日前になると心身に不調が生じ、月経が始まると軽減したり治まったりします。症状は、腹部緊満感・肩こり・頭痛・むくみ・体重増加・便秘・乳房緊満感といった身体的症状と、イライラ感・怒りやすい・無気力・集中力低下といった精神的症状が現れます。

日頃から基礎体温を記録して、月経周期を把握しましょう。頭痛や腹痛、気分の変化が周期的に起こる時は、生理の時期と関係がないかチェックしてみましょう。

更年期障害

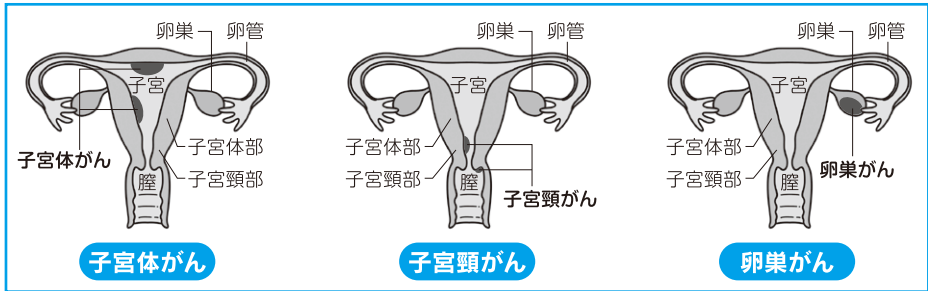
日本人の平均閉経年齢は50.5歳と言われ、この前後5年間を更年期と呼びます。更年期は、女性ホルモンの分泌量が急激に、大きくゆらぎながら低下することが原因で心身のバランスが崩れやすくなります。加えて、性格などの心理的要因、職場や家庭における環境変化などが影響して発症すると考えられています。

主な症状

- ①血管の拡張と放熱に関する症状
ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など
- ②その他のさまざまな身体的症状
めまい、動悸、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中への痛み、関節の痛み、冷え、しびれやすさ、疲れやすさなど
- ③精神症状
気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠など

更年期障害の症状には個人差があり、他の病気が隠れている可能性もあります。更年期障害と自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

女性特有のがん



子宮体がん

子宮体部にある内膜から発生します。50～60代に多いのが特徴です。閉経が遅い、肥満、出産経験がないなどが罹患のリスクになると言われています。最も多い自覚症状が出血です。月経後や閉経後に出血がある場合は可能性を疑います。

子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部にできます。20～40代に多く、早期に発見すれば治療しやすい反面、発見が遅れると治療が難しいのが特徴です。発生原因として、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が分かっています。このウイルスは性的接触により感染します。初期は全く症状がありませんが、進行すると不正出血や月経不順がみられます。

卵巣がん

子宮の両脇にある卵巣に発生するがんで、生涯の排卵回数が多いことがリスクになると考えられています。50代から発症率が高まります。自覚症状がほとんどなく、下腹部のしこり、圧迫感、頻尿、食欲不振などがサインとなります。

乳がん

女性の中で最も罹患率が高いがんです。30～40代に発症率が高まります。早期では自覚症状が乏しく、がんの進行とともに、乳房のしこりなどの症状が現れます。乳がん検診と合わせて自己検診も行い、早期に発見できるように努めましょう。

乳がんのセルフチェック

ステップ 1

鏡の前でよく見ましょう。
しこり・くぼみ・引きつれ・
痛み・腫れ・左右差はあり
ませんか？
手を上げてもう一度よく
見てみましょう。



ステップ 2

指をそろえて、滑らせながら「の」の字
を書くようにお乳全体をまんべんなく
つままないよう注意しましょう。
お風呂で石けんをつけて
やるとういいます。



乳首をつまんで分泌液がない
かどうかをみましょう。

しこりはありませんか？

さわる時期：生理前等の乳房がはっている時はさけて、毎月1回行いましょう。

女性の健康推進室

ヘルスケアラボ

HealthCareLab 厚生労働省研究班(東京大学医学部藤井班)監修



<http://w-health.jp>