健康日本21

健やかな社会生活を営むために

みんなで正しく学ぼう

女性の健康のこと

監修 荒田 尚子
国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター 母性内科 診療部長



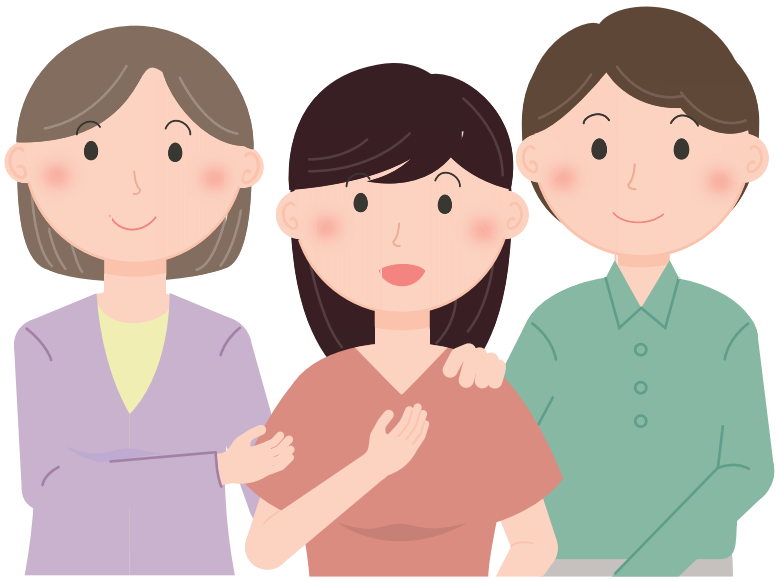
この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けて作成されたものです。

はじめに

女性の健康のこと、きちんと理解していますか？

日本人女性の平均寿命は87.6歳で、
半数以上の方が90歳まで長生きする時代です。
ただ、健康上の問題で日常生活が制限されることがなく
生活できる期間である健康寿命は75.4歳で、平均寿命との差の12年は
サポートが必要な不健康な期間という結果も出ています。
この長い時間を健やかに過ごすために、
また、不健康な期間を短くするために、
からだの仕組みや変化を理解し、上手に付き合っていくことが大切です。
他者に伝えにくい、理解されにくいものも多いため、
家族を始めとする周囲の方々の理解と支援が欠かせません。

この冊子では、ライフステージ別に
女性の健康のことをわかりやすく解説しました。
正しく学び、具体的な行動につなげることで
すべての女性が生涯を通じて健やかで生き生きとした毎日を
送ることができる社会をみんなでつくっていきましょう。

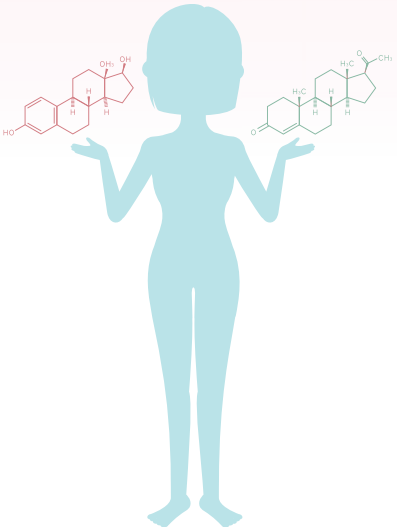


女性の健康を知るには まず、女性ホルモンについて 知ることが大切です

ホルモンとは、血流によって運ばれ、からだの様々な働きを支える情報伝達物質のこと。100 種類以上もあると言われるホルモンのうち、女性ホルモンには、主に卵巣でつくられる「エストロゲン」と「プロゲステロン」があり、妊娠や出産と深い関係があります。

エストロゲン

女性らしい丸みのあるからだをつくり、生殖器官を発達させる働きがあります。自律神経、骨、血管、関節、肌にも作用するため、分泌量の変化が健康状態に影響しやすいのが特徴です。



プロゲステロン

受精卵の着床のために子宮内膜を整えます。その他、基礎体温の上昇、体内の水分維持、乳腺の発達など、妊娠しやすい状態をつくり、妊娠後は状態を維持する働きがあります。

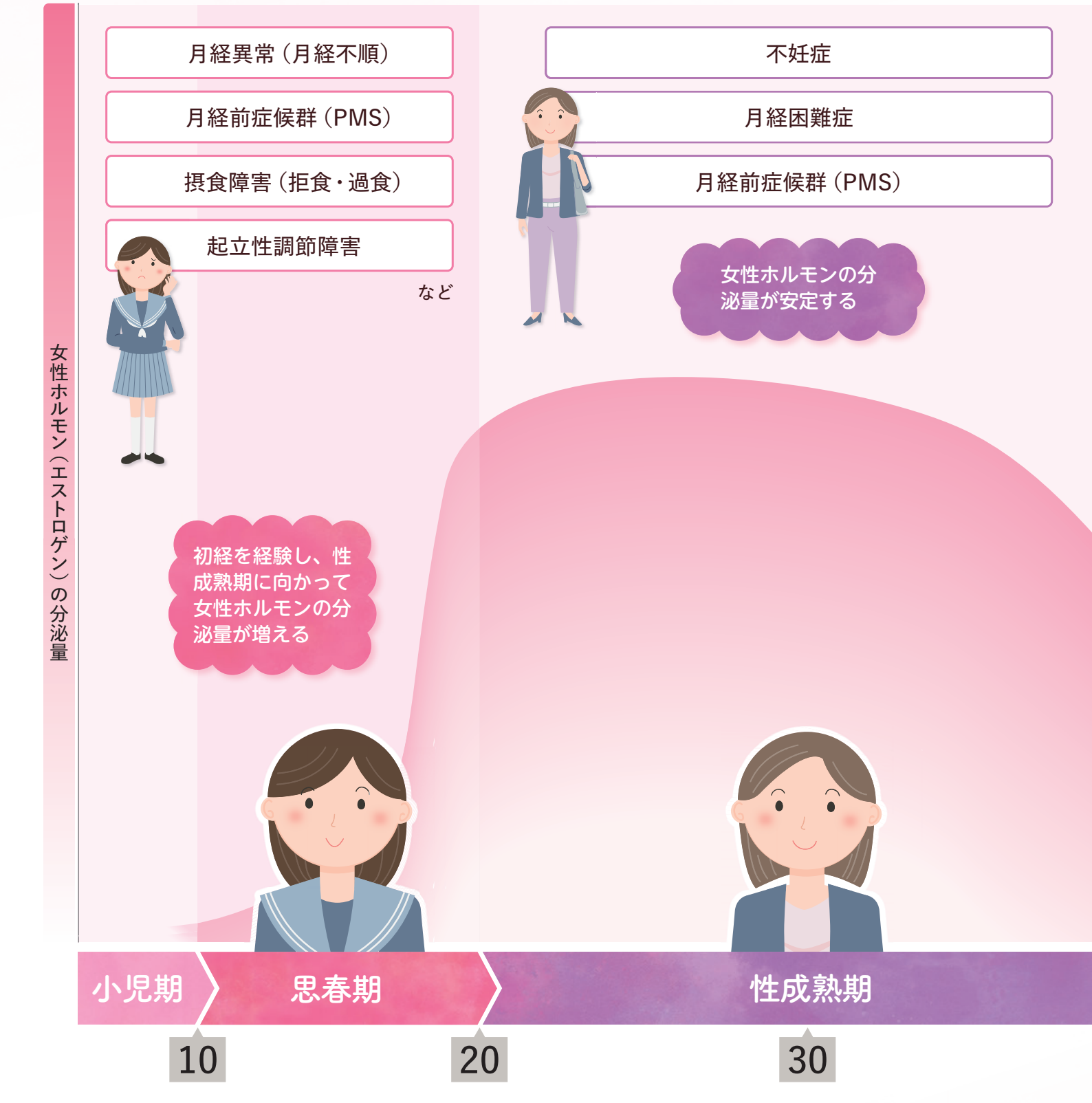
目次

2 はじめに
4 女性に起こりやすい病気・トラブルは、年齢とともに変化します。
6 思春期（7・8歳～17・18歳）
8 性成熟期（18・19歳～44・45歳）
10 更年期（44歳～55歳）
12 老年期（50歳代後半以降）
14 がんは早期発見が何よりも大事！ぜひセルフチェックもしましょう。
●乳がんチェック ●卵巣がんチェック ●子宮体がんチェック ●子宮頸がんチェック
15 監修者からのメッセージ
15 お役立ち情報

女性に起こりやすい病気・トラブル

女性のライフステージごとの健康は、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量と深く関わっています。分泌量の増減に伴い、起こりやすい病気・トラブルも変わってくるため、起こる前とあとの対応策を含めあらかじめ知っておくことが大切です。

女性のライフステージごとの女性ホルモン（エストロゲン）分泌量と起こりやすい病気



ルは、年齢とともに変化します。

子宮内膜症、
子宮筋腫

子宮頸がん、
卵巣がん、乳がん

甲状腺の病気
膠原病

など

生活習慣病

うつ

子宮頸がん、子宮体がん、
卵巣がん、乳がん

更年期障害

甲状腺の病気、膠原病

など



更年期に向かうにつれ、女性ホルモンの分泌量が低下。月経周期が変化し、閉経にいたる

生活習慣病

骨粗しょう症

乳がん、子宮体がん、
大腸がん、胃がん、肺がん

アルツハイマー

甲状腺の病気、
膠原病

皮膚の病気

泌尿器の病気

など



女性ホルモンの分泌量がわずかになり、生活習慣病にかかりやすくなる





更年期

老年期

40

50

60

(歳)

女性ホルモンの
分泌量が増える

思春期

7・8歳
17・18歳

思春期とは初経が始まってから月経が安定するまでの期間を言います。
妊娠・出産が可能な「からだ」へ整う過程で、女性特有の不調や悩みも増え始めます。

思春期に多い代表的な病気やトラブル

- 月経異常（月経不順）
- 月経前症候群（PMS）
- 摂食障害（拒食・過食）
- 起立性調節障害　など

月経のトラブル

初めての月経である「初経」は、個人差はありますが、平均すると 12 歳ごろと言われています。初経からエストロゲンが分泌され始め、子どもは妊娠・出産が可能になる大人へと変化していきます。15 歳以上になっても初経がこない場合は初経遅延である可能性があります。

月経異常

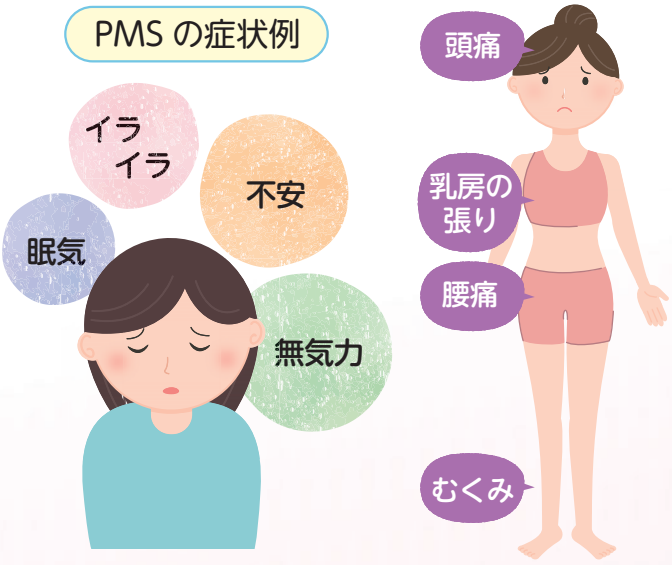
月経周期にまつわるトラブルです。25 ～ 38 日が正常と言われ、毎回一定でなくても ± 6 日程度のずれであれば問題ありません。思春期のうちは周期が不安定なため月経異常は起こりやすくなります。

月経周期

頻発月経 24日以内 » 正常 25～38日以内 » 希発月経 39～89日以内 » 無月経 90日以上

月経前症候群（PMS）

月経 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。「イライラ」「落ち込み」「眠気」など、症状は人それぞれです。



日々のセルフケア

基礎体温を記録して、からだを温める習慣を

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。また、冷えは月経不調を起こす原因ですので、日頃からからだを温めるようにしましょう。

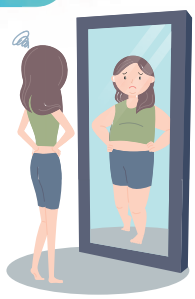
ひとこと　まずは、婦人科を受診してみましょう。定期的に検診を受けることで、病気の早期発見・早期治療につながります。

摂食障害

急激なからだの変化によって、理想の体形への憧れも大きくなるため、無理なダイエットに励んだり、受験や就職、人間関係などのストレスが重なって拒食や過食に陥ることもあります。思春期はからだの土台をつくる大切な時期。栄養バランスが乱れるとその後の人生にも影響が出やすくなります。

神経性やせ症（拒食症）

やせたいという願望、太ることへの恐怖から過度な食事制限や運動を行い、体重が減少する病気です。反動で過食をしてしまうこともあり、嘔吐や下剤乱用につながることもあります。



神経性過食症

食べることのコントロールができなくなってしまい、頻繁に過食をしてしまう病気です。体重増加を防ぐために下剤・利尿剤を乱用したり、嘔吐を繰り返すなどの代償行為も見られます。



思春期はもっともエネルギーが必要な時期！

思春期女子の推定エネルギー必要量（kcal/ 日）

7歳	8〜9歳	10〜11歳	12〜14歳	15〜17歳	18歳
1,450kcal	1,700kcal	2,100kcal	2,400kcal	2,300kcal	2,000kcal

知っておきたい！

思春期の摂食障害は、骨粗しょう症リスクを高める

女性ホルモンの分泌が多い思春期は骨が形成される時期でもあります。女性のライフステージでは老齢期に入ると骨粗しょう症のリスクが高まるため、思春期にしっかり運動をし、栄養を摂って骨量をためておくことが大切です。



ひとこと　摂食障害は心の病気です。精神科や心療内科を受診してみましょう。

ご家族のみなさまへ

気持ちに寄り添いながら、不安を解消してあげましょう

思春期はからだが急激に変化し、精神的にも大きく成長するため、こころとからだがアンバランスになりがちです。性に対する不安、周囲との関係性、容姿へのこだわりなど、デリケートな時期であることを理解して、気持ちに寄り添ってあげることが大切です。



前期は女性ホルモンの分泌が安定し、
後期は徐々に減少する

性成熟期

18・19歳
▼
44・45歳

大きく前期と後期に分けることができ、前期は妊娠、出産に適したからだがつくられます。一方、30代半ばからの後期は女性ホルモンの分泌量が減少し、病気やトラブルも増え始めます。

性成熟期に多い代表的な病気やトラブル

- 不妊症
- 月経困難症
- 月経前症候群（PMS）
- 子宮内膜症、子宮筋腫
- 子宮頸（けい）がん、卵巣がん、乳がん
- 甲状腺の病気
- 膠原病（こうげんびょう）
- など

妊娠・出産・産後のトラブル

女性のからだは妊娠をきっかけに母体になり、ホルモンバランスが急激に変化します。産後まで刻一刻と心身の状態も変化しますので、健康管理をサポートすることが大切です。



妊娠初期（1～4か月）

よくある体調の変化

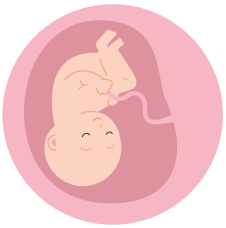
つわり、下腹の張り、強い疲労感、喉の渇き、便秘、眠気、頻尿、おりもの、乳房の張り、腰痛、多汗など



妊娠中期（5～7か月）

よくある体調の変化

妊娠線の出現、貧血、倦怠感、疲労感、腰痛、静脈瘤、むくみ、息苦しさ、動悸、妊娠糖尿病、痔、便秘、めまいなど



妊娠後期（8～10か月）

よくある体調の変化

妊娠線の出現、腹部の張り、むくみ、頻尿、おりもの、しびれ、貧血、前駆陣痛、恥骨や股関節の痛みなど



産褥期（さんじょくき）

よくある体調の変化

悪露（おろ）（子宮からの出血）、抜け毛、便秘、痔、腰痛、尿もれ、肌荒れ、乳房の張り、マタニティブルーズ（情緒不安定、不安感など）など



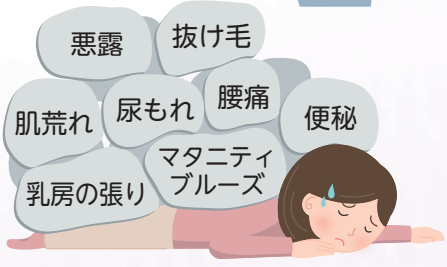
妊娠前の女性の喫煙は、これから生まれてくる赤ちゃんに悪影響を及ぼす可能性があります。百害あって一利なしですので、今すぐ禁煙を。



妊娠初期はつわりや出血、流産など不安定な要素が多いため、無理をせずに過ごしましょう。



妊娠線は中期以降に出やすくなり、一度出現すると戻りません。クリームなどを塗って予防しましょう。



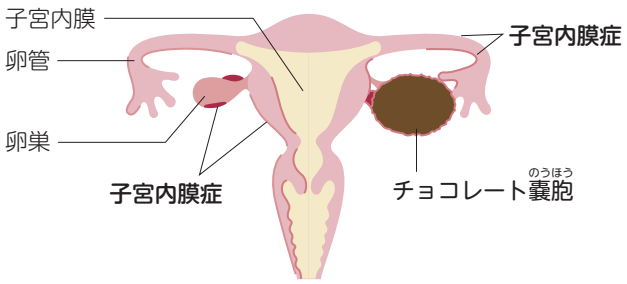
産後の母体は大きなダメージを負っているため、母乳を飲ませる以外は周囲の人に頼ることも大切です。

子宮の病気

現代女性の特徴として初経年齢が早まり、出産の年齢が遅い傾向にあるため、月経の回数が昔に比べて増えています。そのため子宮の病気が現れやすい傾向にあります。

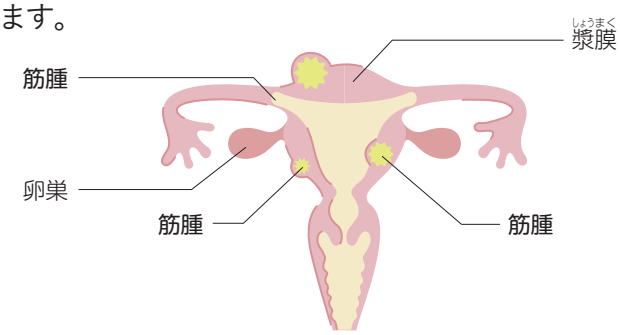
子宮内膜症

子宮の内側にある子宮内膜に似た組織が、子宮以外の場所にできてしまい、強い痛みを引き起こす病気です。卵巣に発生するとチョコレート嚢胞と呼ばれます。



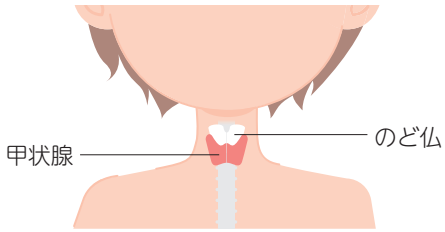
子宮筋腫

子宮にできる良性の腫瘍で30歳以上の2～3割に発症すると言われています。月経時の出血量が多くなり、めまい、貧血などの症状がみられる場合があります。



甲状腺の病気

甲状腺とは、のど仏の下に位置する臓器の一種で、甲状腺ホルモンを分泌しています。新陳代謝の維持や調節を司り、バランスが乱れると様々な不調が現れます。



バセドウ病

甲状腺ホルモンが大量に分泌することで、新陳代謝が過剰になる病気です。

橋本病

甲状腺ホルモンの分泌量が低下し、新陳代謝が低下する病気です。

主な症状

バセドウ病	橋本病
疲れやすい、暑がり、だるい、微熱、体重減少、イライラ、集中力低下、息切れ、動悸、希発月経・無月経、軟便、甲状腺の腫れ、眼球突出　など	疲れやすい、寒がり、動作が鈍い、低体温、体重増加、眠気、記憶力低下、息切れ、動悸、無排卵、無月経、便秘、甲状腺の腫れ、まぶたの腫れ　など

ひとこと 内分泌科を受診しましょう。

ご家族のみなさまへ

結婚や出産、就職などライフイベントに伴い揺れ動く健康状態。身近な人があたたかいサポートを

現代女性の生涯の月経の回数は、多産が珍しくない時代だった昔の女性と比べ、10倍近くも多くなっていると言われており、それだけ子宮を絶えず働かせていることになります。体調管理が難しくなった分、病気やトラブルは増えており、体調不良時などは周囲がそのことしっかり理解し、サポートすることが必要です。



女性ホルモンの分泌量が
急激に低下する

更年期

44歳
55歳

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳と言われ、この前後5年間が更年期と呼ばれています。
女性ホルモンの分泌が急激に減ることで、体調に変化が起こりやすい時期でもあります。

更年期に多い代表的な病気やトラブル

- 更年期障害
- うつ
- 子宮頸(けい)がん、子宮体がん、卵巣がん、乳がん
- 生活習慣病
- 甲状腺の病気
- 膠原病(こうげんびょう)　など

更年期障害

更年期は女性ホルモンの分泌量が急激に、しかも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。

心理的要因
- 性格
- 成育歴

身体的要因
- 女性ホルモンのゆらぎと減少
- 加齢

社会的要因
- 職場の人間関係
- 家族の環境変化
- 親の介護



主な症状

更年期障害の症状は大きく3種類あります。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るため、更年期障害と決めつけずに医療機関を受診しましょう。また一人でかかえこまないことが大切です。

1 血管の拡張と放熱に関係する症状

ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など

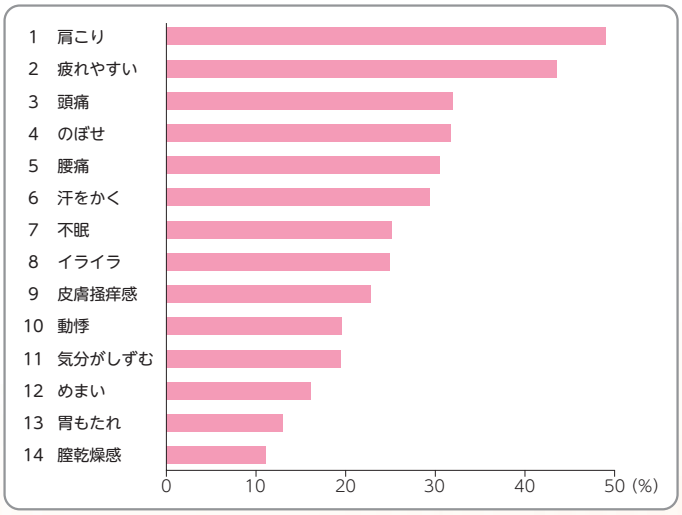
2 その他の様々な身体症状

めまい、動悸、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中の痛み、関節の痛み、冷え、しびれ、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

更年期症状の発現頻度



廣井正彦ら、日本産婦人科雑誌 49:433-439,1997

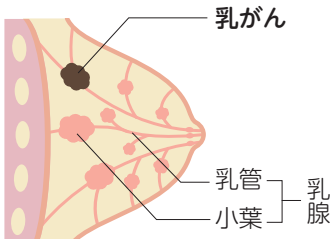
ひとこと　婦人科または、更年期外来、女性外来などを受診しましょう。

女性特有のがん

女性特有のがんには、乳がんを始め、卵巣がん、子宮のがん、膣がんなどがあります。ここでは罹患率の高い４つのがんについてご紹介します。

乳がん

日本人女性の９人に１人は乳がんを発症すると言われており、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。

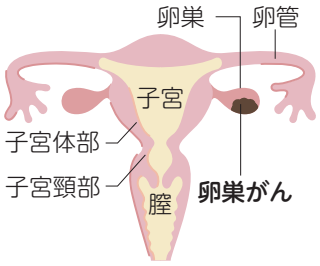


主な症状

早期では自覚症状が乏しく、がんの進行とともに症状が現れます。乳房のしこりがよく知られています。

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。

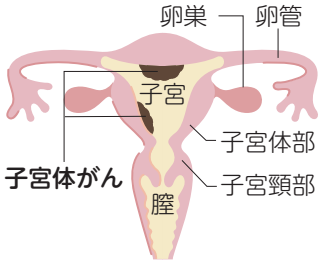


主な症状

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。

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リスクになると言われています。

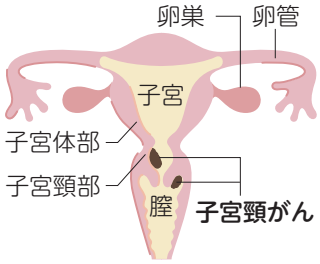


主な症状

最も多い自覚症状が出血と言われています。月経や閉経後出血がある場合は可能性を疑います。

子宮頸（けい）がん

20 代から 40 代前後まで急激に患者数が増えるがんで、早期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。



主な症状

性交時に出血が見られたり、おりものが増えることがあります。

さらに詳しく！がんのセルフチェックは14ページへ▶

知っておきたい！

心がけよう！がんの予防と早期発見

がんと言えばある程度年齢を重ねてからというイメージがありますが、女性特有のがんは 20 代でも発症するケースが増えています。発見が遅くなると治療が難しくなるため、定期的な検診やセルフチェックで早期発見をすることが大切です。

●国が勧めるがん検診●

乳がん検診（40歳以上／２年１回）
子宮頸（けい）がん検診（20歳以上／２年１回）

ご家族のみなさまへ

ワクチンで子宮頸（けい）がんは予防できる

HPV ワクチンによって子宮頸がんを予防できるのをご存知ですか？定期接種（半年～１年の間に３回接種）の対象は小学６年生から高校１年生となります。保護者の方は、本人とぜひご相談ください。

小学６年生～高校１年生

公費で接種できます



女性ホルモンの分泌量が
乏しくなる

老年期

50歳代
後半以降

閉経後は、女性ホルモンの分泌量が乏しくなります。更年期の体調のゆらぎは収まる一方で、女性ホルモンによって保たれていた骨、皮膚、血管などの健康が損なわれやすくなります。

老年期に多い代表的な病気やトラブル

- 生活習慣病
- 骨粗しょう症
- アルツハイマー病
- 皮膚の病気
- 泌尿器の病気
- うつ
- 乳がん、大腸がん、胃がん、肺がん、子宮体がん　など

生活習慣病

閉経後に女性ホルモンの分泌が乏しくなると、これまでと同じ生活をしていても生活習慣病にかかりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まります。

生活習慣によって起こる病気

高血圧
脂質異常症
糖尿病
→ 動脈硬化

リスク上昇

命に関わる病気

脳梗塞
心筋梗塞



「フレイル」と「ロコモ」と「サルコペニア」にご注意！

近年、「フレイル（Frailty）＝虚弱」という言葉が広まっています。フレイルは放置すると将来的な介護リスクが高くなるという意味があります。その原因となるのがロコモティブシンドローム（ロコモ）やサルコペニアであり、生活習慣も大きく関係しています。

フレイル



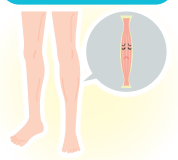
要介護の
一歩手前の状態

ロコモ



骨格筋や骨、関節などの
運動器が衰えた状態

サルコペニア



加齢や疾患により
筋肉量が減少

日々のセルフケア

生活習慣病リスクを抑えるために

生活習慣病予防で大切なのは運動習慣、栄養バランス、睡眠です。健康づくりの土台でもある３つを意識した生活を心掛けましょう。

ブレスローの７つの健康習慣

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. １日7～８時間の睡眠をとる
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

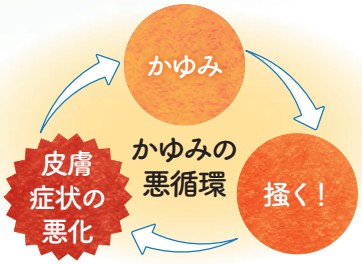
その他の病気

老年期では、その他にもQOL（生活の質）に関わるような不調が現れやすくなります。女性に起こりやすい病気を知り、対策することで健康寿命の延伸につなげることが大切です。

皮膚の病気



高齢になると汗や皮脂の分泌が減少し、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥が強くなるとかゆみが生じやすく、掻くことで強い炎症に進展することもあります。



もの忘れ



もの忘れが増えるのはごく自然なことですが、頻度が高かったり、大切なことを忘れたりすることが増えたときはアルツハイマー病が疑われるケースもあります。

男性と比較したアルツハイマー病の女性の患者数

約2.5倍

出典：日医療・医療経営統計データ集2015年版より

泌尿器の病気



出産、閉経後は頻尿、尿もれ、尿が出にくいなどの症状に悩む人が増えてきます。特に尿意を我慢できなくなる蓄尿障害は女性に多い傾向があります。

40歳以上の女性が尿失禁の経験あり

約40%以上

出典：日本排尿機能学会ホームページより

知っておきたい！

運動習慣のない人は筋肉量の減少にご注意を！

自立した生活を送るためには、年齢とともに衰えがちな足腰の筋肉を維持し、移動機能を保っておくことが大切です。右の指輪っかテストで、ご自身のふくらはぎの筋肉量を確かめてみましょう。



隙間ができる方は筋肉量が少なく、サルコペニアである可能性があります

ご家族のみなさまへ

老年期を生き抜くサポートを

老年期に入ると病気や体力の衰え、退職、家庭環境の変化、死別などによる喪失感によりメンタルヘルスが不調に陥りやすくなります。弱気な会話なども増えてきますが、否定せずに傾聴すること、誠実な対応を心掛けることで改善に向かうことがあります。

うつにかかっている人に対する対応の仕方

- 心配しすぎず自然にふるまう
- 励まさない
- 原因を追究しすぎない
- 重大な決定は症状がよくなるまで先延ばしにする
- ゆっくり休ませることでリフレッシュを試みる
- 医師の指示のもとで薬をうまく利用する
- 時には距離を置いて見守る環境を作る

がんは早期発見が何よりも大事！ぜひセルフチェックもしましょう。



女性特有のがんは定期的に検診を受ける他、日頃のセルフチェックを行うことも大切です。下記チェックにあてはまるような不調を感じた時には速やかに婦人科、乳腺外科、外科に相談しましょう。

乳がんチェック

- ☐ 乳房の変形や左右差がある
- ☐ 乳房にしこりがある
- ☐ ひきつれがある
- ☐ えくぼのようなへこみがある
- ☐ 湿疹、ただれがある
- ☐ 出血や異常な分泌物がある

卵巣がんチェック

- ☐ お腹に張りがあり苦しい
- ☐ ガスが溜まっている感じがする
- ☐ 下腹部にしこりがある
- ☐ お腹に痛みがある
- ☐ 食欲がない
- ☐ 頻尿や便秘に悩んでいる

子宮体がんチェック

- ☐ 月経以外に出血がある
- ☐ 閉経後に不正出血がある
- ☐ 30歳以上で月経不順がある
- ☐ 下腹部に痛みがある
- ☐ 肥満気味である
- ☐ 高血圧である
- ☐ 糖尿病にかかっている

子宮頸（けい）がんチェック

- ☐ 性交時に出血がある
- ☐ 月経以外に出血がある
- ☐ おりものが増えた
- ☐ 足腰に痛みがある
- ☐ 血尿・血便が出る
- ☐ 尿が出にくい
- ☐ 下腹部に痛みがある

監修者からのメッセージ



ライフステージに沿った女性の健康を理解して健やかで幸せな生活を送りましょう！

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター 母性内科 診療部長
荒田 尚子

女性は妊娠と出産を担うという生物学的特性のため、女性の身体機能は女性ホルモンの動きと連動しています。女性ホルモンの分泌状態の変化に沿って、小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期というライフステージごとの起こりやすい病気やトラブルに対する対策を考える必要があります。子どもを持つかどうかは女性ひとりひとりの考えが尊重され、自らが選択することですが、性成熟期に健康を維持することは、女性自身のためであると同時に、次世代の子どもへの健康のためにも重要です。令和３年のデータによると90歳まで生きる女性は２人に一人以上、95歳まで生きる女性は４人に一人以上と、既に女性は「人生100年時代」に到達しています。いずれ来るべく長い老年期をいかに肉体的、精神的、更には社会的にみても良好な状態で過ごすかをより早い段階から考えていくことも大切であり、人の健康と幸福度を高めることができるのはよい人間関係と報告されています。みなさまが健やかで幸せな生活を営むために、このリーフレットが少しでもお役に立てればと願っています。

お役立ち情報

- **女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」**
  https://w-health.jp/
- **女性の健康週間「婦人科受診のトリセツ」**
  https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2022/

健やかな社会生活を営むために
みんなで正しく学ぼう
女性の健康のこと

発行　令和４年９月

監　　修　国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター 母性内科 診療部長　荒田 尚子

企画・発行　公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
〒105-0021　東京都港区東新橋 2-6-10
大東京ビル７階
TEL.03-6430-9111　FAX.03-6430-9211
URL　https://www.health-net.or.jp/

制　　作　株式会社ぎょうせい

宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。

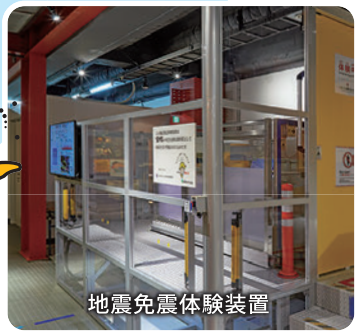

移動採血車


ユニバーサルデザイン施設
ピクニックテーブル


一輪車


宝くじ桜


こどもの国 ふれあい学び館


地震免震体験装置


星空観察映像展示施設


ドリームジャンボ絵本


消防団防災学習・災害活動車両


テント


総合検診車


フラワープランター

宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
災害に強い街づくりまで、みんなの暮らしに役立っています。

あなたに夢を。街に元気を。
クーちゃん 宝くじ

一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
https://jla-takarakuji.or.jp/