

3月1日から8日は
「女性の健康週間」です！



いつまでも若々しく過ごすために、
ご自身の健康について振り返りましょう！

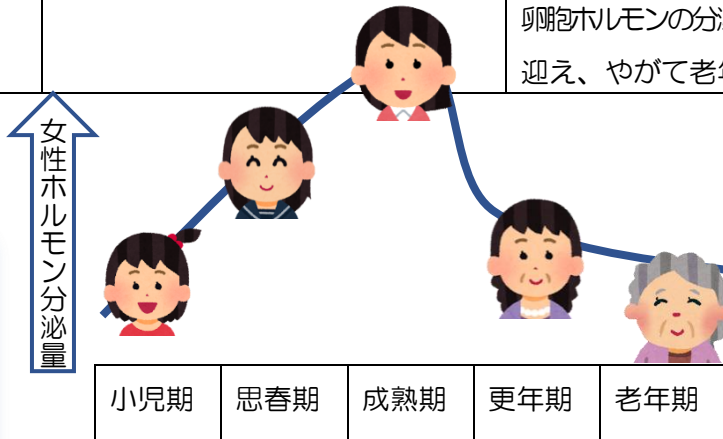
川越市健康づくり支援課 地域保健担当
TEL：049-229-4125

川越市マスコットキャラクター ときも

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって

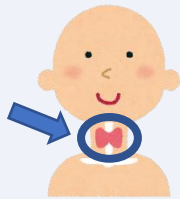
変化します。長い人生を健康で快適に過ごせるよう、各時期のこころとからだの特徴を知っておきましょう。

思春期（小学校高学年～高校生）	成熟期（18～45歳ごろ）	更年期（45～55歳ごろ）
女性ホルモンのひとつである卵胞ホルモン（エストロゲン）の産生が急激に増え、大人へと成長していく時期です。	排卵・月経のリズムも安定し、とくに20～30代半ばは妊娠・出産・育児のための機能が備わる時期といえます。	卵胞ホルモンの分泌量が急激に減少し、ホルモンバランスの乱れが心身にさまざまな影響を及ぼします。そして、約半数の女性は50歳前後で卵胞ホルモンの分泌が停止して閉経を迎え、やがて老年期に入ります。



参考：働く女性のこころとからだの応援サイト、厚生労働省 <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/lifestage.html> | 参照 2023-11-15

甲状腺



女性に多い甲状腺の病気	甲状腺の病気は女性にとっても多い病気です（甲状腺機能亢進症の主な疾患であるバセドウ病の男女比は、1：3～5で女性に多い）。月経異常や不妊、流産の原因になることも多く、女性にとっては注意したい病気です。
甲状腺とは？	<ul style="list-style-type: none"> 蝶ネクタイの位置にある 15～20g 程度の小さな臓器 発育や成長、新陳代謝に必要な甲状腺ホルモンを分泌する
甲状腺機能異常はいつ、だれに起こる？	甲状腺疾患の有病率や発症率については、 <u>妊娠、出産</u> という女性にとって重要なイベントに関連することが知られています。

症状が更年期障害の症状と似ていますが、別の病気が隠れている可能性があります。上記のような症状を感じた場合は、「ちょっと早いけど、更年期の不調かな？」とは思わずに、医療機関を受診しましょう。

甲状腺機能による疾患の分類と症状

甲状腺機能	疾患	症状
甲状腺機能亢進症	バセドウ病など	多汗（体温の上昇）、動悸、体重の減少、手の震えなど
甲状腺機能低下症	橋本病など	寒がり（体温の低下）、疲労感、筋力低下、肌の乾燥やむくみなど



【診断】

主な症状と血中のホルモンを測定する甲状腺機能検査により診断します。

【治療方法】

甲状腺機能をコントロールする薬物療法が行われます。手術が必要なこともあります。適切な診断・治療がなされれば、多くは入院せずに治療可能です。

気になる！
私の **からだ** と **こころ** の
健康



川越市マスコットキャラクター
ときも

見逃さないで！からだのサイン
長い人生を健康に過ごせるようにしましょう

川越市健康づくり支援課 地域保健担当
TEL：049-229-4125



教えてPMS!!

PMS【月経前症候群】とは

月経前、3～10日の間続く精神的あるいは身体症状で、月経開始とともに軽快ないし消失するものです。原因ははっきりとはわかっていませんが、女性ホルモンの変動が関わっていると考えられています。

◎こんな症状はありませんか？

からだのトラブル

頭痛 腹痛 腰痛 むくみ 便秘
お腹のはり 乳房のはり など

こころのトラブル

イライラ感 怒りやすい 抑うつ 不安
情緒不安定 無気力 集中できない など

◎まず、症状と向き合ってみましょう。

症状を日記やカレンダー
に記録する



症状が出現するタイミング
や期間がわかる



からだところをいたわる
タイミングがわかる

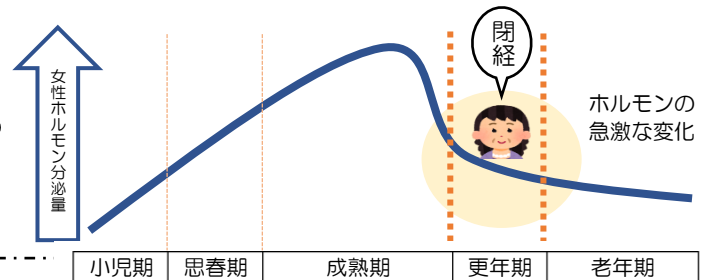
◎PMSと上手につき合うポイント

- ①意識的に気分転換やリラックスする時間をつくり、心地よいと感じるセルフケアをしてみましょう。
- ②月経前は骨盤の血流が滞りやすく、痛みを増強する要因になります。
適度な運動（ヨガやウォーキングなど）をすることで痛みの軽減に効果があるといわれています。
- ③鎮痛薬を服用するときは、痛みが強くなる前に服用したほうが少量でよく作用します。

🌸症状が辛いときにはカウンセリングや漢方などを使う方法もあります。婦人科で相談してみましょう🌸



これって更年期障害？



更年期障害とは

更年期に起こる症状が重く日常生活に支障をきたす状態をいいます。主たる原因は卵巣機能の低下ですが、からだの変化、こころのゆらぎ、社会的な役割の変化など複合的に影響していると考えられています。

◎更年期の症状はさまざま

頭痛 めまい
不眠 不安感
イライラ
うつ

ほてり
のぼせ
動悸 息切れ
むくみ

のどの渇き
ドライアイ

吐き気
下痢・便秘
胃もたれ
胸やけ

肩こり 腰痛
関節痛
しびれ

月経異常
尿失禁
性交痛

栄養バランスのよい食事、適度な運動、質のいい睡眠を心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。更年期障害の治療は、ホルモン補充療法（HRT）と漢方治療が主なものになります。

重要!

更年期にあらわれる不調のなかに、他の病気が潜んでいる場合があります。
見逃さないように、気になる症状があれば医療機関を受診しましょう。

自分の**からだ**と**こころ**に寄り添って、充実した日々を過ごしましょう！