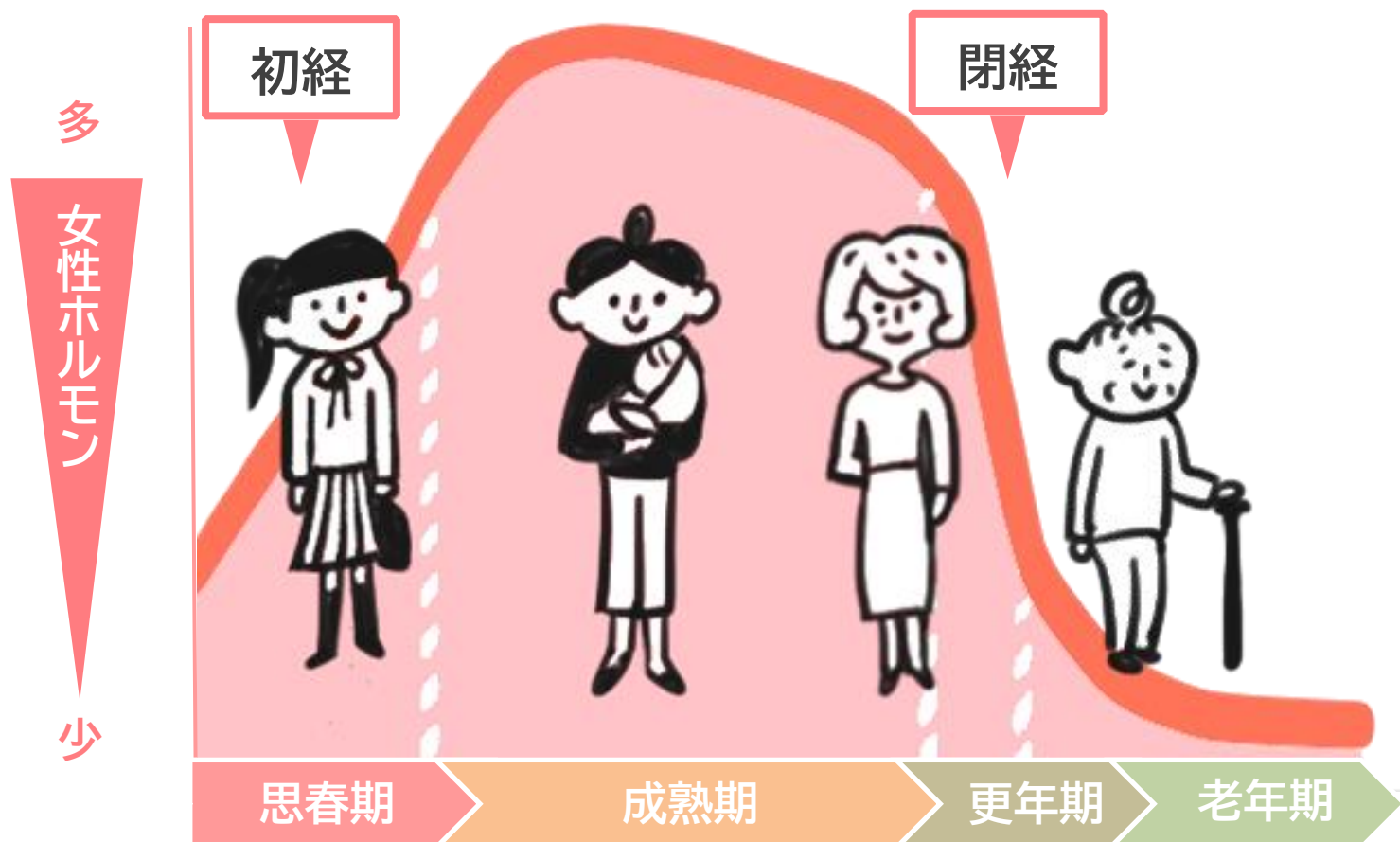


女性の健康

女性の健康は、**女性ホルモン**に大きく影響を受ける。
ライフステージごとにホルモン分泌量に変化が起こり、多様な症状が現れる



思春期～成熟期

月経痛、月経不順、PMS・PMDD
不妊症 乳がん
子宮頸がん、子宮体がん
子宮内膜症、子宮筋腫
卵巣腫瘍、卵巣がん

更年期

更年期障害、
うつ、生活習慣病

老年期

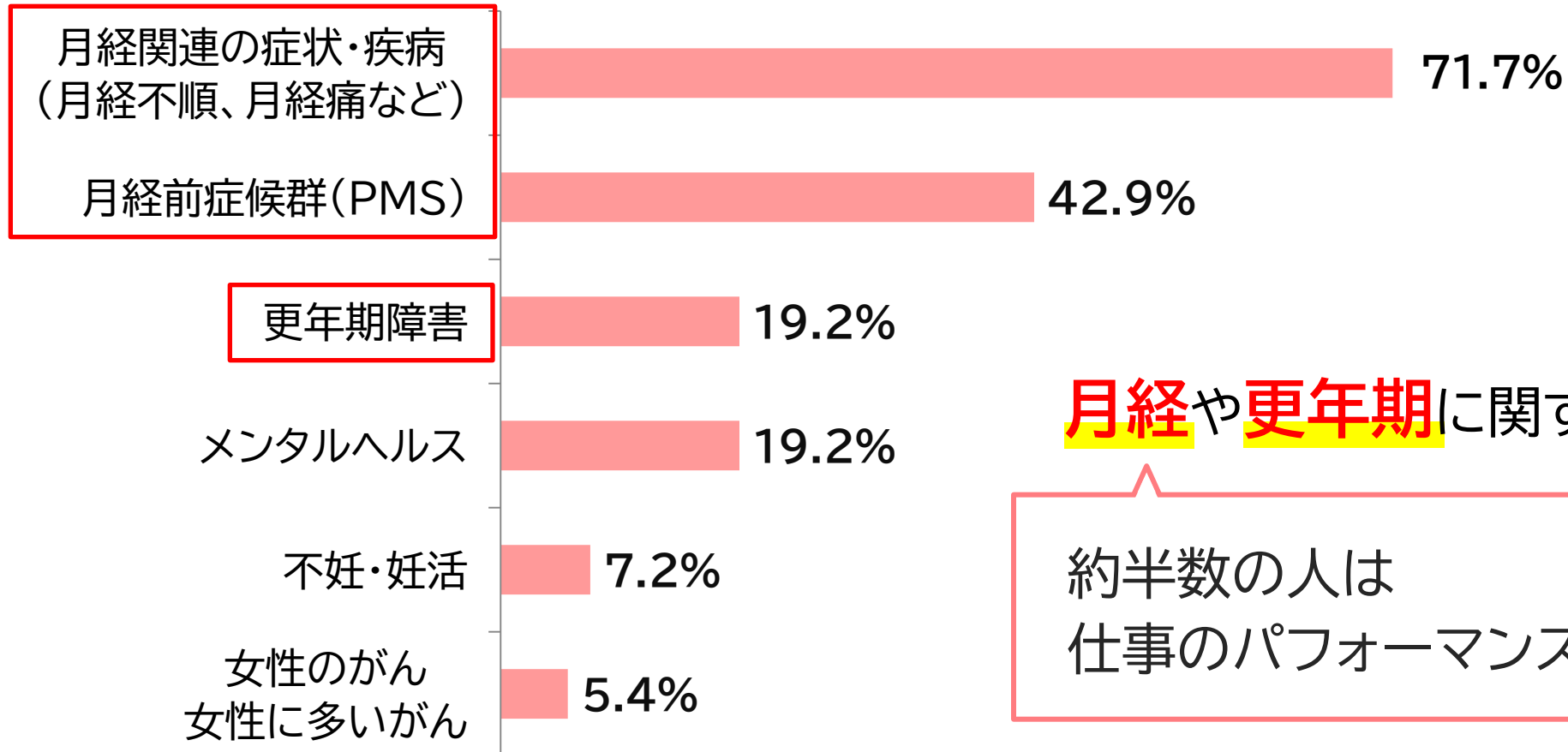
骨粗しょう症、認知症
シミ、しわ、白髪、筋力の低下 など

働く女性の健康課題



女性の約5割は、女性特有の健康課題で「勤務先で困った経験」がある

(働く女性の健康推進に関する実態調査 2018年:経済産業省)



月経や更年期に関する症状が多い

約半数の人は
仕事のパフォーマンスが半減



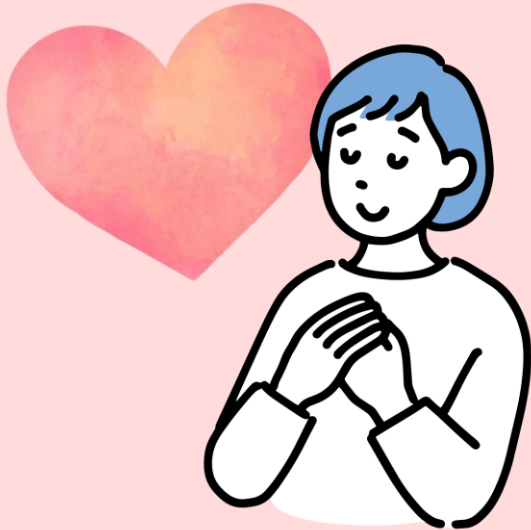
女性の健康課題 = 社会問題



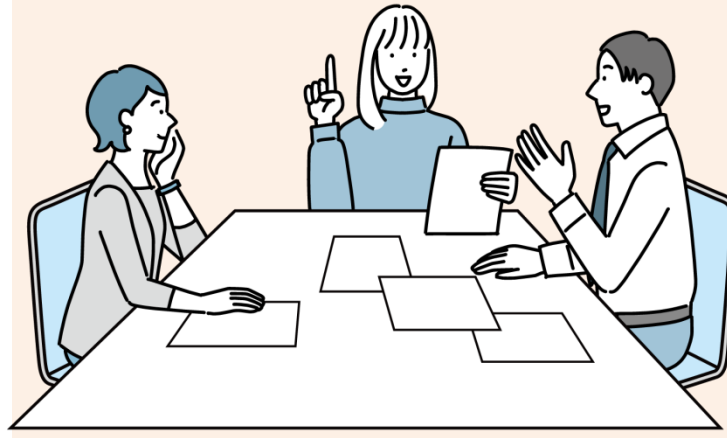
月経不調による労働損失は 年間 **4911** 億円

性別や立場に関わらず、女性の健康課題に対して『**理解**』し考えることが大切

セルフケアの方法



家族や同僚の理解

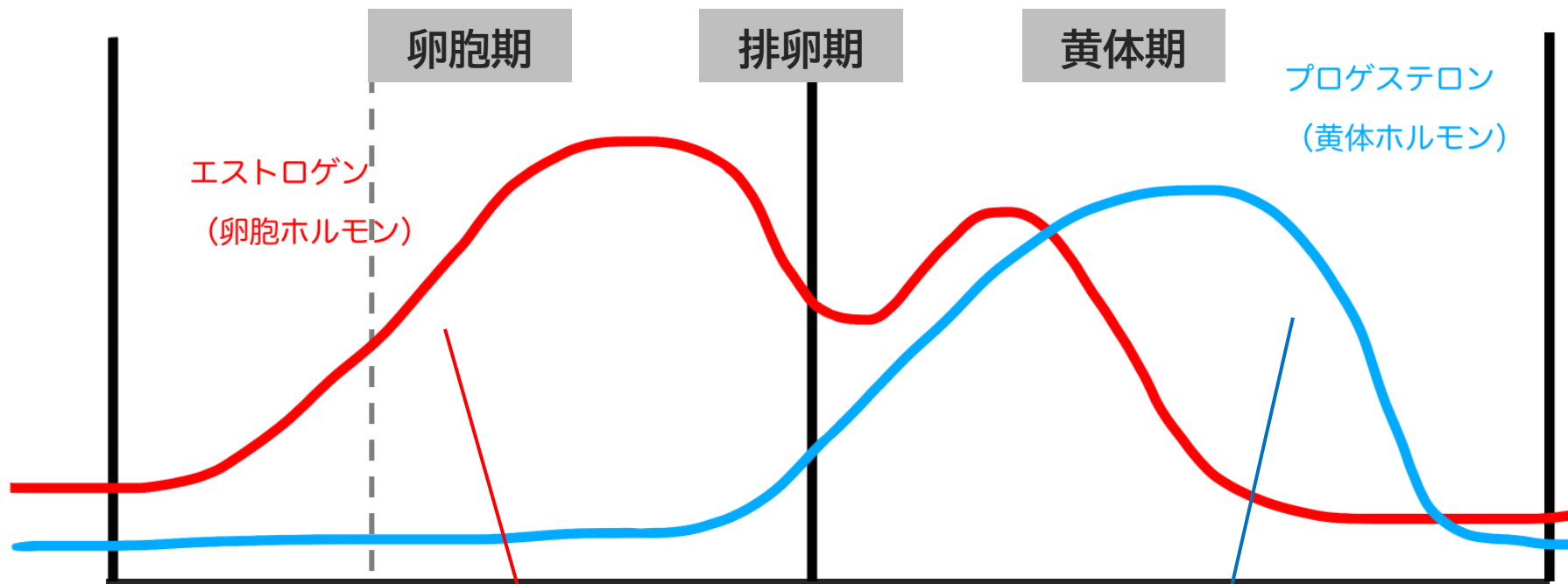


制度・環境の整備



<月経> 女性の健康課題

● 女性ホルモンの変動と月経周期(平均25~38日)



月経
(平均3~7日)

心身が**安定**しやすい

心身が**不調**になりやすい

月経

現代女性の
生涯の平均月経回数は
450~500回



<月経> 女性の健康課題

● 月経に伴う不調や疾患

- 月経不順
- 過多月経
- 排卵痛(月経後に起きる痛み)
- 月経困難症(下腹痛、腰痛、腹部膨満感、頭痛、疲労・脱力感)
- 食欲不振、イライラ、下痢および憂うつ)
- PMS(月経前症候群)・PMDD(月経前不快気分障害)

症状は人それぞれ
日常生活に支障をきたすほど
重い症状が出ることも…



<月経> 女性の健康課題

- 月経『中』以外にも起こる不調があります

PMS(月経前症候群): 月経**2週間前頃**から現れる体と心のつらい症状

精神神経症状

情緒不安定、イライラ、集中力の低下
睡眠障害、のぼせ、めまい、倦怠感
食欲不振・過食

身体的症状

腹痛、頭痛、腰痛、むくみ
お腹の張り、乳房の張り

⇒ **PMDD**(月経前不快気分障害)

PMSのうち、特に精神的な症状が強い場合



月経への対処

つらい症状、我慢していませんか？



調査によると、月経に関する異常症状がある場合でも「何もしていない」人が最も多い

(働く女性の健康推進に関する実態調査 2018年:経済産業省)

月経に異常がある場合

約10人に1人は**子宮内膜症**に罹患

約3人に1人は**子宮筋腫**を持っている というデータも…

我慢することを当たり前と思わず

早めに婦人科を受診し、医師に相談することが大切です

更年期



更年期 …閉経前後の5年間のこと(計10年間)

女性ホルモンの急激な分泌低下によって、心身にさまざまな不調が現れる



めまい



頭痛
肩・首のこり
腰痛



うつ状態
イライラ
怒りっぽくなる



不正出血



ほてり
のぼせ

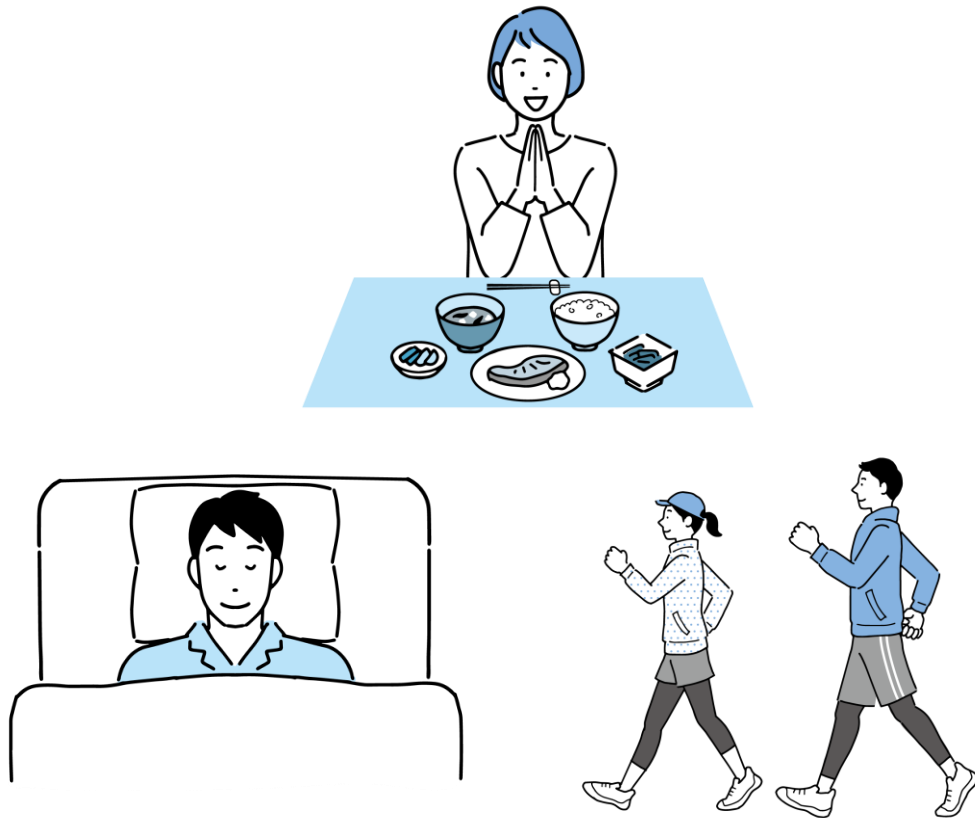


手足の冷え
だるさ

治療が必要なほど重い症状は**更年期障害**と呼ばれる

更年期症状への対処

生活習慣を整える



専門家の力を借りて治療する

ホルモン補充療法(HRT)

飲み薬、貼り薬、塗り薬など
いくつかのタイプがある

漢方治療

症状に合った漢方薬を
組み合わせて処方する

生活習慣の見直しなどでも
不調が改善しない場合は
婦人科へご相談ください

