



自分のカラダの状態を見える化してみましょう

疾病予防のために、毎日血圧を測ったり、日々の生活を記録する習慣を付けると、少しの異変にも早く気づき、生活習慣の改善や医療機関にかかる際に役立ちます。

例えば、血圧が高めの方は塩分を減らす食事に変えたり、便秘気味の方は毎日の運動を心掛けるなど、生活習慣を見直すきっかけにすることで、改善に取り組んだ成果もみることができます。自分のカラダの記録を付けて、気が付いたことがあったら書き込んでみましょう。

年 月 **ヘルスダイアリー**



日付	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	日	月																															
血圧値 (mmHg)	最高血圧 (収縮期)	180	170																														
	最低血圧 (拡張期)	110	100																														
血圧 (高/低)	170/100	159/92																															
体重 (kg)	55.2	54.7																															
月経		○																															
月経量		+																															
睡眠	◎	○																															
食事	●	○																															
運動	×	○																															
排便	1	×																															

記録例
 月経 → ○ おりものがある → + 排卵痛がある → × 不正出血がある → △ 検診に行った → ※
 月経量 多かった + ふつう 0 少なかった -
 睡眠 よく眠れた ◎ ふつう ○ 眠れなかった ×
 食事 バランスよく食べた ◎ ふつう ○ 食欲がなかった × 食べ過ぎた ●
 運動 スポーツやジョギングなど汗をかく運動をした ◎ 日常生活のなかで意識してカラダを動かした ○
 排便 回数。便通がなかった ×

※空欄には体温、服薬の状況など自分のカラダで気になる項目を書き入れてお使いください。
※コピーしてお使いください。

女性の健康週間

厚生労働省では、女性の健康に関する知識の向上と女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るために、3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定めています。

女性の健康づくりを国民運動とし、国及び地方公共団体、関係団体等社会全体が一体となって啓発事業及び行事などを展開することで、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援することを目的としています。

女性のこころとヘルスケア

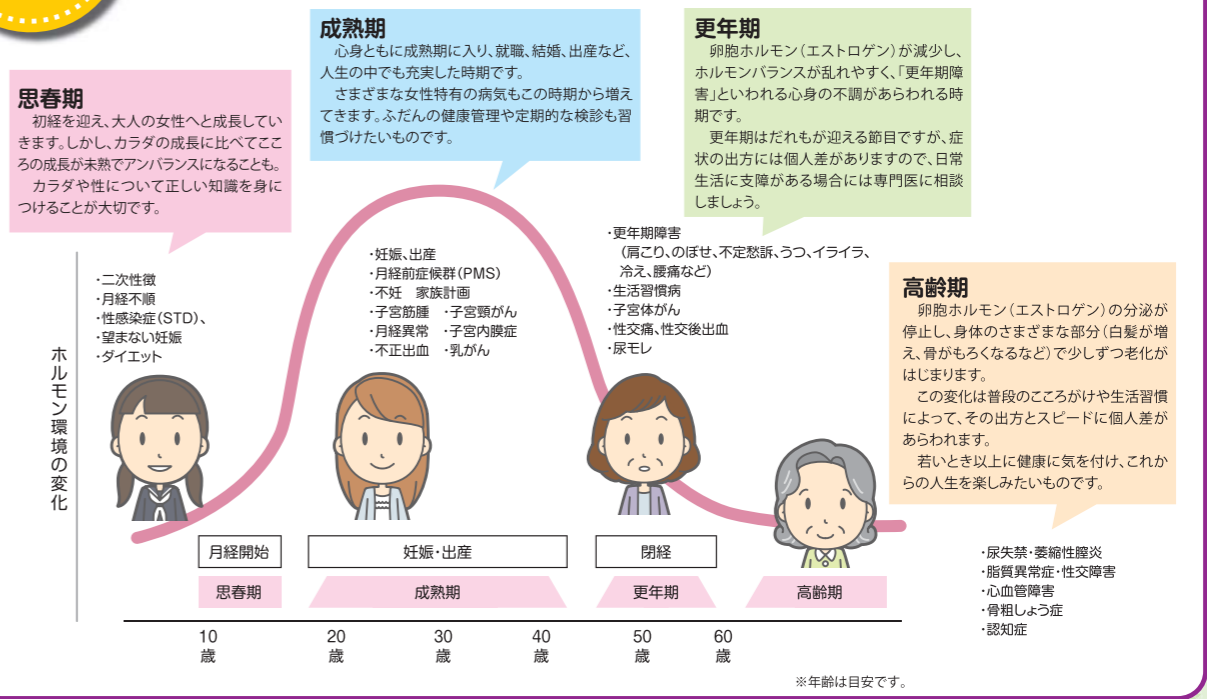
近年、就職・結婚・出産・介護といった環境の変化・人間関係などによるストレスから、こころの不調をきたす女性が増えています。

そこで今回は、女性特有のこころとカラダの変化に着目し、皆さんが健康で楽しい日々を過ごすための一工夫をご紹介します。ぜひ、健康について考える一助として本誌をお役立てください。



女性のこころとカラダの変化

女性はライフステージによって、こころとカラダにこんな特徴があります。



女性ホルモンのカラダへの影響

女性のカラダは、女性ホルモンの変化によって大きく影響を受けていることをご存知ですか？女性ホルモンには、女性らしさを作るエストロゲンと妊娠に関わるプロゲステロンがあり、この2つのホルモンの動きによって約28日周期の月経サイクルが生まれ妊娠するための準備が繰り返されています。

女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンは、月経周期の一定リズムで分泌量が大きく変化します。その変化にあわせて、女性のカラダやこころの状態も大きく変わります。

女性ホルモンはメンタルバランスと密接な関わりがあります。



月経前後に気持ちが揺れ動くのはそのためです。

こころもカラダも女性ホルモンの影響を受けている！

女性ホルモンの変化とカラダとこころの変化

ホルモンの分泌量	月経の週	排卵前の週	排卵後の週	月経前の週
	エストロゲン (卵胞ホルモン)			プロゲステロン (黄体ホルモン)
カラダ	ナース期 ・月経痛 ・抵抗力ダウン ・冷え ・疲れやすい	絶好調期 ・代謝が上がって ダイエットに効果的	下り坂期 ・むくみ ・便秘	絶不調期 ・肩こり ・乳房痛 ・むくみ、便秘 ・太りやすい
こころ	・落ち込みがち ・やる気がでない ・においに敏感	・明るく前向き ・アクティブ ・性欲がアップする	・明るくなったり 暗くなったり不安定	・イライラ、メンメン ・憂うつ ・対人トラブル

エストロゲンのほたらき 女性らしさを作るホルモン

- 肌の潤いを保つ
- 気持ちを明るくする
- 骨を強くする
- 血管を強くする
- 代謝を促す、肥満を予防する

プロゲステロンのほたらき 妊娠にかかわるホルモン

- 乳腺を発育させる
- 体内の水分量を整える
- 食欲を促す
- 眠くなる
- イライラする、憂うつになる

女性ホルモンはストレスで乱れてしまいます

女性はストレスの影響を受けやすいと言われています。それは、ホルモンバランスがストレスの影響で乱れやすいからです。ホルモンバランスが乱れると、カラダの機能を調節する自律神経系(交感神経と副交感神経)もバランスをくずし、不快な症状を起こしやすくなります。

そのため、就職、結婚、出産、引っ越しなどの生活環境の変化はストレスを感じやすく、こころとカラダに不調をきたしやすくなりますので、環境が変わる時期は特に注意が必要です。

(ストレスが原因となる主な病気)

自律神経失調症	慢性的な疲労、だるさ・片頭痛・動悸・めまい・吐き気・不眠・耳鳴り・手足のしびれ・イライラ・不安感・やる気が出ない・感情の起伏が激しくなる・憂鬱になる など
消化器障害	胃痛・胸やけ・もたれ・下痢・便秘 など
摂食障害	過度なダイエットからくる拒食症や過食症 など
その他	月経不順、過換気障害、パニック障害、心身症、神経痛 など

ストレスがたまりやすい人はどんな人?(一例)

- せっかちですぐにイライラする
- 予定外のことがあると不安になりやすい
- 生真面目で責任感が強い
- いいたいことがあっても我慢する
- 自己評価が非常に高く、相手に期待する
- 自己評価が低く、自分に自信がない など

ストレスはがんにもつながる可能性があります。江戸川区がん検診はこちら⇒



症状は様々・・・医療機関は何科にかかればいいのか？

- ・**女性外来、婦人科**：生理前になるとイライラする月経前症候群(PMS)や月経前不快気分障害(PMDD)、月経不順、のぼせや肩こり・イライラといった更年期症状を疑うとき
- ・**心療内科**：眠れない・胃腸の調子が悪いが内科で異常なしといわれるなど、原因不明の身体症状があるとき など
- ・**精神科、神経科**：心療内科にかかるような症状や、パニック障害・うつ病や全般性不安障害 などが疑われるとき
- ・**神経内科、脳神経外科**：手足のしびれやけいれん、顔面麻痺のような症状 などがでた場合

女性が悩まされやすいところとカラダの症状

女性はおうつになりやすい

「うつ」は、だれもが感じる軽い落ち込みから、「うつ病」と診断される病気のレベルまで幅広くありますが、全年齢をとおして女性が男性の2倍うつ病にかかりやすいといわれています。特に妊娠中や出産後、更年期は体調の乱れや精神の不安定さを引き起こしやすいため注意が必要です。このような症状が1カ月以上続いたら、医師に相談してみましょう。

- チェック
- 一日中気分が滅入っている
 - 何をしても楽しいと思えない
 - よく眠れない
 - 食欲がない、仕事のやる気がおきない
 - 人に迷惑をかけている気がする など...

更年期障害

40歳を過ぎたころから見られる様々な体調の不良や情緒不安定などの症状をまとめて更年期障害といいます。女性の場合は閉経期前後の10年間に卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することによって症状が表れます。

- 更年期によくあらわれる症状
- チェック
- 顔がほてる
 - 汗をかきやすい
 - 腰や手足が冷えやすい
 - 息切れ、動悸がする
 - 寝つきが悪い、眠りが浅い
 - 怒りやすく、イライラする
 - くよくよしたり、憂鬱になる
 - 頭痛、めまい、吐き気がよくある
 - 疲れやすい
 - 肩こり、腰痛、手足の痛みがある

月経前症候群 (PMS)

月経開始の3日～10日くらい前から月経までの間にあらわれるこころやカラダの不調を月経前症候群(PMS)といいます。様々な症状のために、日常生活に支障をきたすこともありますので注意しましょう。

- チェック
- イライラする
 - 理由もなく不安になる
 - 眠くなる
 - だるくなったり、疲れやすい
 - むくみがちになる
 - 乳房が張ったり痛くなる
- ※月経開始の3日～10日くらい前から

ひとりで悩まず、まず相談。

「婦人科」ではこれらの女性のカラダの変化を総合的にみたり、女性特有の病気の治療や気になる症状について相談が出来ます。女性のこころとカラダの変化を気軽に相談できる「かかりつけ婦人科」を見つけましょう。

規則正しい生活習慣でホルモンバランスを改善しましょう

不規則な生活習慣は、ホルモンバランスを乱す大きな原因だといわれています。まずは、生活習慣を見直して心身の状態を整え、ストレスをためないように自分なりの発散方法を見つけましょう。

良質な睡眠をとる

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足や睡眠の質の低下は美容の大敵であるばかりか、生活習慣病のリスクになります。

良質な睡眠を一日6時間以上とりましょう

食生活の改善

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温の原因になります。また、「肥満」は生活習慣の原因ばかりでなくホルモンの分泌バランスを狂わせ月経不順や不妊の誘因にもなります。

塩分は控えて、1日3食栄養バランスのとれた食事をとりましょう

適度な運動

適度な運動は、自律神経の働きを活発にし全身の血行を促します。習慣化することで生活習慣病の予防やストレス解消など様々な効果があります。

毎日いまより10分多く運動しましょう

タバコは吸わない、飲酒はほどほどに

喫煙は美容や健康の大敵であり、妊娠・出産や子どもの成長にも悪影響を及ぼします。また、大量の飲酒を長期間続けるとホルモンのバランスが崩れて生理周期の乱れや閉経の時期が早まるといわれています。

他の人が吸っているタバコの煙も吸わないようにしましょう