

キラキラ生きる！ 女性のからだとヘルスケア

タバコの影響～ご存じですか～

タバコを吸うことによる健康への影響は、煙が直接触れる口やのど、肺以外にも多くあり、がん・循環器・呼吸器などへの影響が知られるようになりました。**江戸川区の女性の喫煙率は、全国や都に比べて高い傾向にあります。**

喫煙率(2019年女性)
全国 7.6%
江戸川区 10.3%



出典：イギリス BBC

タバコのお肌への影響

左の有名な写真は、22歳の双子の女性が40歳まで喫煙した場合(左)としなかった場合(右)に、どのような顔貌になるかをシミュレーションしたものです。
タバコに含まれる有害物質により毛細血管が収縮し、肌の乾燥やシワやくすみ、歯の着色や歯肉(歯ぐき)の変色が見られます。

★江戸川区禁煙外来治療費助成金交付事業

禁煙外来治療を5回受診し、完了した方を対象に自己負担額を助成します。(上限1万円)治療を始める前に登録の申請が必要です。区ホームページ等からお申し込みください。



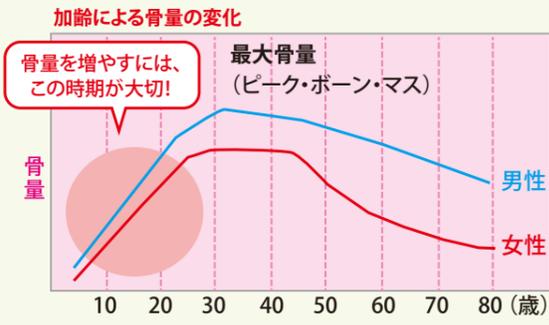
女性に多い骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症とは骨密度が低下し、骨の強度が弱くなることで骨折などが起こりやすくなる病気です。閉経後の女性に多くみられることが特徴です。



骨粗しょう症の背骨の縦断面
出典：骨粗鬆症財団 写真提供 浜松医科大学名誉教授 井上哲郎

骨量は成長期に増加し20歳ころに最大骨量に達します。骨粗しょう症の危険因子は加齢などの避けられないものと食事や運動などの生活習慣に関わる予防ができるものがあります。



★骨粗しょう症検診 ～節目の年に自分の骨密度のチェックをしましょう～

対象は40、45、50、55、60、65、70歳になる女性
詳しくは区ホームページをご覧ください。



2人に1人ががんを経験する時代です ～いのちを守る江戸川区のがん検診～

がんは生涯のうち2人に1人がかかると言われる身近な病気で、40代～60代の日本人の死亡原因第1位です。江戸川区では区民の方が無料で受けられるがん検診を実施しています。定期的に受診して自分の健康を守りましょう。

生涯で
がんにかかるリスク
女性50% 男性66%
※国立がん研究センター「最新がん統計」

★江戸川区のがん検診はすべて無料です!

- ◇子宮頸がん:20歳以上の女性
- ◇乳がん:30歳以上の女性
- ◇胃がん:30歳以上
- ◇大腸がん:40歳以上
- ◇肺がん:40歳以上
- ◇口腔がん:40歳以上



江戸川区がん検診 検索



女性のからだは、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じですか?
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**の2つのホルモンの働きによって、約28日間周期の月経サイクルが生まれています。

女性のライフステージとからだところの変化

思春期
初経を迎え、大人の女性へ成長していきます。からだの成長に比べてここでの成長が未熟でアンバランスになることもあり、からだや性についての正しい知識が必要です。

成熟期
心身ともに成熟し、人生の中で最も充実した時期ですが、さまざまな女性特有の病気もこの時期から増えます。ふだんの健康管理や定期的な健(検)診も習慣付けましょう。

更年期
ホルモンバランスが乱れやすく、「更年期障害」という心身の不調があらわれる時期です。更年期はだれもが迎える節目ですが、日常生活に支障がある場合は、専門医に相談しましょう。

ホルモンの環境の変化

10歳 20歳 30歳 40歳 50歳 60歳 ※年齢は目安です。

高齢期
からだのさまざまな部分で少しずつ老化がはじまります。(骨がもろくなるなど)
この変化は生活習慣によって、その出方とスピードに個人差があらわれます。若いとき以上に健康に気を付けて、これからの人生を楽しみましょう。

女性の健康週間

厚生労働省では、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。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し、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために総合的に支援することを目的としています。

健康とキレイを支える基本は生活習慣です

「やせ」も「肥満」も要注意! バランスよく食べましょう

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温などの原因になります。

また、「肥満」は生活習慣病の原因になるばかりではなくホルモン分泌リズムを狂わせます。適正な体重を維持するために、1日3食、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。ごはんとともに、たんぱく質を中心としたおかず(肉・魚など)ともう1品(野菜、きのこ、海藻など)をつけましょう。



骨粗しょう症予防にも注意! カルシウム、ビタミンD・Kをしっかり摂りましょう

骨量は成長期から20歳頃に最大に達した後でも、妊娠期にはカルシウムの吸収率が上昇します。バランスの良い食事を心がけながら、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどが摂れる食品を摂りましょう。

| カルシウムが多い食品 | カルシウムの吸収を促進「ビタミンD」 | カルシウムの取込みを助ける「ビタミンK」 |
|---|--------------------------------------|---|
| 牛乳・乳製品 小魚・干しエビ 大豆製品、小松菜、 チンゲン菜など | 鮭、ウナギ、サンマ、メカジキ、 カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など | 納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、春菊、 ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど |

プラスデン +10の筋トレで、目指せメリハリボディー!!

健康的に引き締まったからだを目指し、筋力トレーニング(筋トレ)を生活に取り入れましょう。

まずは毎日、今よりプラス10分(+10)の運動から始め、慣れてきたら少しずつ時間や負荷を増やしていきましょう。

おすすめ筋トレ



スクワット

お尻を後ろに突き出し、膝がつま先より前に出ないように、ゆっくりしゃがみ、戻す。



片足立ち

目を開けて片足立ちを1分以上保つ。慣れたら、目を閉じて行う。



ヒールレイズ

立ってつま先立ち



フロントランジ

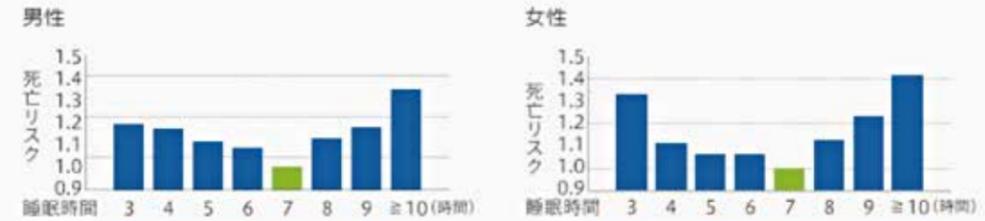
立って、大きく1歩片足を前にだし、体重をかけた後、その足をもとに戻す。

筋トレのメリット

- 基礎代謝がアップし、脂肪燃焼・生活習慣病予防に
- 体力がつき、疲れにくいカラダに
- 筋肉がカラダを支え、美しい姿勢に
- 冷え性や肩こり、むくみなどの解消に

休養・睡眠をしっかりとりましょう

睡眠にも女性ホルモンの変化が影響しています。月経前には日中の眠気、妊娠中には日中の眠気や不眠、出産後は睡眠不足、そして更年期には不眠になりやすいという特徴があります。睡眠時間は長くても、短くても健康を損なうリスクを高めることがわかってきました。個人差はありますが、6~7時間前後の睡眠時間が目安です。時間だけでなく質の良い睡眠をめざしましょう。



死亡リスクは、睡眠時間7時間を1とした時の相対リスク。(110万人超の男女を対象に約6年間追跡調査。睡眠時間と死亡リスクの関係を見た米国での研究。)

Point

- 早起き・早寝で体内時計の調整を(朝起きたら日光を浴びる)
- 昼寝をするなら15時前に20~30分間
- 睡眠に影響する嗜好品はほどほどに(カフェイン、アルコールなど)
- 就寝2時間前からスマホ・タブレットを控える

毎日フロスを使いましょう

歯ブラシでは届かない歯と歯の間のプラークがとれてすっきりし、きれいな息で過ごせます。むし歯・歯周病予防にもなります。1日1回でもOK!毎日続けていきましょう。

フロスの使い方



セルフケア(丁寧な歯みがき・デンタルフロスの使用)と専門ケア(かかりつけ歯科医による定期健診とクリーニング)で健康なお口を保ちましょう。



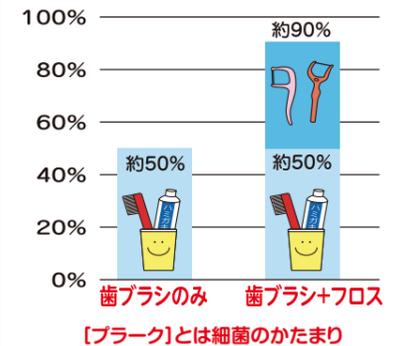
すてきな笑顔・爽やかな息にフロスが効果があるりん

歯ブラシ+フロスで2倍近い効果!

江戸川区8020応援キャラクター
リップー

歯周病と喫煙には関係があります。区ホームページを参照ください。

プラーク除去率



【プラーク】とは細菌のかたまり

江戸川区喫煙と歯周病 検索