

すこやかな女性ライフのために

「女性の健康」を知って ライフバランスを考えよう

For 20~30歳代の方

女性の生き方が多様化し、活躍する場が増え、ライフスタイルも変化しています。妊娠・出産年齢の上昇や出産回数の減少、さまざまなストレス、食生活の変化などは、女性の健康に大きな影響を与えています。

これからの充実した働き方やライフプラン（人生設計）を考える上で大切な、女性の心と身体の特徴をご紹介します。

ホルモンに関係があるのは月経、妊娠・出産だけじゃない！

「女性の健康」はホルモンバランスが大事♡

女性の心と身体は女性ホルモンの影響を受け、命の誕生と深く関わっています。身体は2種類の女性ホルモンの分泌により、周期的に排卵や月経を起こします。また、年齢によってホルモン量は変わり、20歳をピークに量が減ってきます。

2種類の女性ホルモンと機能

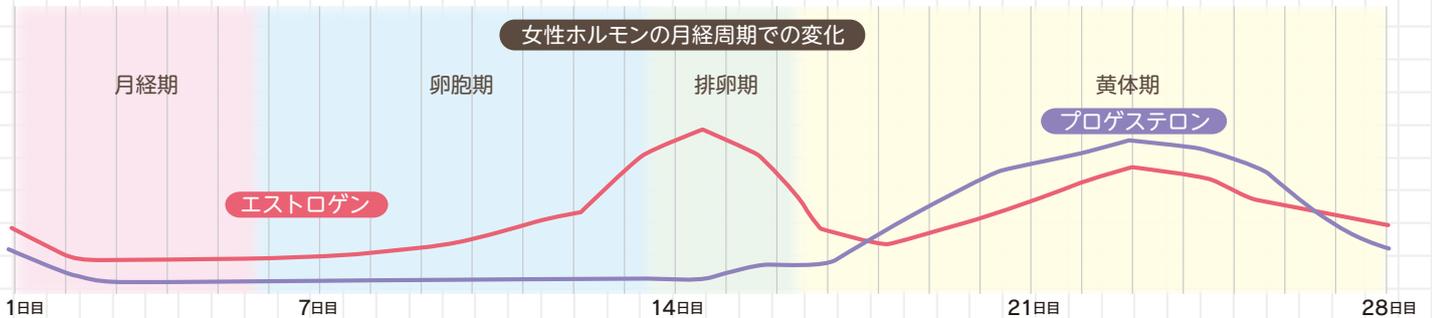
エストロゲン

- 子宮内膜を厚くする
- 頸管粘液を増やす
- 肌を整える
- 骨量の保持

- 動脈硬化を防ぐ
- 感情や精神の安定
- 記憶などの脳の働きを保つ など

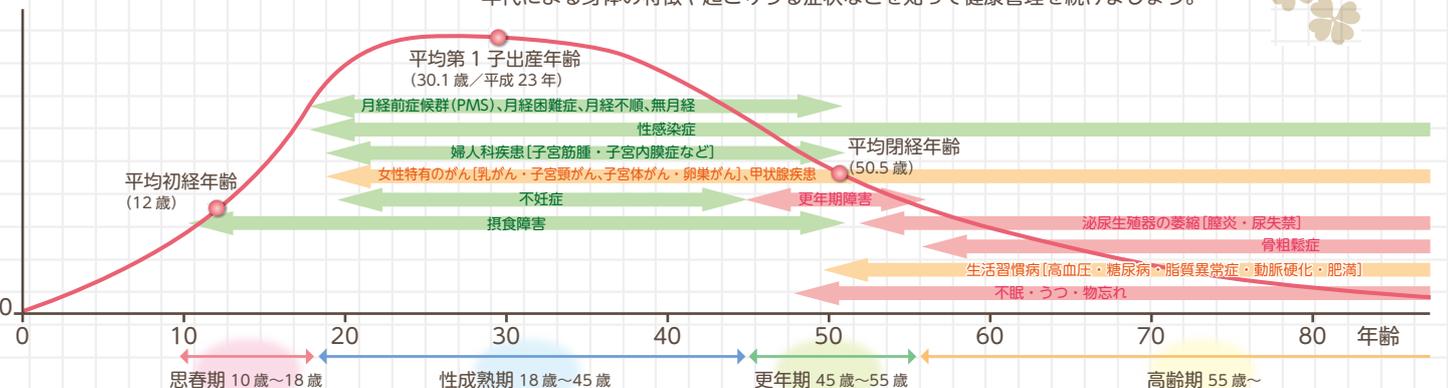
プロゲステロン

- 子宮内膜を整える
- 妊娠を継続させる
- 乳腺の発育を促す
- 食欲を増進させる
- いろいろさせる など



女性のライフステージとエストロゲンの変化

長い人生を健康で快適に過ごしたいですね。年代による身体の特徴や起こりうる症状などを知って健康管理を続けましょう。



第1子出産平均年齢は上がりましたが(昭和50年25.7歳→平成23年30.1歳)、女性の身体や卵巣の働きは、年齢を重ねるごとに低下していくことは変わりません。これからのライフバランスを考える上で、知っておくと良い情報が裏にあります。

妊娠について 知っておこう

仕事も出産も、自分らしくこなせていくために、いつか子どもを欲しいと思っているなら「いつ産むか」を考えてみるのが大切です。

妊娠・出産は女性の身体にとって、大きな出来事です。40週の間、胎児を育むために、母体は大きく変化します。母体や胎児の健康を守りリスクを減らすために、より一層の健康管理が必要です。妊娠前から元気な身体であることが、妊娠～出産～育児を安全に過ごすために大切です。

妊娠判定薬でプラスが出たら

- 子宮外妊娠などの場合もあるので、必ず産婦人科を受診しましょう。
- 妊娠が確定したら、市町村に届けましょう。
- 妊婦健康診査を受けましょう。

働いている人は

- 母子健康手帳をもらったら、職場に報告しましょう。
- 産前産後の休暇、育児休業等について、会社の制度を確認しましょう。
- 勤務時間の変更などが必要な場合に、主治医等から事業主へ連絡するためのカードがあります。主治医に相談しましょう。



産婦人科では、妊娠・出産により適した年齢は、20代～30代前半と言われていています。妊娠を望まない場合は、避妊をしましょう。万が一の場合は、緊急避妊があります。

避妊法：低用量経口避妊薬（ピル）、コンドーム等
緊急避妊とは：避妊の失敗が起こったなどの場合に、妊娠を防止するという方法。無防備なセックスが行われた72時間以内（3日以内）に内服しなければなりません。婦人科を受診しましょう。

悩んだら、妊娠・出産悩みほっとラインへ ※祝日・年末年始は休み
☎076-482-3088 火・木・土 9:00～13:00 水・金 14:00～18:00

気軽に婦人科に相談しよう！

定期的に健康チェックをしよう

日頃から自分の身体に注意を払い、体調変化に気づくようにしましょう。

PMS（月経前症候群）や月経困難症、月経不順などの症状には、鎮痛剤や低用量経口避妊薬等が効果的な場合もあります。我慢せずに婦人科に相談しましょう。

○：受けましょう △：場合によります

内容	乳がん	子宮頸がん	子宮体がん	子宮筋腫など	性感染症	女性ホルモン値	貧血 ※6)※7)	骨密度 ※7)
受診する科	乳腺外科	婦人科						
検査方法	マンモグラフィ・超音波・触診	細胞を採取して検査	内診・超音波	分泌物を採取して検査や血液検査	血液検査	血液検査	血液検査	骨密度検査
年	△	○	△	○	△	△	△	△
代	(※1)	(※2)(※3)	(※4)		(※5)			

※1：祖母・母・姉妹にかかった人がいる場合は検査をしましょう ※2：性交経験がある場合は検査をしましょう ※3：子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因と言われているヒトパピローマウイルスの感染から身体を守ります。再感染を防ぐためには、10代以降の女性へのワクチン接種も有効です。ただし、子宮頸がんを完全に予防するものではありませんので、定期的に検診を受けましょう ※4：月経不順がある人は検査をしましょう ※5：性交経験があり、おりものがふだんと異なったりかゆみがあったりした場合などは検査をしましょう ※6：貧血は、子宮筋腫などのため月経過多から起こる場合があります ※7：貧血や骨密度は、内科で検査をすることもできます

知っておこう

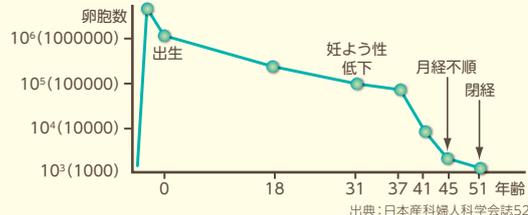
不妊とは？

妊娠率は、普通に性生活がある場合、月経1周期あたり20～30%です。WHO（世界保健機関）では、避妊をしていないのに2年以上にわたって妊娠に至れない状態を不妊といいます。不妊で悩む人の割合は少しずつ増えており、6組に1組とも言われています。年齢が高くなるにつれ、不妊に悩む人の割合も増えていきます。男性・女性の双方に要因があります。

年齢とともに、身体が老化するように卵胞（卵のもとになる細胞）も老化し、数も減少します。ただし、個人差があります。

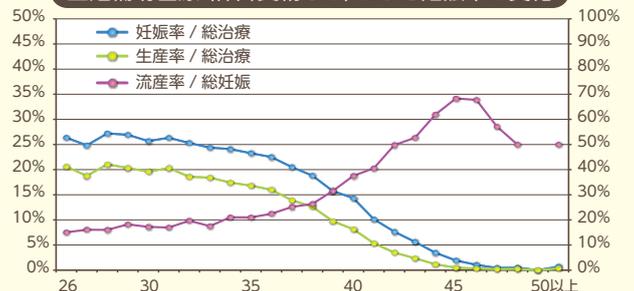
卵胞数の年齢変化

妊よう性とは、妊娠のしやすさのことです。



出典：日本産科婦人科学会誌52巻9号280頁

生殖補助医療（体外受精など）による妊娠率の変化



出典：日本産科婦人科学会2009年生殖補助医療データブック

不育症について

流産を繰り返す不育症も年齢とともに悩む方が増えています。まずは早めに相談しましょう。

治療を受けるときは

治療を受ける際は、夫婦でよく話し合い、協力して取り組むことが大切です。家族や職場など周囲の人は、温かく見守りましょう。

コミュニケーションを大切に

女性の身体の健康状態は、心の影響を受けやすいものです。自分の気持ちに気づき、率直に相手に伝え、話し合える関係が大事ですね。

また、殴る・蹴るだけがDV（ドメスティック・バイオレンス）ではありません。つらいと感じたら、一人で悩まずに誰かに相談しましょう。

DVチェック

こんなことはありませんか？

- 携帯電話をチェックする ● メールにすぐ返信しないと怒る
- 異性のアドレスを勝手に消す ● どこに誰といるか、逐一報告させる
- 「ばか」「性格が悪い」などとおとしめる
- 大切にしているものをこわす ● 無視する ● 怒鳴る
- 「別れるなら死ぬ」などと脅す
- 異性の友人との付き合いを制限する、関係を疑う
- 避妊に協力しない ● 浮気する ● 中絶を強要する
- 生活費を入れない ● 金銭的自由を奪う
- 働くことを妨害する ● 貢がせる

自分の身体は一生のおつきあい

これからどう生きるかを考える時、知識があると心強い。
「女性の健康」について知識を持ち、心も身体も大切にしましょう。



相談窓口 富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センター 電話：076-482-3033

電話相談 火曜・木曜・土曜は 9:00～13:00 水曜・金曜は 14:00～18:00 祝日・年末年始は休み



● 「女性の健康」と「妊娠」に関するサイト Mie.Net（みいねっと） ホームページ：http://toyama-mienet.jp/

