

⑤ 女性の健康

- ★生理痛を和らげるための痛み止め（鎮痛剤）は
早めに服用しましょう。
- ★更年期障害では身体的、精神的症状が現れます。
- ★骨粗しょう症の予防のためには**カルシウム・ビタミンDの不足、
極端な食事制限**（ダイエット）に注意しましょう。

⑤女性の健康

- ・「生理痛を和らげるための痛み止め（鎮痛剤）は早めに服用しましょう。」
 - ・「更年期障害では身体的、精神的症状が現れます。」
 - ・「骨粗しょう症の予防のためにはカルシウム・ビタミンDの不足、極端な食事制限（ダイエット）に注意しましょう。」
- =理解度確認テストのヒントです。

生理痛

どうして痛みがあるのか

- ◆ 約1か月に1度、子宮の内側にある子宮内膜はフカフカの「ベッド」のような状態になって赤ちゃんを迎える準備をするが、妊娠とならない場合はその「ベッド」を血液と一緒に体の外に排出する（これが「生理」）。
- ◆ その時に作られる「**プロスタグランジン**」というホルモンに似た物質に、痛みを感じやすくする作用がある。また、子宮が収縮するときに痛みを感じるが、プロスタグランジンは子宮を収縮させる働きにも関係してるため、生理の時には痛みを感じる。作られる「プロスタグランジン」の量が多いほど、生理痛が強くなる。



痛みを和らげるには

- ◆ 生理の始まる1週間くらい前から**適度な運動**を行う（生理前は、骨盤の血の流れが悪くなる。血の流れが悪くなると、生理痛が強まることがある）。
- ◆ 痛み止め（鎮痛剤）は**早めに服用**することがコツ（少ない量でよく効く）。
- ◆ 日常生活に支障がでるほどの痛みがある場合は婦人科に相談。



出典：厚生労働省事業 東京大学産婦人科学講座監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ 「生理痛（月経痛）」
<https://w-health.jp/monthly/algomenorrhea/>

生理痛

○どうして痛みがあるのか

- ・約1か月に1度、子宮の内側にある子宮内膜はフカフカの「ベッド」のような状態になって赤ちゃんを迎える準備をしますが、妊娠とならない場合はその「ベッド」を血液と一緒に体の外に排出します（これが「生理」です）。
- ・その時に作られる「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質に、痛みを感じやすくする作用があります。また、子宮が収縮するときに痛みを感じますが、プロスタグランジンは子宮を収縮させる働きにも関係してるため、生理の時には痛みを感じます。加えて、作られる「プロスタグランジン」の量が多いほど、生理痛が強くなることも知られています。

○痛みを和らげるには

- ・生理の始まる1週間くらい前から適度な運動※を行うと、生理痛の軽減に効果があります（生理前は、骨盤の血の流れが悪くなります。血の流れが悪くなると、生理痛が強まることがあります）。
- ※ジョギング、ウォーキング、スイミング、ヨガなど。
- ・痛み止め（鎮痛剤）は早めに服用することがコツです（少ない量でよく効きます）。
- ・日常生活に支障がでるほどの痛みや年単位で痛みが強まる場合、生理の時以外にも痛みがある場合などは、月経困難症の可能性もあるため我慢せず婦人科に相談しましょう。

更年期障害①

更年期障害とは

- ◆ 日本人の閉経（1年間月経がない状態）平均年齢は50.5歳であるが、これを挟んだ前後10年間で更年期（周閉経期）と呼ぶ。
- ◆ 加齢とともに卵巣から分泌されるエストロゲン量が低下。
- ◆ 同時に身体の機能低下と社会環境の変化も起きることが多く、身体的、精神的症状が現れる。



主な症状

- ◆ 血管運動症状（ほてり、のぼせ、発汗、冷えなど）
- ◆ 精神症状（イライラ、不安、不眠、抑うつ、無気力）
- ◆ 関節などの症状（腰痛、関節痛、肩こり）
- ◆ めまい ◆ 耳鳴り ◆ 頭痛
- ◆ 動悸 ◆ 息切れ ◆ 疲労感
- ◆ 皮膚症状（乾燥、かゆみ、湿疹など）



実は他の病気を見逃していた、ということもあります。気になる方はセルフチェックをしてみましょう。
(厚生労働省のサイトに繋がります)

出典：厚生労働省事業 東京大学産婦人科学講座監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ 「更年期障害とは？」
https://w-health.jp/climacterium_alarm/about_climacterium/

更年期障害①

○更年期障害とは

- ・日本人の閉経（1年間月経がない状態）平均年齢は50.5歳ですが、これを挟んだ前後10年間で更年期（周閉経期）と呼びます。
- ・加齢とともに卵巣から分泌されるエストロゲン量が低下しますが、同時に身体の機能低下と社会環境の変化も起きることが多く、身体的、精神的症状が現れます。

○主な症状

更年期症状は100種類くらいあるとも言われていますが、主な症状は次のようなものです。

- ・血管運動症状（ほてり、のぼせ、発汗、冷えなど）
- ・精神症状（イライラ、不安、不眠、抑うつ、無気力）
- ・関節などの症状（腰痛、関節痛、肩こり）
- ・めまい
- ・耳鳴り
- ・頭痛
- ・動悸
- ・息切れ
- ・疲労感
- ・皮膚症状（乾燥、かゆみ、湿疹など）

生理不順になってきていて前述のような症状を訴える場合は更年期障害と推測できますが、実はほかの病気を見逃していた、ということもあります。更年期障害を疑う場合にはセルフチェックをしてみましょう。

更年期障害②

治療方法

- ◆ 女性ホルモンの低下による不調に対しては、ホルモン補充療法（HRT）や漢方薬による治療が行なわれる。
- ◆ 自律神経調整薬、睡眠剤や向精神薬を使うこともある。
- ◆ 更年期障害の背景に心的ストレスや性格的なものがあるので、カウンセリングが有効なことも。

更年期をネガティブに捉えず、
生きがいを持って生き生きとした
毎日を過ごすことが
 更年期障害の予防になります！



出典：厚生労働省事業 東京大学産婦人科学講座監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ 「更年期障害とは？」
https://w-health.jp/climacterium_alarm/about_climacterium/

更年期障害②

○治療方法

- ・女性ホルモンの低下による不調に対しては、ホルモン補充療法(HRT)や漢方薬による治療が行なわれます。
- ・また、自律神経調整薬、睡眠剤や向精神薬を使うこともあります。
- ・ここで大事なのは、更年期障害の背景に心的ストレスや性格的なものがあるので、薬物療法だけでは十分でないことがある、ということです。カウンセリングが有効なこともあります。
- ・平均寿命が80歳を超えるようになった今、更年期から後の人生が昔に比べ長くなっています。
- ・更年期をネガティブに捉えず、生きがいを持って生き生きとした毎日を過ごすことが更年期障害の予防といえます。

骨粗しょう症①

骨粗しょう症とは

- ◆ **骨密度の低下や骨質の悪化によって骨強度が低下したために、骨折しやすい状態**になった病態。
- ◆ 20代で最大量に達した骨量の平均値を100として、その80%以下の骨密度を骨量減少、70%以下を骨粗しょう症と定義。
- ◆ 女性の多くは閉経後の女性ホルモンが激減した時期に骨量が著しく低下するため、閉経後の骨密度検査が必要。

予防のためには

- ◆ バランスのとれた食事をとり、適度な運動を行う。
- ・ **カルシウム・ビタミンDの不足、極端な食事制限（ダイエット）**に注意。
(ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する。日光によって生合成されるため、日照不足にも注意)

出典：厚生労働省事業 東京大学産婦人科学講座監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ 「骨粗しょう症、骨折」
https://w-health.jp/old_age/osteoporosis/
 厚生労働省 e-ヘルスネット 「骨粗鬆症の予防のための食生活」
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/information/food/e-02-007.html>

骨粗しょう症①

○骨粗しょう症とは

- ・ 骨密度の低下や骨質の悪化によって骨強度が低下したために、骨折しやすい状態になった病態です。
- ・ 20代で最大量に達した骨量の平均値を100として、その80%以下の骨密度を骨量減少、70%以下を骨粗しょう症と定義しています。
- ・ 女性の多くは閉経後の女性ホルモンが激減した時期に骨量が著しく低下するため、閉経後の骨密度検査が必要です。

○予防のためには

- ・ バランスのとれた食事をとり、適度な運動を行いましょう。
- ・ カルシウム・ビタミンDの不足、極端な食事制限（ダイエット）に注意してください。
- ・ ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します。日光によって生合成されるため、日照不足にも注意してください。

骨粗しょう症②

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

年齢区分	男性		女性	
	推奨量※1	耐容上限量※2	推奨量	耐容上限量
18～29歳	800□	2,500□	650	2,500□
30～49歳	750	2,500	650	2,500
50～64歳	750□	2,500□	650	2,500□
65～74歳	750	2,500□	650□	2,500□
75歳以上	750	2,500	600	2,500

※1…不足しないために摂取することが望ましい量。

※2…この値以上の量を摂取すると、過剰摂取による潜在的な健康障害のリスクが存在する。

代表的な食品の1回に摂取する量の目安とカルシウム量

・小松菜 (ゆで60g) — 90mg	・ひじき (ゆで60g) — 58mg
・春菊 (ゆで60g) — 72mg	・木綿豆腐 (150g) — 140mg
・チンゲンサイ (ゆで60g) — 72mg	・絹ごし豆腐 (150g) — 113mg
・水菜 (ゆで60g) — 120mg	・牛乳 (コップ1杯) — 200mg

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット 「骨粗鬆症の予防のための食生活」

(<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/information/food/e-02-007.html>)、

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025年版）(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html) を参考に作成

骨粗しょう症②

- ・表はカルシウムの推奨量及び耐容上限量の値を示しています。
- ・推奨量は、不足しないために摂取することが望ましい量を示しています。
- ・耐容上限量は、この値以上の量を摂取すると、過剰摂取による潜在的な健康障害のリスクが存在することを示しています。日本人の通常の食品からの摂取で耐容上限量を超えることは非常に少ないと考えられますが、サプリメントなどを利用する場合には注意が必要です。
- ・代表的な食品の1回に摂取する量の目安とカルシウム量を示しましたので、参考にしてください。小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、豆腐などの大豆製品を取り入れるとカルシウムの摂取量を増やすことができます。

<参考>

- ・牛乳・乳製品は、カルシウムの供給源としてその含有量だけでなく、吸収率においてすぐれた食品です。
- ・コップ1杯の牛乳には約200mgのカルシウムが含まれています。また、チーズ（1かけ）、スライスチーズ（1枚）、ヨーグルト（1パック）にはそれぞれ約100mgのカルシウムが含まれています。
- ・食事バランスガイド※も参考にしながら、いろいろな食品をバランス良くとりましょう。

※食事バランスガイド

みんなで健康マイスター養成講習「②食事」で紹介しています。また、厚生労働省HP (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>) にも掲載されています。