すこやかな人生を送るために
カラダのためにできること

女性の健康は生活習慣・社会環境に加え、女性ホルモンの影響を強く受けます。年代ごとの女性ホルモンの分泌量の特徴に応じて、ライフステージごとに、女性特有の健康課題を抱えています。女性だけでなく、みなさんで「女性の健康」について考えてみましょう。

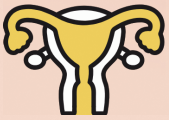
女性の健康課題とリスク

やせ

BMI＝体重(kg)/(身長(m)×身長(m))
18.5未満は「低体重(やせ)」、
25以上は「肥満」とされています。

- やせは、「無月経」や「低出生体重児が生まれやすくなる」、「中年期での骨粗しょう症」のリスクを高めます。
- 若い頃から、適切な食習慣や、適度な運動を習慣化し、やせや肥満に注意しましょう。

子宮頸がん



- 子宮頸がんの原因と考えられているヒトパピローマウイルス（HPV）は、女性の多くが一生に一度は感染するといわれています。感染してもほとんどの人は自然にウイルスが消えますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。
- 子宮頸がんは、20代後半から罹患率が増加し、40代でピークを迎えます。
- HPVワクチンですべてのHPV感染を予防できるわけではないので、20代からの継続した子宮頸がん検診の受診が大切です。

乳がん

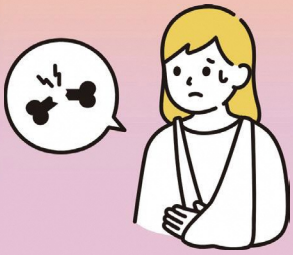
- 乳がんは、女性が罹患するがんの中で、最も多いがんです。
- 40代から罹患率が大幅に増加し、70代でピークを迎えます。
- 自己検診と40代からの継続した乳がん検診の受診が大切です。



うつ

- 女性は男性よりもうつになりやすいと言われています。
- 女性ホルモンの急激な変化やライフイベントによる環境・役割の変化がきっかけになることがあります。
- ストレスや疲労をためない生活習慣が大切です。

骨粗しょう症



- 骨粗しょう症は、加齢や生活習慣などさまざまな理由により骨密度が激減して、骨がスカスカになり、骨の強度が低下して折れやすくなる病気です。
  骨粗しょう症は男女ともにかかる可能性がありますが、50歳前後の閉経を迎える時期になると、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に低下するため、新陳代謝のバランスが崩れて骨を溶かすスピードが速くなり、骨密度が低下して、骨粗しょう症が発症しやすくなります。
- 若い女性であっても、栄養不足、月経不順、運動不足などによって骨粗しょう症を発症したり、骨密度が低下して骨折してしまう可能性があるため注意が必要です。

生活習慣を見直して健康づくりを！

女性の病気や症状の原因はさまざまですが、若いうちから規則正しい生活習慣等の健康づくりを行うことが大切です。

バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜を組み合わせて、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

また、たんぱく質、食物繊維、ミネラルなどをとりいれることも心掛けましょう。

更年期以降は、骨密度が低下しやすくなるため、カルシウムも積極的に摂取しましょう。

草津市公式クックパッド「草津たび丸・kitchen」では、たんぱく質が取れるレシピ、野菜が取れるレシピ、減塩レシピ、時短レシピ等の管理栄養士が監修したたくさんのレシピを掲載しています。



詳しくはこちらから

HPVワクチンの接種

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）感染の予防が可能です。HPVへの理解を深めた上で、接種を検討してください。

接種日当日に草津市に住民票があり、小学校6年生から高校1年生相当の女性は、無料でワクチンを接種することができます。

また、ワクチン接種を受けた場合でも、免疫が不十分である場合や、ワクチンに含まれる型以外の型による子宮頸がんの可能性もあり得るため、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

HPVワクチンの詳しい情報はこちらから



睡眠・運動



忙しい方も日々の生活に短時間のヨガ・ストレッチを取り入れましょう。
寝る前に習慣として行うことで寝つきがよくなり、睡眠の質の向上につながります。

健康推進アプリ「BIWA-TEKU」で、楽しく健康ポイントをためて、おトクに健康になりませんか？



詳しくはこちらから

がん検診の受診

早期発見・早期治療のため、定期的にがん検診を受診しましょう。特に、子宮頸がん、乳がんは早期のうちに治療すれば90％以上が治癒します。

ブレスト・アウェアネスは、「乳房を意識する生活習慣」です。乳房の異常を見つけるためには、まず正常な乳房の状態を把握することが大切です。乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談しましょう。



草津市各種けん診の詳しい情報はこちらから

メンタルヘルスケア

毎日の食事・睡眠・運動が“こころ”の土台となります。また、リラックス時間を大切に、「～しなければ」という考えをゆるめ、できていることに目を向けると気持ちが楽になります。「最近よく眠れない」「イライラすることが多い」等のストレスサインに気づいた時には、誰かに相談し、心身の不調が続く場合は早めに専門家に相談しましょう。

◂ひとりで悩んでいませんか？
相談先はこちらから

職場のストレスチェック▸

草津市役所健康増進課　☎ 077-561-2323