

健康寿命を延ばすためにできる 6つのこと

1

かかりつけ医を
みつけよう

体調の変化を感じたときにすぐに相談できるかかりつけ医を持ちましょう。定期的に診察を受け、記録をとっておくことも重要です。

2

女性特有がんの
検診へ行こう

60代以降の乳がん患者が増えています。母親世代は娘が、娘世代には母親が誘い合って、自治体が行っている乳がん子宮頸がんなどの女性特有の疾患の検診に行きましょう。

3

1日10分(約1000歩目安)多く
歩いてプラスの幸せをつかもう

今より10分多く体を動かすだけで生活習慣病の発症を3.6%、がん発症を3.2%など低下させることが可能であることを示唆したデータが厚労省より発表されています。1日10分多く歩きましょう。

4

月経・閉経状況、体重・
体脂肪率や血圧、ウエスト
など定期的にチェックしよう

閉経後、エストロゲンが低下すると体調や体型に変化が出てきます。まずは毎日、体重や血圧など自己測定することを始めましょう。自分の健康に敏感になることができます。

5

お風呂の中で
自分の体に
触れてみよう

入浴時、石けんをつけた手で乳房に触れると異常がわかりやすいといわれています。また鏡で正面や横から乳房を見て変化がないかチェックしましょう。

下記の図参照

6

食事、睡眠の
ことを知ろう

主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事をとることを心がけましょう。睡眠時間は6時間以上とることをこころがけましょう。食事と睡眠は生活の基本です。

プレスト・アウェアネスの 4つのポイント

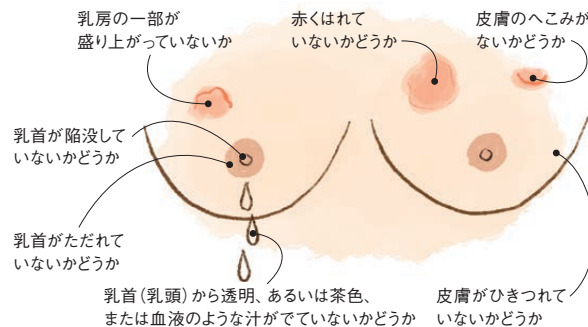
- ① 普段から乳房をチェックして、自分の乳房の状態や月経周期による変化を知っておきましょう。
- ② 乳房の変化に気を付けましょう。
- ③ 気になる変化に気づいたときには、検診を待たずにすぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。
- ④ 自覚症状がなくても、40歳から2年に1回、定期的に検診を受診しましょう。

※乳房自己検診は月経がはじまって1週間前後のタイミングでチェックしましょう。



セルフチェックでチェックする項目

検査する側の腕を上げて乳房全体を触ります。今までにない硬さを感じたり、硬い部分が大きくなっていくようなら要注意です。



女性のカラダのコトが気になったらココをチェックしよう!

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ [厚生労働省研究班(東京大学医学部藤井班)監修]



みんなで女性の健康宣言をしよう!
実行した女性の健康行動をツイッターなどでつぶやいてみよう!

2021年3月発行 2024年2月一部改訂(第2版)

●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育・研修を目的とした非商用用途に限り認められています。●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

【企画】西岡笑子 【発行】令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(H30-女性-一般-002)」(研究代表者 荒田尚子)〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX: 03-5494-7909



No. 2020L5①_05



カラダのちょっとした変化に
心当たりはありませんか?

- ✓ 閉経している
- ✓ 20歳の頃より体重が10kg以上増えている
- ✓ 20歳の頃に比べ身長が4cm以上、50歳の頃に比べ2cm以上縮んでいる
- ✓ 2親等以内に糖尿病、乳がん、高血圧などになった家族がいる
- ✓ 少し動いただけで息が切れることがある
- ✓ 妊娠中に高血圧や血糖値の高さを指摘されたことがある
- ✓ お腹周りが去年より太く、ウエストのくびれがなくなってきたと感じる
- ✓ 足が細くなり、歩く速度が落ちている
- ✓ 尿が漏れてしまうことがある
- ✓ 1年以上、健康診断をうけていない
- ✓ たばこを吸っている

1個以上
あてはまったら
次のページへ
→



健康寿命を延ばすために知っておきたい6つのこと

女性のヘルスケア・チェック

40代

から健康で美しく過ごすための

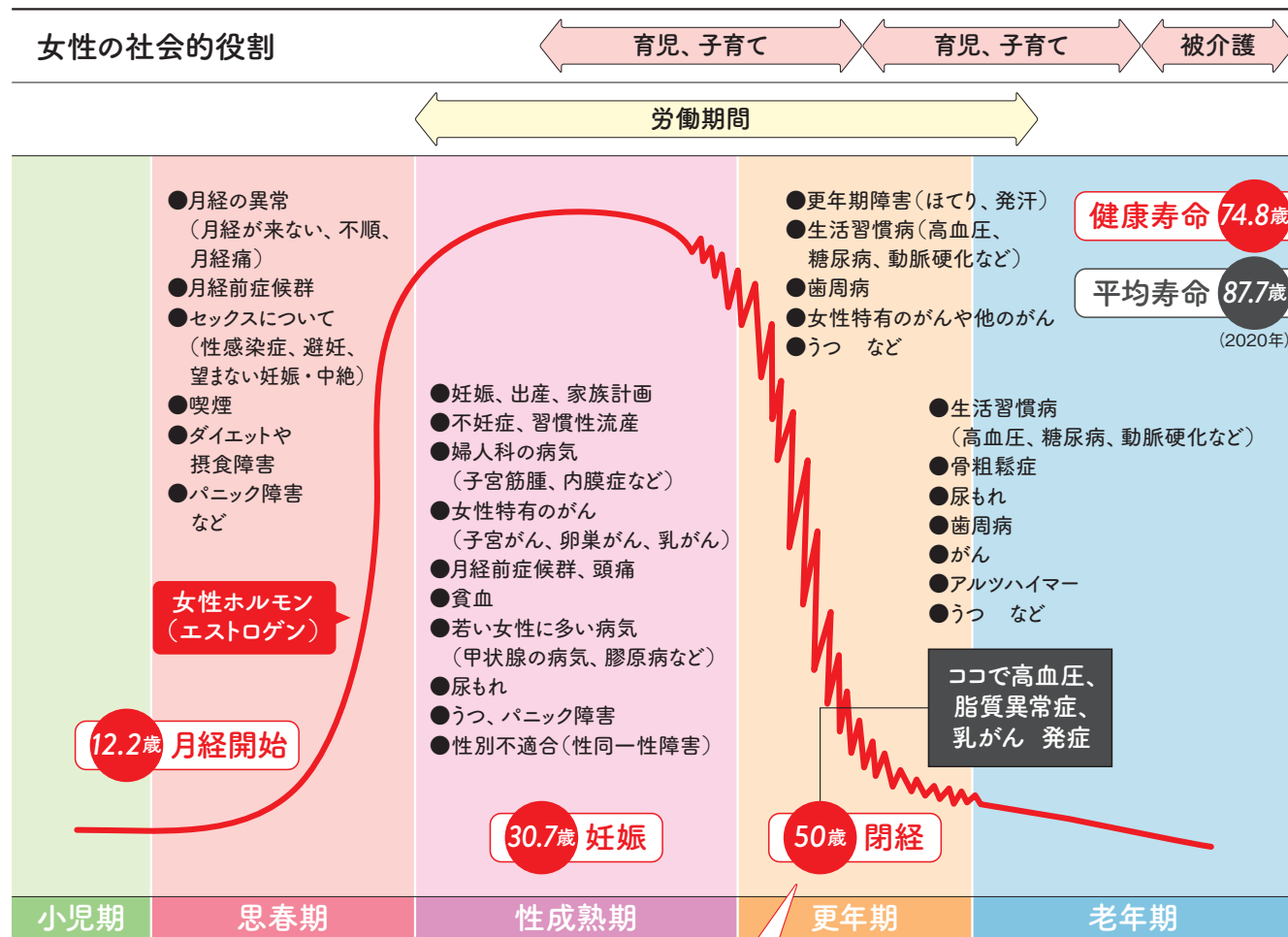
健康寿命を延ばそう!

40代からの女性のヘルスケア

女性の一生は女性ホルモン(エストロゲン)の量に左右されるといってもよいでしょう。
40代以降に起こる可能性の高いトラブルを紹介していきます。

エストロゲンを知れば
これから起こる健康問題が予測できます

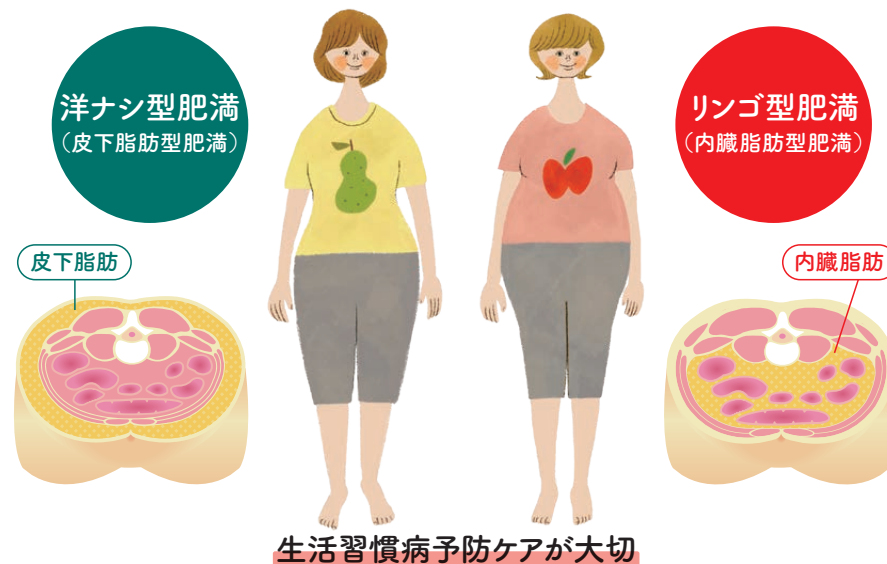
40歳を過ぎるとエストロゲンの量は急激に低下、それにともないさまざまな健康問題が起きます。最も健康に気を使わなければならない時期が40代なのです。



生活習慣病予防の
ケアが大切!

50代からは 目指せ
洋ナシ型ボディ!

閉経後、ふっくらしてくるのは仕方ないことです。注目してほしいのが体型の違い。皮下脂肪型肥満か内臓脂肪型肥満かは体型を見れば一目瞭然です。内臓脂肪の少ない洋ナシ型ボディをめざしましょう。



生活習慣病予防ケアが大切

40代から起こりやすい病気

まずは以下のような症状が見られたら専門医を受診しましょう。

更年期障害

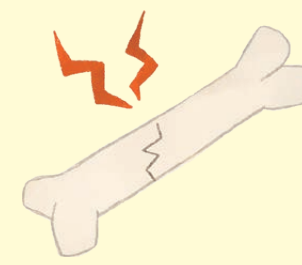
閉経の前後5年間を更年期といいます。更年期障害の主な症状はほてり、のぼせ、頭痛、イライラ、不安感などで症状の現れ方には個人差があります。

▶婦人科へ

骨粗しょう症

閉経を迎えると女性ホルモン低下の影響で骨密度が低下しやすくなります。身長が低くなってきたのは骨密度が低下しはじめているサインです。

▶整形外科、婦人科へ



高血圧

20～30代の頃と同じ食生活や運動をしても女性ホルモンの低下により血圧は上がりやすくなります。毎日決まった時間に血圧を測定し、自己管理するようにしましょう。

▶内科へ

脂質異常症

エストロゲンは善玉コレステロールであるHDLコレステロールを増やし、悪玉のLDLコレステロールを減少させる。エストロゲンが低下する閉経以後は脂質異常症になりやすい。

▶内科へ

糖尿病

閉経による女性ホルモンの減少により、エネルギーが消費されにくくなり内臓脂肪が蓄積し始めます。血糖を下げるインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を発症しやすくなります。

▶内分泌科へ

骨盤臓器脱

膀胱、子宮、直腸などの骨盤内の臓器が膈から飛び出す状態です。陰部にピンポン玉のようなものが触れる、ボールの上に座っている感じがするなどの感覚があったら早めに病院へ。

▶婦人科へ

尿もれ

重い荷物を持ち上げた時、ジャンプしたなどに起こる尿もれ。出産や加齢により骨盤底筋が緩むため、腹圧をかけると尿がもれてしまう状態です。骨盤底筋体操で症状を改善できます。

▶泌尿器科へ

がん (乳がん、子宮がん、卵巣がん、大腸がん、肺がん)

女性では乳がん、大腸がん、胃がんの順で多くなっています。また女性特有のがんである子宮がん、卵巣がんも近年、増加しています。多くは早期に自覚症状がないため、検診による早期発見が重要です。

乳がん▶乳腺外科へ 子宮がん、卵巣がん▶婦人科へ
大腸がん▶消化器外科へ 肺がん▶呼吸器科へ

睡眠障害

加齢により眠りが浅く短くなる傾向があります。のぼせ、動悸、発汗など更年期症状が原因で夜中に起きてしまうことも。閉経後は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高まるといわれています。

▶精神科、心療内科、呼吸器内科、耳鼻科などへ



貧血

鉄が欠乏して起こる鉄欠乏性貧血は閉経前の女性に多く見られます。閉経後の女性の貧血は、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、大腸ポリープなど内臓の出血などが原因の可能性も。

▶内科、婦人科へ

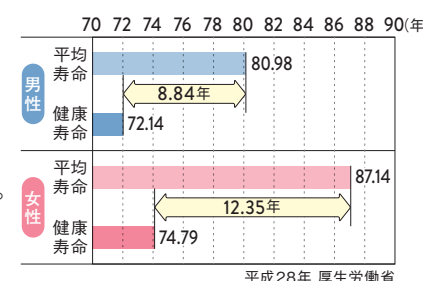
肥満

女性ホルモンは脂肪合成を盛んにする働きを持っていますが、閉経により女性ホルモンが徐々に減少することにより、太りやすくなります。

▶内分泌科へ

健康寿命と平均寿命の違い知っていますか?

「平均寿命」と「健康寿命」という言葉の意味を知っていますか? 「平均寿命」はその年に生まれた赤ちゃんが何歳まで生きるかを推計した年齢です。一方「健康寿命」は健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。日本人の場合平均寿命と健康寿命の差が男性で9.13年、女性で12.68年ありその差を縮めることが課題となっています。



40代以降、健康でいるには「家族の病歴」を知ることも重要です

祖父母、両親、兄弟、叔父叔母など家族がどんな病気になったか知っていますか? 婦人科系の病気やがんは遺伝する可能性があるといわれています。家族の病気の傾向を知ること、自分がどのような病気になる可能性が高いかがわかり、予防の近道になるかもしれません。

