

まるっと！体と心まなムービーコース
「ライフステージから学ぶ女性の健康入門」

40代から健康で美しく過ごすための 女性のヘルスケア

防衛医科大学校 医学教育部
看護学科 母性看護学講座
西岡 笑子（助産師）

まるっと！女性の健康教育プログラム開発委員会/制作

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」
研究代表者 荒田尚子



本日の内容

- 性成熟期とは
- 更年期とは
- 各ライフステージにおけるエストロゲンの分泌と予測される健康問題
- カラダのちょっとした変化に心当たりはありませんか？
- 40代からの女性のヘルスケア
- 乳がん自己検診
- 40代からおこりやすい主な病気
- 健康寿命を延ばすためにできる6つのこと

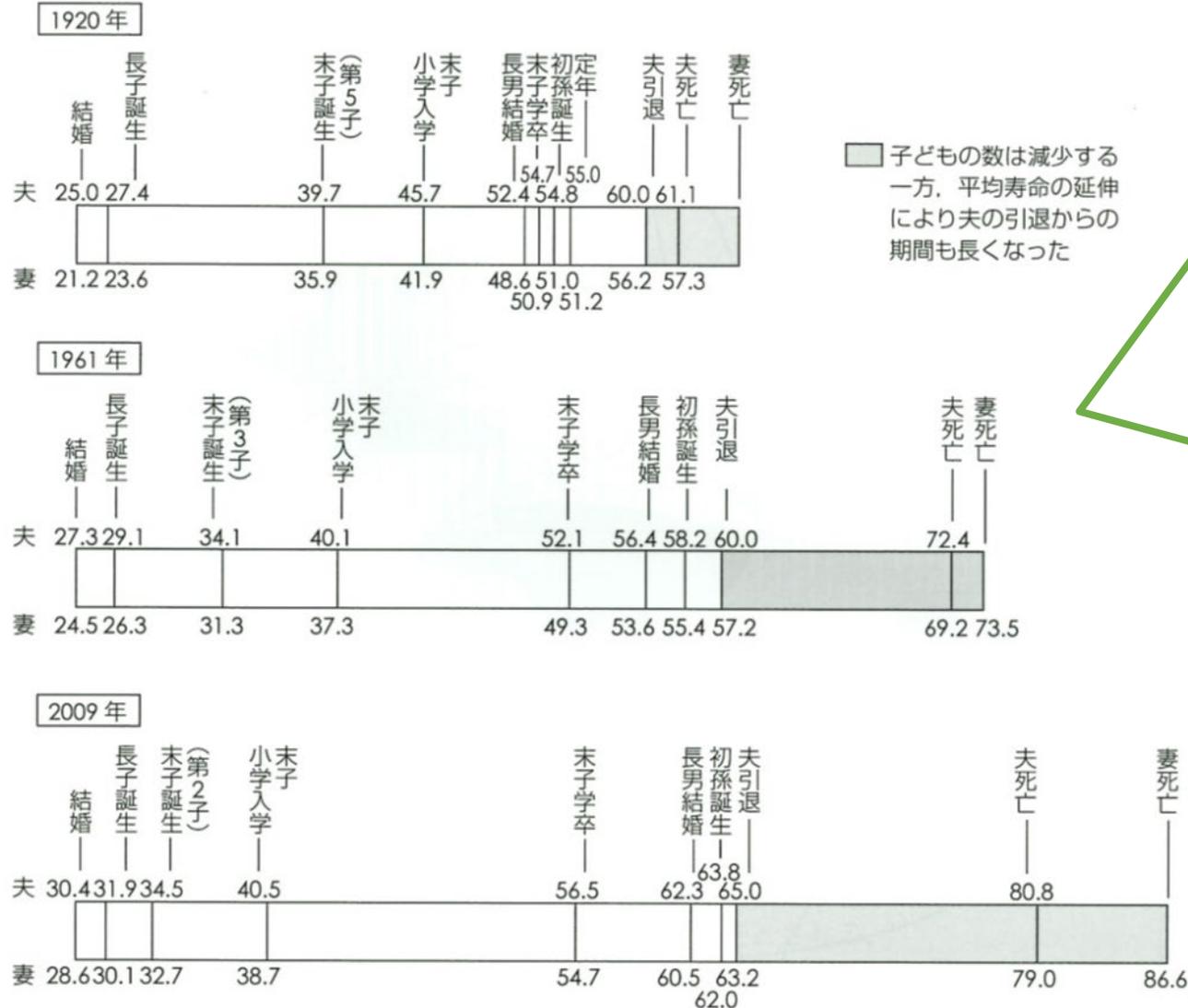


性成熟期

乳児期	幼児期	学童期	思春期	性成熟期	更年期	老年期
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

- 思春期と更年期の間にあり生殖可能年齢にある期間
- 18歳～40歳前半までの時期
- 結婚/非婚、就業/専業主婦/両立など、一人ひとりのライフコースを歩んでいる
- 妊娠・出産・子育てに適した時期
- 30代からは更年期への準備期(生活習慣病予防、がん検診受診等)
- 晩産化・少子化により、生涯における生理的無月経が減少したことにより、エストロゲン依存性疾患(子宮内膜症・子宮筋腫・子宮体がん・卵巣がん・乳がん等)の発生リスクが高まっている

既婚女性のライフコースの変化

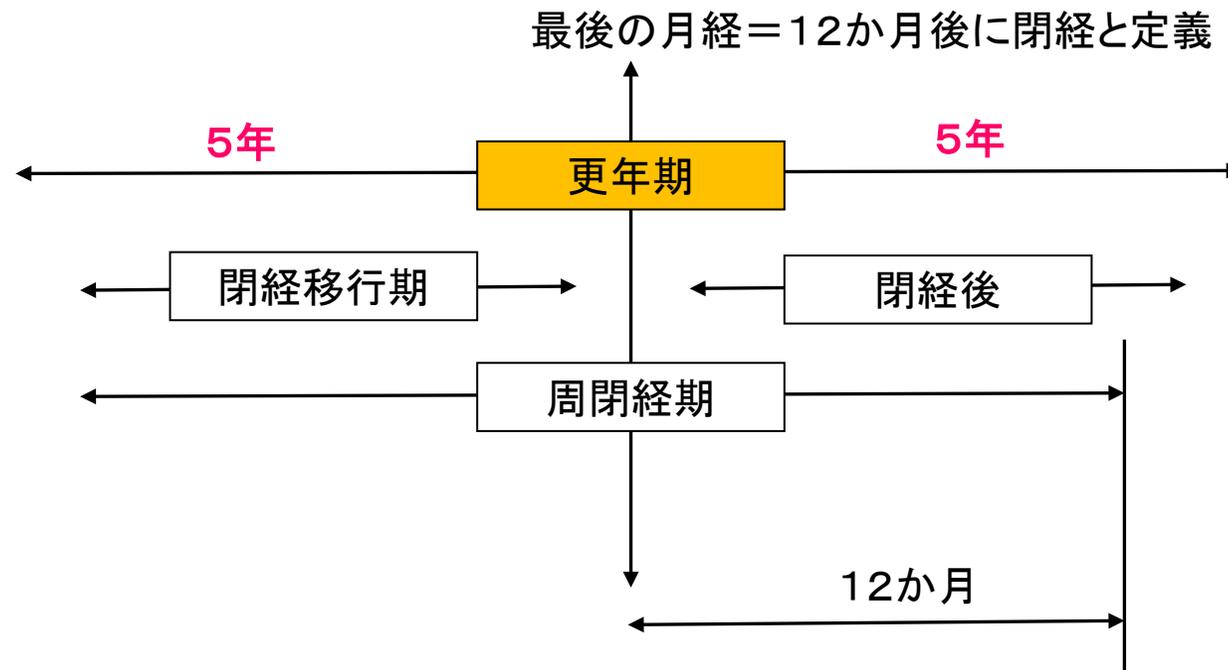


子どもの数は減少する一方、子育てをし終えた後の期間が長くなっている。この期間にある女性の生き方は、人生の中で重要なテーマとなり、健康面でも注目を浴びている。母としてだけでなく、1人の女性、1人の人間として生きる選択ができるようになった。

更年期

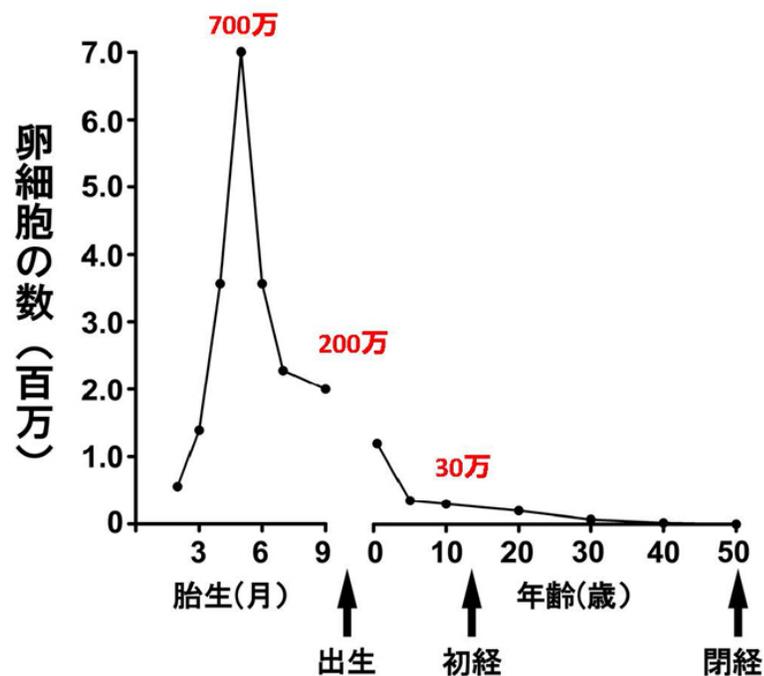


- ・生殖期から老年期への移行期。閉経の前後5年間（合計10年間）

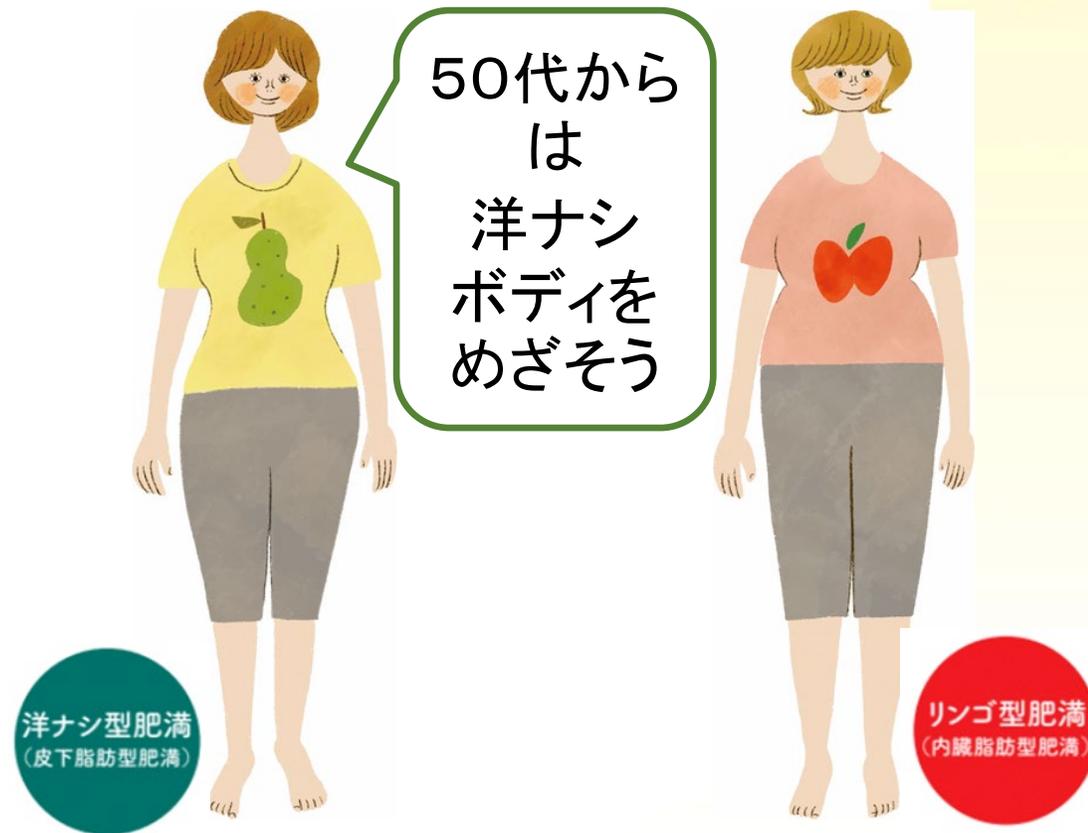
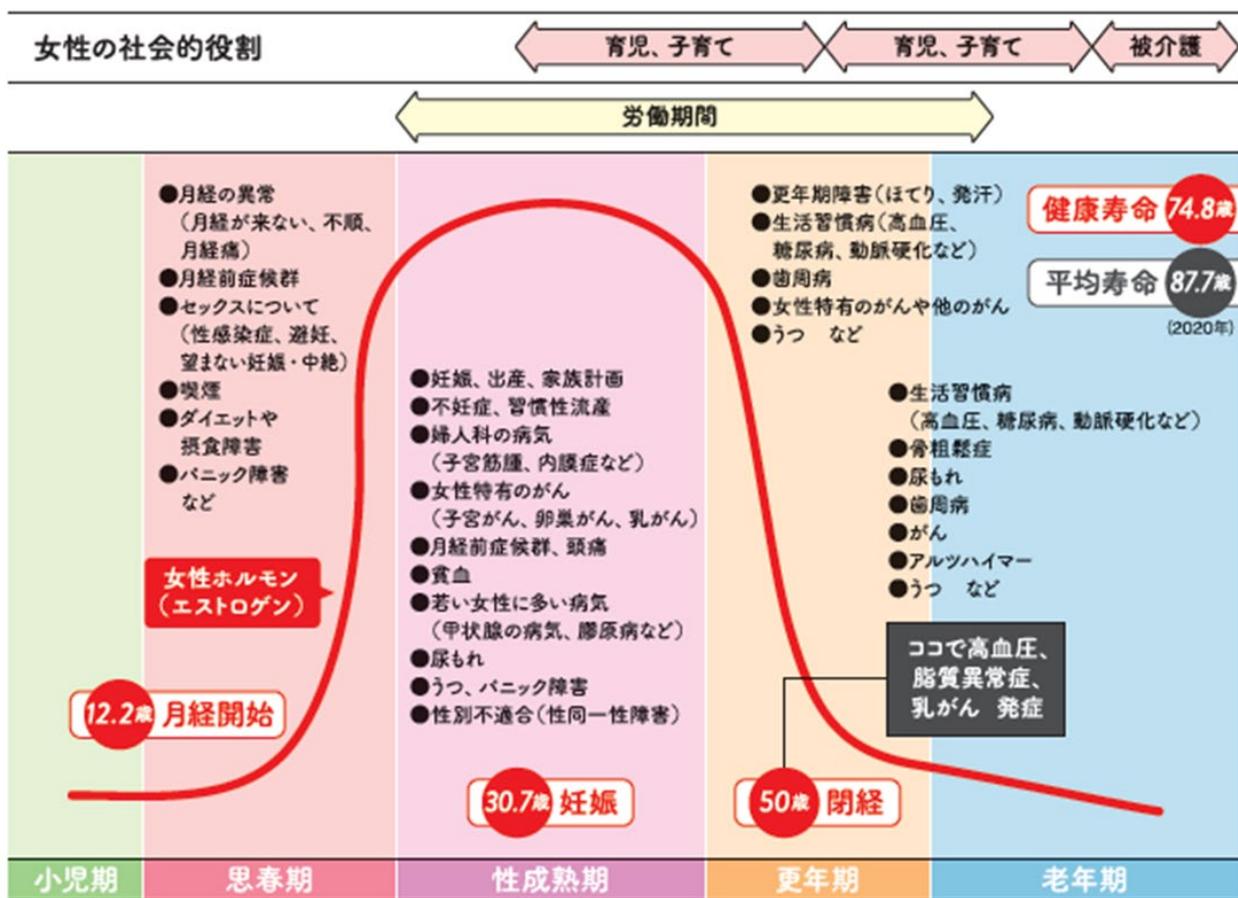


閉経

卵巣の活動性が次第に消失し、月経が永久に停止した状態のこと。
月経が来ない状態が12か月以上続いたときに、1年前を振り返って閉経としている。日本人の平均閉経年齢は約50歳。（個人差が大きく、早い人では40歳代前半、遅い人では50歳代後半に閉経を迎える。）



各ライフステージにおける エストロゲンの分泌と予測される健康問題



カラダのちょっとした変化に 心当たりはありませんか？ その1

- 閉経している
- 20歳の頃より体重が10kg以上増えている
- 20歳の頃より身長が4cm以上、
50歳の時に比べ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
- 少し動いたただけで息が切れることがある

カラダのちょっとした変化に 心当たりはありませんか？ その2

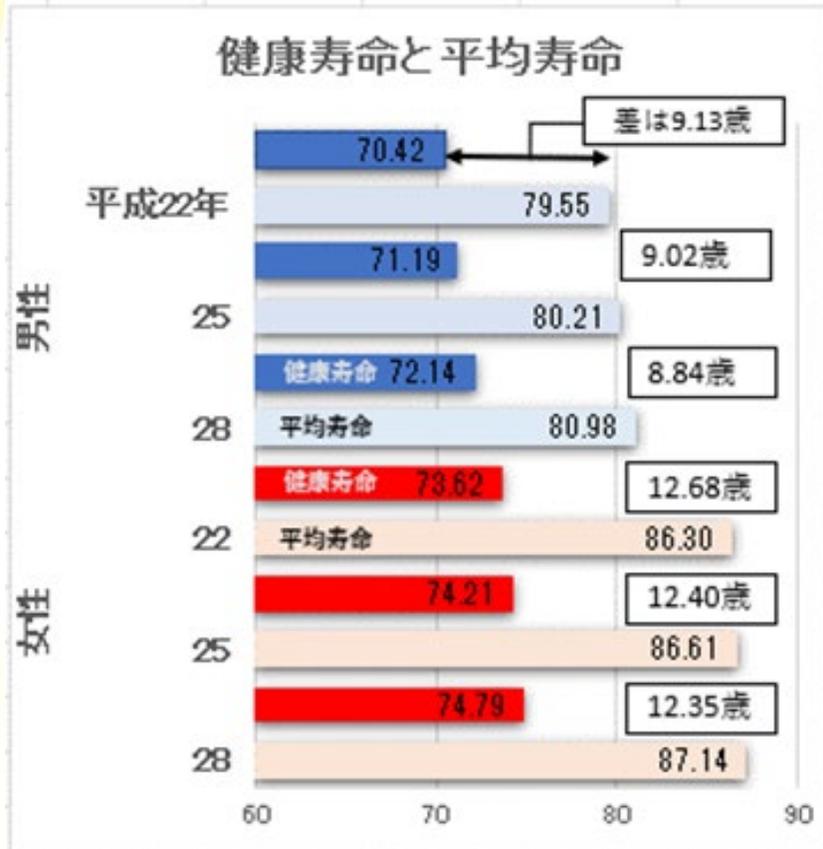
- 妊娠中に高血圧や血糖値の高さを指摘されたことがある
- お腹周りが去年より太く、ウエストのくびれがなくなってきたと感じる
- 足が細くなり、歩く速度が落ちている
- 尿がもれてしまうことがある
- 1年以上、健康診断を受けていない
- たばこを吸っている

⇒1個以上あてはまった方は次のスライドをご覧ください
(あてはまらなかった方も今後のためにぜひご覧ください)



健康寿命を延ばそう!

40代からの女性のヘルスケア



- 「平均寿命」: 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。
- 「健康寿命」: 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。
- 平成13年から健康寿命は延び続け平均寿命との差も小さくなっている。
- 国は、2040年までに2016年の数値から**プラス3年以上**延伸し、男女とも**75歳以上**とすることを目標としている。

資料: 平均寿命: 平成22(2010)年厚生労働省「完全生命表」、平成25(2013)年・平成28(2016)年は厚生労働省「簡易生命表」 健康寿命: 厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門員委員会資料」

日本人の2人に1人ががんにかかり、 3人に1人ががんで亡くなっています

罹患者数の多い部位

男性	女性
1位: 前立腺	1位: 乳房
2位: 胃	2位: 大腸
3位: 大腸	3位: 肺
4位: 肺	4位: 胃
5位: 肝臓	5位: 子宮

女性: 死亡は、40歳代では乳がん、子宮がん、
卵巣がんが多いが、高齢者では胃、大腸、肝
臓、肺がんの割合が増加している



40代以降、
健康であるに
は「家族の
病歴」を知るこ
とも重要です

乳がん自己検診

月に一度は行いましょう。定期的に行うことで自分の乳房のふだんの様子を知ることができ、変化にいち早く気づくことができます。



乳房の一部が盛り上がっていないか

赤くはれていないか

皮膚のへこみがないか

乳頭がただれていないか

皮膚がひきつれていないか

乳頭から透明、茶色、血液のような分泌物が出てきていないか

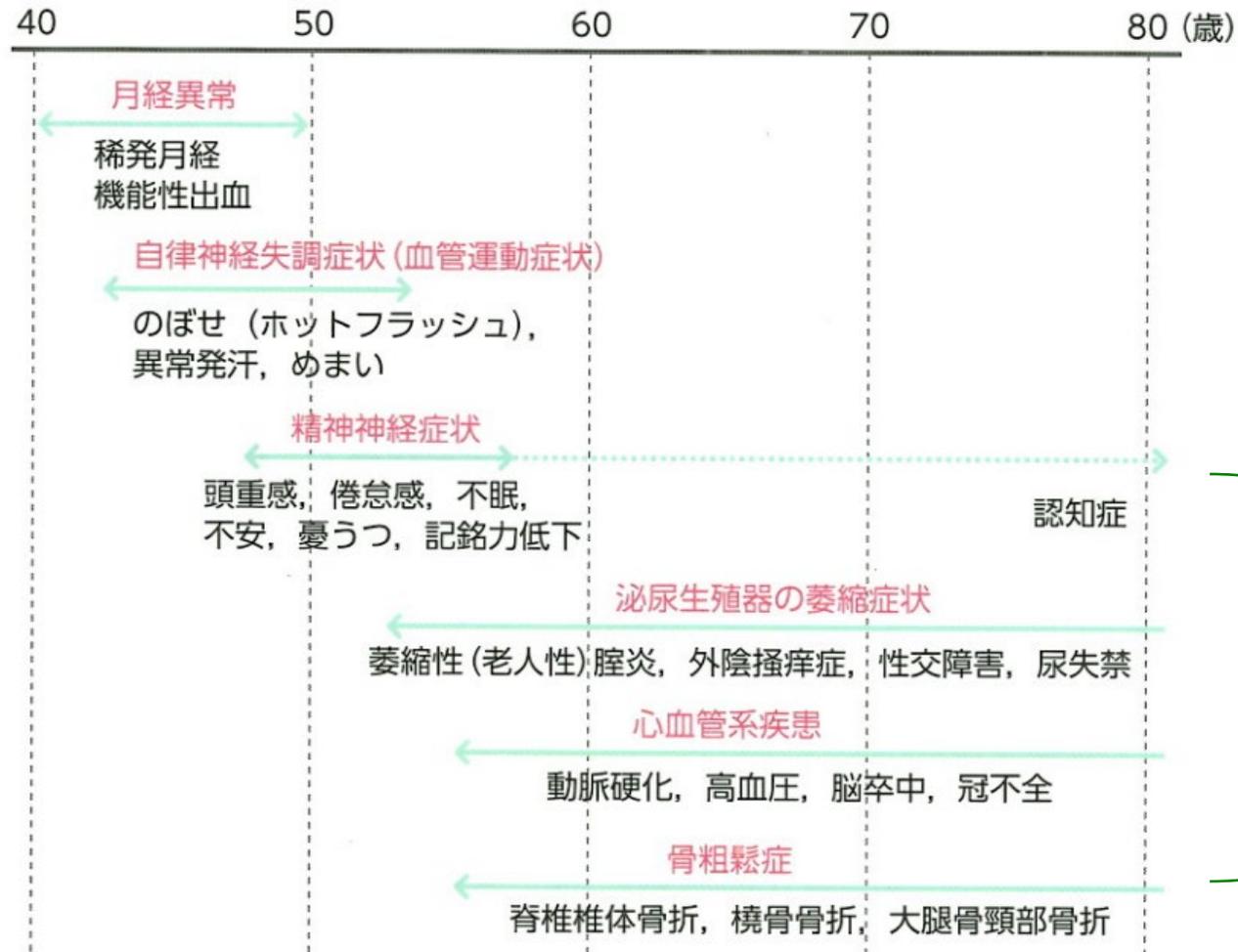
40代から起こりやすい病気

- 更年期障害⇒婦人科
- 骨粗しょう症⇒整形外科、婦人科
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満⇒内科
- 骨盤臓器脱⇒婦人科
- 尿漏れ⇒泌尿器科
- がん⇒各科
- 認知症⇒神経内科、精神科、脳神経外科、内科、もの忘れ外来等
- うつ⇒精神科
- 睡眠障害⇒精神科、心療内科、呼吸器内科
- 貧血⇒内科、婦人科



更年期症状

早い時期
に現れる
症状



遅い時期
に現れる
症状

更年期障害

- ・更年期に現れる様々な症状のなかで、ほかの病気に伴わないものを「更年期症状」といい、そのなかでも**症状が重く日常生活に支障をきたす状態**を「更年期障害」という。
- ・原因：身体的因子、心理的因子、社会的因子が複合的に関与
- ・症状：
 - ①自律神経失調症状
 - ②その他の様々な身体症状
 - ③精神神経症状
- ・検査：問診、症状評価票、血液検査

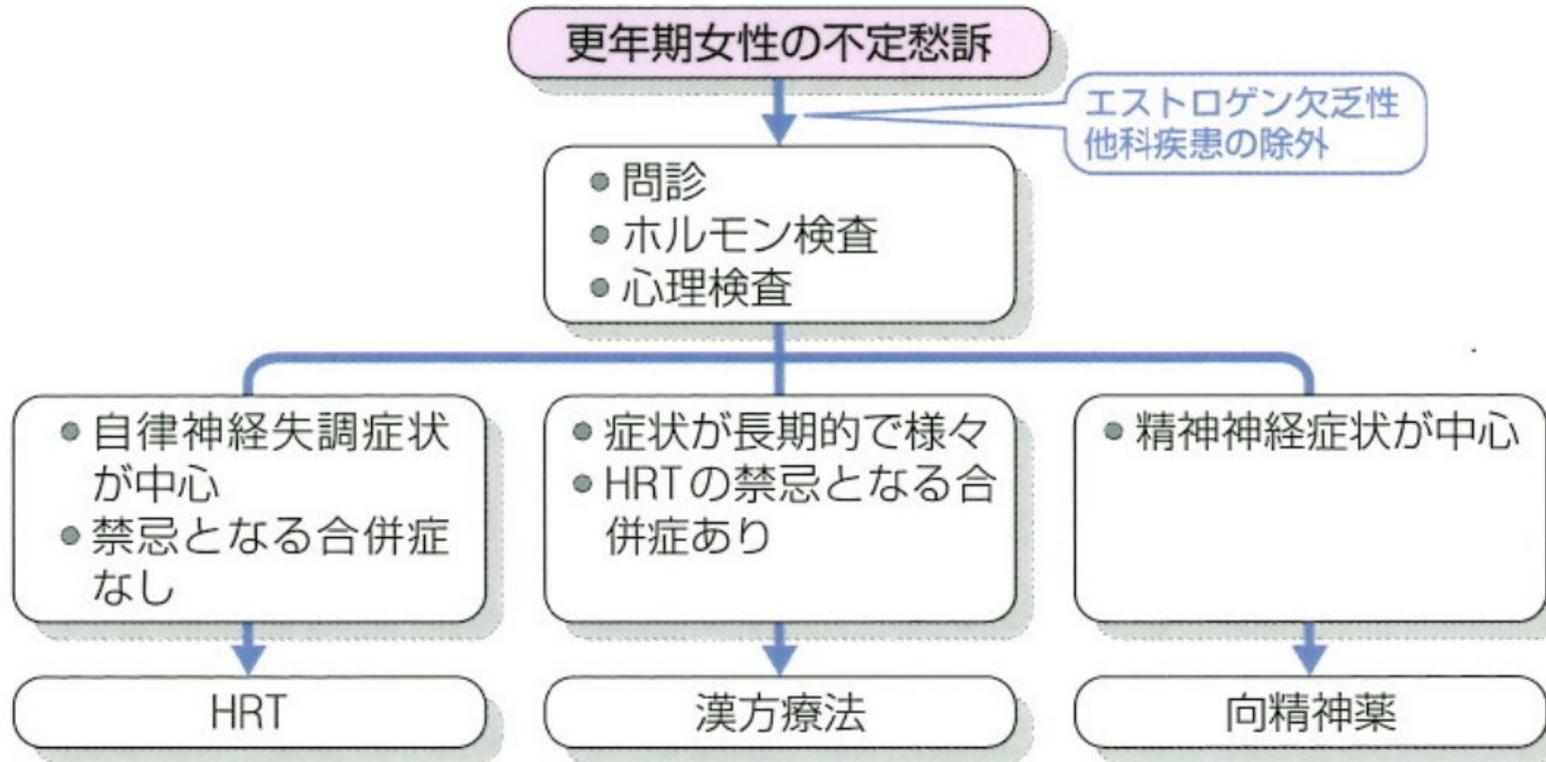
日本人女性の更年期症状評価票

症状	症状の程度		
	強	弱	無
1. 顔や上半身がほてる（熱くなる）			
2. 汗をかきやすい			
3. 夜なかなか寝付かれない			
4. 夜眠っても目をさましやすい			
5. 興奮しやすく、イライラすることが多い			
6. いつも不安感がある			
7. ささいなことが気になる			
8. くよくよし、ゆううつなことが多い			
9. 無気力で、疲れやすい			
10. 眼が疲れる			
11. ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い			
12. めまいがある			
13. 胸がドキドキする			
14. 胸がしめつけられる			
15. 頭が重かったり、頭痛がよくする			
16. 肩や首がこる			
17. 背中や腰が痛む			
18. 手足の節々（関節）の痛みがある			
19. 腰や手足が冷える			
20. 手足（指）がしびれる			
21. 最近音に敏感である			

日本人は、肩こり、
易疲労感、頭痛、
のぼせ、腰痛、
発汗の症状が多い

更年期障害の治療

- ・治療：生活習慣の改善、心理療法、薬物療法、ホルモン補充療法（hormone replacement therapy：HRT）



ホルモン補充療法の有害事象と禁忌

HRTの有害事象

- 乳癌
- 乳房痛, 乳房緊満感
- 不正性器出血
- 静脈血栓塞栓症
- 動脈硬化, 冠動脈疾患, 脳卒中
- 子宮内膜癌, 卵巣癌, 髄膜腫, 基底細胞癌
- 片頭痛

長期投与時の注意

- 投与中～中止後5年まで婦人科検診や乳房検査を行う。

HRTの禁忌

禁忌	<ul style="list-style-type: none"> ● 重度の活動性肝疾患 ● 乳癌またはその既往 ● 子宮内膜癌, 低悪性度子宮内膜間質肉腫 ● 原因不明の不正性器出血 ● 妊娠が疑われる場合 ● 急性血栓性静脈炎または静脈血栓塞栓症とその既往 ● 冠動脈疾患, 脳卒中の既往
慎重投与	<ul style="list-style-type: none"> ● 子宮内膜癌, 卵巣癌の既往 ● 肥満 ● 60歳以上または閉経後10年以上の新規投与 ● 血栓症のリスクを有する場合 ● 冠攣縮および微小血管狭心症の既往 ● 慢性肝疾患 ● 胆嚢炎および胆石症の既往 ● 重度の高トリグリセリド血症 ● コントロール不良な糖尿病, 高血圧 ● 子宮筋腫, 子宮内膜症, 子宮腺筋症の既往 ● 片頭痛, てんかん ● 急性ポルフィリン血症 ● 全身性エリテマトーデス

骨粗しょう症



- 骨の量(骨量)が減って骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気
- 原因: **エストロゲンの欠乏**、**加齢**、**運動不足**などの生活習慣
- リスク因子: 女性、閉経後、無月経、やせ、小食(ダイエット)、運動不足、日光遮断、アルコール、コーヒー、タバコ
- 診断・検査: 骨密度検査(椎骨又は大腿骨付近部分の測定)
- 治療: カルシウム、ビタミンDの摂取、ホルモン補充療法等

健康寿命を延ばすためにできる6つのこと

-  かかりつけ医を見つけよう
 -  女性特有のがん検診（乳がん、子宮頸がん）へ行こう
 -  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
 -  月経・閉経状況、体重、血圧、ウエストなど定期的にチェックしよう
 -  お風呂の中で自分の体に触れてみよう
 -  食事、睡眠のことを知ろう
-  女性のカラダのコトが気になったら
「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」をチェックしよう!



ご清聴ありがとうございました。

ご清聴ありがとうございました。

まるっと！女性の健康教育プログラム開発委員会/制作

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」
研究代表者 荒田尚子

