

女性の健康について知っておきたいこと

あなたの骨は大丈夫？

女性に多い骨粗鬆症

骨粗鬆症は女性に多い病気です。特に閉経後が増え、60代の女性では半分以上の人が骨粗鬆症だといわれています。そのため、日本人女性の40%は、骨粗鬆症による骨折をきたす危険性があるといわれています。閉経後に骨粗鬆症が増えるのは、骨量を維持する働きのある女性ホルモンの分泌が急激に低下してしまうからです。



骨粗鬆症はこうして起こる

- 骨の新陳代謝
- 破骨細胞が骨を溶かす。
 - 骨芽細胞がカルシウムなどの骨を作りながら、元どおりに修復していく。



- 骨粗鬆症の状態
- 加齢に伴ってホルモンのバランスがくずれ、破骨細胞の働きに対して、骨芽細胞の骨作りが追いつかなくなる。



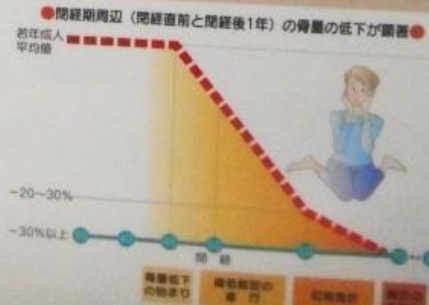
骨粗鬆症とは

- 骨は、皮膚や髪の毛と同じように新陳代謝を繰り返すことで、「強さ」と「しなやかさ」を保っています。
- 新しく作られる骨の量よりも、壊される量が多くなると、骨は軽石のようにスカスカになり、骨折しやすい状態になります。このような状態が骨粗鬆症です。
- 骨粗鬆症は、自覚症状があらわれにくいため、放置されがちです。
- 骨粗鬆症は、骨折から運たきりになることも多いため、決してあなどれない病気なのです。

女性ホルモンと骨粗鬆症の関係

- 女性ホルモン(エストロゲン)は女性のみずみずしい肌、髪の新陳代謝、生殖機能の発育・促進等だけでなく、骨量を維持・強化するという、大きな役割を担っています。
- 更年期になってエストロゲンの分泌が低下すると、骨の保護作用が衰え、骨量は徐々に減ってきます。
- エストロゲンはカルシウムを吸収する作用のあるビタミンDの色も低下させるので、腸からのカルシウム吸収も少なくなります。
- 更年期以降の女性は、エストロゲンの低下に伴い、骨粗鬆症になりやすくなります。

女性の年齢別にみた骨量変化と骨粗鬆症の発生



女性の健康について知っておきたいこと

あなたは骨粗鬆症になりやすい？

次の項目に当てはまる数が多いほど、骨粗鬆症になる率が高くなります。あなたはどうか？チェックしてみましょう。

- 1 閉経を迎えた、または月経不順
- 2 母や母方の祖母に骨粗鬆症の人がいる
- 3 偏食が多い、またはダイエットをしている
- 4 牛乳や乳製品が嫌い
- 5 やせていて背が低い
- 6 スポーツや体を動かすことが嫌い
- 7 ヘビースモーカーである
- 8 お酒、またはコーヒーをよく飲む
- 9 副腎皮質ホルモン(ステロイド)などの薬を服用している
- 10 両方の卵巣や胃の摘出手術を受けたことがある



骨粗鬆症予防のポイント

カルシウム不足の改善が、骨作りの基本です。

成人女性のカルシウムの摂取推奨量 1日平均約650mg以上*

*厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より

食事		運動	
牛乳 1杯(180g) Ca 198mg	こまつな 1/4束(80g) Ca 136mg	ひじき(乾燥) 1/5カップ(10g) Ca 100mg	干しえび(殻付き) 1/5袋(10g) Ca 710mg
ししゃも(生干し) 3尾(100g) Ca 380mg	木綿豆腐 1/2丁(150g) Ca 129mg	生揚げ 1枚(120g) Ca 288mg	かぶの葉 2株(80g) Ca 200mg
		プロセステーズ 1切れ(20g) Ca 126mg	ごま 小さじ1(3g) Ca 36mg

出典: 日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

ある程度の負荷のかかる運動を行うことで、骨量の減少を食い止めることができます。

ウォーキングの目安
1日30分以上、週3回以上

コラム 骨粗鬆症の検査

少量のエクス線を使用し正確な骨の付け根(大腿骨)の骨量を測定するDXA法などがあります。所要時間はいずれも数分程度で、過度のエクス線被曝は少なく、また痛みなどもありません。

(女性 - 3)

(女性 - 4)

女性の健康について知っておきたいこと

ひょっとして更年期？

更年期の正しい知識をもとう

40、50歳代になったころから、なんだか調子が悪かったり、のぼせや動悸が多く感じられたり、あちこち痛かったり……もしかしたら、それは更年期の症状かも知れません。女性にとって更年期は、思春期の時と同じように、からだに大きな変化があらわれる時期です。更年期を上手に乗り越えるためには、まず自分のからだの状態を把握し、更年期についての正しい知識を持って、健康管理を心がけましょう。



女性ホルモン分泌のしくみ



更年期障害は60~70%の人に起こります！

- 女性は男性と違い更年期を迎えると、卵巣機能が衰え、みずみずしい肌や髪を保ち、からだの機能などを支えてきた、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が急激に低下します。
- エストロゲンの変化によって、女性のからだや心にさまざまな症状(更年期障害)があらわれるのです。



更年期から増える病気

- 更年期をむかえると、エストロゲンの分泌の急激な低下に伴い、骨粗鬆症、動脈硬化、高血圧などの生活習慣病や、アルツハイマー病のリスクが増えることができます。
- 更年期を快適に過ごすためには、バランスのとれた食事や運動、十分な睡眠をとるなど、健康的な生活を心がけたり、リラクゼーション法を実行するなど、日常生活でのセルフケアを大切にしましょう。
- 更年期をむかえたら、健康管理の意識を持ち、年に1度は健康診断を受けることを心がけましょう。

エストロゲンの血中濃度の変化



女性の健康について知っておきたいこと

気になるコレステロール

女性ホルモンとコレステロール

一般的に女性は男性に比べ、女性ホルモン「エストロゲン」の働きで、動脈硬化の割合が少なく、心筋梗塞などの生活習慣病にかかりにくいといわれています。しかし閉経を迎え、今までコレステロールを抑制していたエストロゲンの分泌が減少すると、男性なみに動脈硬化が増えてきます。今からでも遅くありません。正しい知識を身につけ、生活習慣を見直していきましょう。



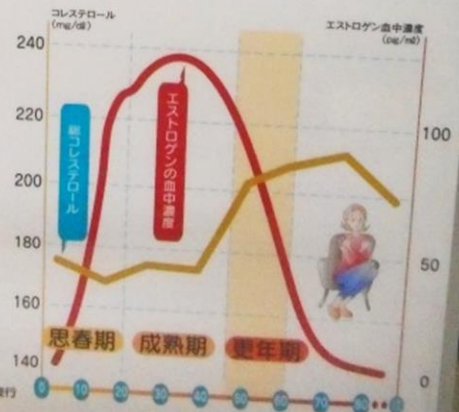
動脈硬化とは

- 心臓から血液を全身に強い力で送るため、動脈は柔軟性・弾力性に富んでいます。
- コレステロールが動脈の内壁にたまり、血液の流れが悪くなったりすると、次第に動脈は硬くなり、老化したパイプのように破れやすくなります。
- この状態を動脈硬化(粥状動脈硬化)といいます。



女性ホルモンとコレステロールの関係

- エストロゲンの働きに1つとして、血液中のコレステロールの状態を正常に保つ役割があります。
- 血管壁にたまり、動脈硬化の原因となる「LDLコレステロール」の増加を抑制し、そのLDLコレステロールを血管からはがしてくれる「HDLコレステロール」を増やします。
- エストロゲンは肥満、高脂血症などの生活習慣病の大敵、コレステロールからからだを守っているのです。



監修：コスモス女性クリニック院長 野村 智子 医師 制作：社団法人 日本更年期学会

女性の健康について知っておきたいこと

乳がんは早期発見が決めて

月に1度は乳がん自己触診

乳がんは、早期に発見し、早期に治療をすれば、乳房を温存させることができるうえ、治癒率がとても高い「治るがん」です。自己触診によって見つけることも可能なので、日頃から自分の乳房に関心を持ち、病気に対する正しい知識を身につけ、月に1度の乳がんの自己触診を行いましょう。



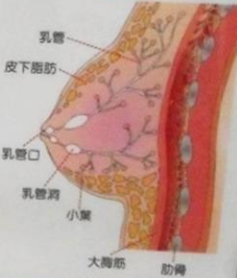
乳がんとは

- 乳がんは乳房の中にある乳腺(乳管、小葉)に発生します。
- 初期のうち痛みなどの自覚症状はほとんどありません。
- そのまま放置すると乳腺の外にまでがん細胞が増え、全身に広がる可能性があるため、早期発見が重要なポイントとなる病気です。

乳がんの高危険率要因

- 1 年齢が40歳以上
- 2 30歳以上の未婚
- 3 初産年齢が30歳以上
- 4 閉経年齢が55歳以降
- 5 肥満(閉経後)
- 6 アルコールをたくさん飲む
- 7 良性乳腺疾患の既往
- 8 乳がんの既往(対側乳房)
- 9 乳がんの家族歴
- 10 閉経後のホルモン補充治療

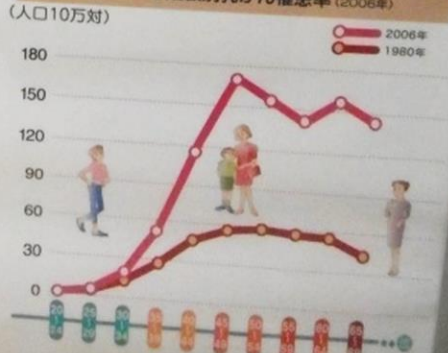
乳房の断面



30歳代から増加する発生率

- 乳がんの発生率は30歳以降から増えはじめ、45歳以上からは増加が顕著になります。
- 最近では20歳代の女性にも見つかるケースも増えています。
- 若いから大丈夫という思いこみは発見の遅れにつながるため、早期発見のためにも過信しないことが重要です。
- 乳がんの原因は、はっきりとしたことはわかっていませんが、食生活やライフスタイルの変化に伴い、日本での患者数もますます多くなると予想されており、女性にとって注意が必要な病気のひとつです。

女性の年齢階級別乳がん罹患率(2006年)



女性の健康について知っておきたいこと

~増えている乳がん~

乳がん検診を受けよう

日本人女性の20人に1人が乳がんにかかるといわれています。乳がんがで亡くなる方も年々増加し、女性の壮年層(30~64歳)のがんの死亡原因のトップとなっています。乳がんは大人の女性なら誰でもかかる可能性のある病気。月1回の自己触診と定期検診のダブルチェックで、積極的な乳がん対策を講じましょう。正しい知識と検診があなたを守ります。



なぜ検診を受けないの？

- 「忙しいから」「怖いから」と検診を先延ばしにしている人いませんか？でも、乳がんは早期発見・治療が何より大事。
- 早期がんなら約9割が治癒し、乳房の外観を保つ治療も可能になります。
- 乳房のしこりの8~9割は良性の腫瘍といわれています。
- 自分でしこりを見つけたときは、不安がらずにすみやかに病院へ。
- 自覚症状のある方はもちろん、乳房の疾患があり現在経過観察中の方も、必ず乳腺専門の医療機関で診察を受けてください。

自己触診のしかた

● 触れてチェック

指先をそろえて10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房、わきの下までまんべんなく動かして、しこりがないかチェックを。入浴時に石けんをつけて行いましょう。



● 見てチェック

右のチェックポイントを参考に、鏡の前に立ち、胸を高く上げたり下げたりしながら、いろいろな角度から乳房の様子を観察します。



Check!

- 1 左右の乳房の形の变化
- 2 ひざつれやくぼみの有無
- 3 赤く腫れた部分はないか
- 4 乳腺のたれはないか
- 5 乳頭をつまんで分泌物が出たらしんやいか

月1回の自己触診を習慣に

- 自己触診をするタイミングは、月経が始まって5~7日目の方がもっとも通っています。月経前の乳房の張りがおさまり、乳房が柔らかく安定している時期だからです。
- 閉経後の人や子宮手術後の人は毎月日にちを決めて行うと忘れません。

コラム

要精検といわれたら...

<p>乳がん検診で「要精検」の結果が出ると、それだけでチェックを受ける人も多くなります。けれども「要精検」というのは、がんの発生リスクが少し高くなるという状態を指します。不安がらずに必ず精検を受けましょう。</p>	<p>超音波検査 マンモグラフィ検査と併用検査 マンモグラフィの診断精度を高め、乳腺の厚さや血流を調べて、マンモグラフィだけでは見えない病変を探ります。</p>	<p>細胞診 乳房に腫瘍が疑われる場合は、その(腫瘍)細胞を採取して顕微鏡で観察し、がんかどうかを診断します。</p>	<p>組織診(生検) 乳房に腫瘍が疑われる場合は、その(腫瘍)組織を採取して、顕微鏡で観察し、がんかどうかを診断します。</p>	<p>治療</p>
---	---	--	---	------------------

(女性 - 7)

女性の健康について知っておきたいこと

女性の日常生活と動脈硬化予防

運動をしましょう!

運動は肥満解消だけでなく、体を代謝のよい太りにくい体質に変えます。



例)ウォーキング

会話ができる程度のペースで、週3回以上180分以上続けましょう。

休養をたっぷりとりましょう!

過度の疲労やストレスは心身に悪い影響を与えます。



禁煙しましょう!

喫煙はLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。思い切って禁煙しましょう。

バランスよく食べましょう!

生活習慣病の予防には、何といても食事のとり方が重要です。

1 コレステロール値が高い人

肉類や乳製品など動物性脂肪を多く含む食品と、鶏卵や魚卵、内臓類(特にレバー)など、コレステロールを多く含む食品のとり過ぎに注意が必要です。反対に多くとった方がよいのは、野菜類、海藻類、豆類、きのこ類などに多く含まれる食物繊維や、青魚の魚です。

	コレステロール値が高い人 コレステロール値・中性脂肪値がともに高い人	中性脂肪値が高い人 中性脂肪値・中性脂肪値がともに高い人
多くにとった方がよい食品	<ul style="list-style-type: none"> 大豆 大豆製品 青色野菜 緑黄色野菜 海藻 きのこ こんにゃく 青魚の魚 	<ul style="list-style-type: none"> 肉類 魚卵 鶏卵 鶏皮 レバー 卵 卵黄 卵黄 卵黄
控えめの方がよい食品	<ul style="list-style-type: none"> 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 	<ul style="list-style-type: none"> 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類
努力避けた方がよい食品	<ul style="list-style-type: none"> 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 	<ul style="list-style-type: none"> 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類 肉類

2 中性脂肪値が高い人

中性脂肪値が高い人は、全体の総エネルギーを節約するときに、糖質(特に菓子類、食料、アルコール)を控えめにしましょう。中性脂肪値のみが高い人には、肥満や糖尿病の人が多く見られます。おなかだけに脂肪がついている人も注意が必要です。

3 コレステロール値・中性脂肪値がともに高い人

1・2両方の注意点を守るようにしましょう。

健康診断を定期的に受けましょう!

予防は最大の治療です。通常の健康診断のほか、女性特有の検査も日を決めて定期的に受けましょう。



コラム 脂質異常症の対策

脂質異常症の対策は、あくまでも食事と運動の生活習慣が基本になります。

脂質異常症(スタチン)の診断基準(空腹時値)

項目	値	基準
LDLコレステロール(悪玉コレステロール)	140mg/d以上	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール(善玉コレステロール)	40mg/d未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド(中性脂肪)	150mg/d以上	高トリグリセライド血症

(女性 - 8)

女性の健康について知っておきたいこと

食生活で肥満予防

肥満と生活習慣病の関係

“いつまでも健やかで若々しく、そして美しくありたい”女性ならではの願いですが、加齢とともに体型が変わってしまったと嘆いている人も多くはいます。

肥満はさまざまな生活習慣病のもとになります。すっきり体型とともに、生活習慣病も予防してみませんか?



食生活と生活習慣病

- 肥満は、食べ過ぎ、偏った食事、運動不足などの要因が複合的に重なって起こります。
- 肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症は「死の四重奏」と呼ばれ、肥満はさまざまな生活習慣病と深い関係があります。
- 40歳代になると、これらの生活習慣病の発生率は急上昇します。

女性と肥満

- 一般的に女性は男性に比べて筋肉が少ないために、基礎代謝量が少ないとされています。
- 更年期には、若い頃に比べ、運動量や基礎代謝量が減るので、消費エネルギーも減少します。
- また、女性はホルモンのバランスが変動すると、肥満を招きやすいともいわれており、ホルモン分泌量が低下する更年期に肥満が増え始めます。
- 中年太りを招きにくい生活習慣を心掛けましょう。

年代別総傷病数(女性)



- 肥満を「単なる太り過ぎ」と軽く考えないで、肥満の予防と解消を心掛けましょう。
- あなたの体重はいかがですか。

肥満判定区分 「BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)」で算出し、BMI 22が標準体重(理想体重)になります。

判定	やせ	正常	肥満			
			1度	2度	3度	4度
BMI(体格指数)	18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上

基礎代謝量の年代別変化



(女性 - 9)

女性の健康について知っておきたいこと

運動で健康づくり

運動を長続きさせるコツ

家事、掃除などをこまめにする、散歩、車や自転車を使わずに積極的に歩くなど、自分の生活ベース、体力や体調に合わせて無理せずに、運動を生活習慣の一部にすることが大切です。

自分の手や足を意識して動かすだけで1日の運動量がぐっと違ってきます。



チェックされた項目が少なかった人は、チェックされていない項目を意識的に行うようにしましょう。また、チェックされた項目が多かった人も安心せずに、日常生活の中で気軽に楽しくできる運動を心がけてみませんか。意外と多いのでは…。

健康ウォーキング

～家族や友達と歩くのが長続きのコツ～

- ウォーキングはリズムと姿勢が大切です。
- 開始後10分はからだをほぐす感じでリラックスさせます。
- 徐々にリズムが出てきたら、速度を少し上げてそのままのペースを継続させます。
- じわつと汗がにじむくらいが適度な運動量です。
- 歩きやすい運動靴、服装は通気性のよいものを、汗をぬぐうタオルも忘れずに。

1週間に3日以上
1日、最低20～30分

準備運動(ストレッチ)
ひざや腰の屈伸、
手や足首などを回す。



●体調があまりよくない時は、決して無理をしない

●胸を張り背中を伸ばす

●腕の振りは自然に

●足を腰から出す感じを意識して、大きな歩幅で
●着地はかかとから



チェックシート

外出時には…

- 買い物は歩く
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う
- 通勤・通学などはいつもの駅のひとつ手前で降りて歩く
- 電車やバスは立って乗る
- 休日はできるだけ散歩・ショッピングなど外出するようにする



チェックシート

家の中では…

- 床拭きや窓ガラス拭きなどをこまめにする
- 自分でお茶を入れる
- 押入、本棚など家中の整理整頓をこまめにする
- 台所や風呂場などの汚れは気がついたらすぐ掃除する

