

# 新宿区「女性の健康支援センター」へようこそ

この冊子を見て

興味を持ったこと、疑問に思うことなどを  
気軽に聞きにいらっしやいませんか？

皆さんが、いつでも立ち寄ってくださることをお待ちしております。

入口は4階の  
一番奥です



## 相談室

こころやかならだの健康に関する相談ができるスペース。プライバシーに配慮し、リラックスできる空間で、ご相談をお受けします。



## 年に1度開催される「なるなるフェスタ」

毎年3月の「女性の健康週間」に行われるイベントを企画・運営しています。

聞いて、見て、体験して、健康づくりに取り組むきっかけにいただいています。ぜひご参加ください。



## 体験・測定・情報コーナー

測定コーナーでは、  
いつでも血圧、血管年齢、  
肌年齢、体組成などが  
測れます

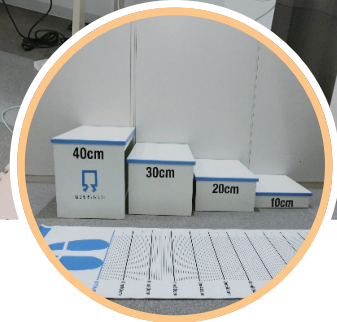
予約なし  
無料



次のページからは、女性の  
健康に特化した情報です。  
ぜひ役立ててくださいね。



乳房モデルを用いた乳がん等の  
しこりの触知体験ができます。



ロコモチェックができます。測定日など、  
詳しくは女性の健康支援センターまで  
お問い合わせください。

**「女性の健康支援センター」は四谷保健センターの4階にあります。**

女性の健康支援センター

新宿区四谷三栄町10番16号 TEL03-3351-5161

開所日時 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始除く)

新宿区女性の健康支援センターについての詳細はP66へ



# 女性のからだのライフステージと健康課題

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量



思春期  
8~18歳頃

卵巣からのエストロゲンの分泌が始まり、女性へと心身ともに成長していく(二次性徴)

10歳



性成熟期  
18~45歳頃

卵巣機能が高まり、エストロゲンの分泌も順調

20歳

30歳

気をつけたい  
主な  
病気・不調

月経痛 無月経

性感染症

無理なダイエット など

月経異常 子宮内膜症 子宮筋腫

子宮頸がん 乳がん 性感染症

妊娠や出産に伴うトラブル など

こころの変化

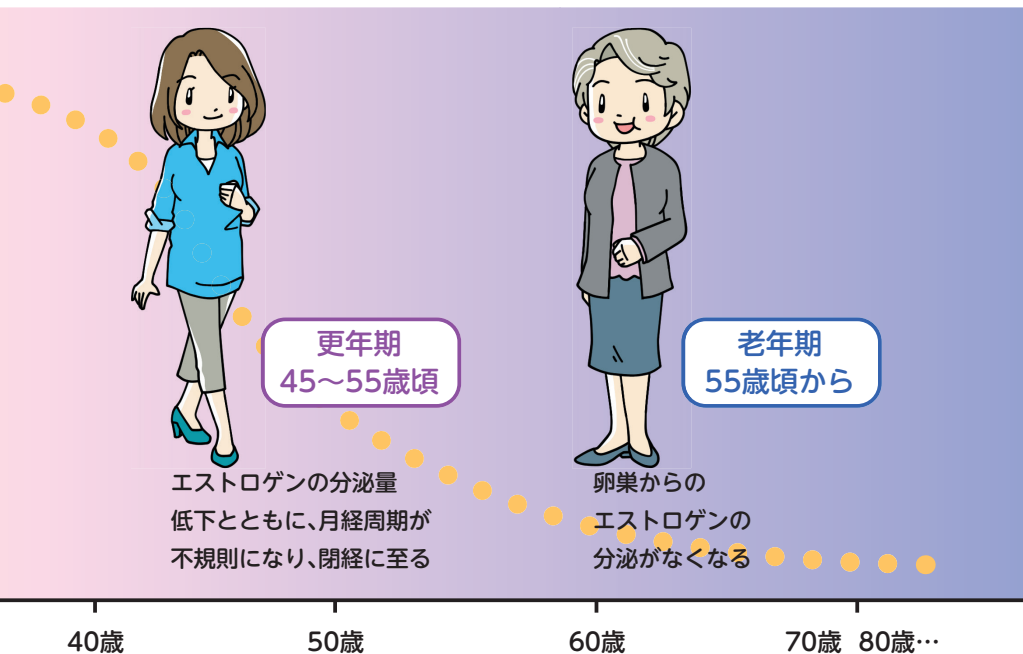
## 思春期

体の急激な変化に対して、こころの変化がついていかず、アンバランスになりがちな時期。受験や進路選択の時期とも重なる。

## 性成熟期

就職や結婚、出産など選択肢が多くなっていく時期。環境と肉体変化によるストレスを受けやすくなる。

健康づくりを考える前に、女性のからだとホルモンの働きについて考えましょう。女性の健康は「女性ホルモン」によって左右されますが、その分泌量は一生を通じて大きく変化するため、女性特有の健康課題があります。ここでは女性ホルモンの分泌量と女性の一生をみていきましょう。そして、今の自分がどの段階にあるのか、気をつけたい病気やこころの変化などを確認してみましょう。



更年期障害 生活習慣病

子宮体がん 乳がん

卵巣がん 子宮頸がん など

尿失禁 骨粗しょう症

生活習慣病 脂質異常症

子宮体がん 卵巣がん など

### 更年期

仕事や子育ての責任が重くのしかかってくる時期。自分自身の体調不良や親の介護などのストレスも抱えやすい。自分の将来がある程度見えてくる時期でもある。

### 老年期

職業的に定年を迎える時期だが、主婦としての役割、孫の世話などの養育者の役割、介護者としての役割を数多く抱えている時期でもある。

## 女性の健康を左右する2つの女性ホルモン

卵巣から分泌される女性ホルモンには「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2種類があり、女性の体調に様々な影響を及ぼします。この2つのホルモンは一生の中で増減するだけでなく、1か月の短いサイクルでも増減します。

### エストロゲン(卵胞ホルモン) 女性の健康を守る

- 女性らしい体つきをつくる
- 子宮に作用して子宮内膜を増殖させたり、精子が子宮に入りやすいように、子宮頸管の粘液分泌を増やしたりする
- 肌や髪、血管、骨、脂質代謝などを正常に保ち、全身の健康を守る

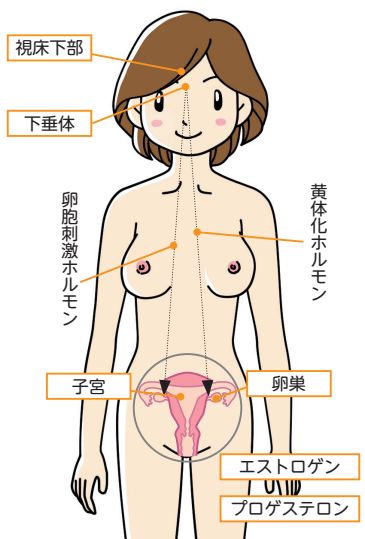
### プロゲステロン(黄体ホルモン) 妊娠の成立を助ける

- エストロゲンによって増殖した子宮内膜をさらに妊娠しやすい状態に整える
- 妊娠を継続させる
- 妊娠しなかった場合はエストロゲンと共に減少し、子宮内膜がはがれて月経が起こる

## 月経のしくみ

### 月経は、女性の健康状態を示すバロメーター

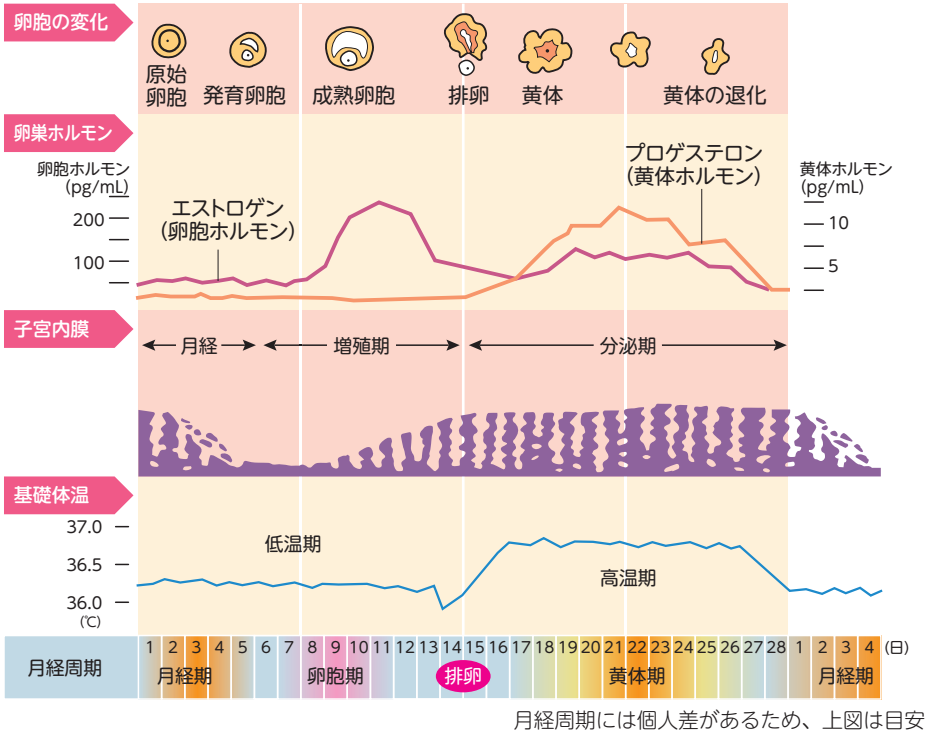
月経には、脳と卵巣、子宮が関連しています。脳から出されるホルモンが卵巣を刺激し、卵子の成長を促します。同時に、子宮も受精卵を迎えられるように準備を始めます。このサイクルはとてもデリケートで、精神的ストレスや過度なダイエットなどによって影響を受けられます。月経周期や月経の状態を記録しておきましょう。



- ① 中枢(視床下部・下垂体)からの刺激ホルモン(卵胞刺激ホルモン・黄体化ホルモン)の分泌
- ② 卵巣での卵胞の成熟とエストロゲンの産生・分泌
- ③ 子宮内膜がエストロゲンに反応して厚くなる(増殖する)
- ④ 成熟した卵胞が破裂し(排卵)、排卵後の卵胞組織が黄体に変化、プロゲステロンを産生・分泌する
- ⑤ エストロゲンで増殖した子宮内膜にプロゲステロンが作用し、受精卵を受け入れるための変化を起こす
- ⑥-1 妊娠しなかった周期:月経が起こる  
黄体が約2週間で機能を停止し、ホルモンが低下して子宮内膜が剥げ落ち、月経として排出される。次周期の準備が始まる(①へ戻る)
- ⑥-2 妊娠した場合:月経は起こらない  
受精卵が着床した後にできた胎盤からの刺激ホルモンで黄体機能が維持される

## 「月経周期」を知っていますか？

「月経周期」とは月経の初日から次の月経が始まる前日までの期間をいいます。正常な月経は25～38日の周期で、出血する期間は3～7日間といわれています。エストロゲンとプロゲステロンの分泌量が時期によって増減することで月経周期が成り立っています。



正常とされる  
月経のめやす

周 期	25～38日 (変動は6日以内)
持続期間	3～7日 (平均4.6日)
経 血 量	20～140mL
初 経	8～15歳 (平均12歳)
閉 経	45～55歳 (平均50.5歳)

基礎体温を測ってみよう！ (→P20・21)



## 婦人科のかかりつけ医をもちましょう

女性のヘルスケアは主に婦人科医師が専門としており、女性の一生を通じて、女性特有の心身の問題への対応にあたっています。また婦人科だけでなく、内科などの病気を含めた治療にあたる女性総合外来や女性専門外来もあります。思春期から性成熟期を経て、更年期、そして閉経以降まで、健やかに過ごすためにも、いつでも相談できて、アドバイスが受けられる「かかりつけ医」をもつことをおすすめします。

### 婦人科を受診する前に整理しておきましょう

医療機関では、次のようなことを聞かれることが多いため、あらかじめ整理しておくことで慌てずに正確に伝えることができます。

#### わたしの記録

1	初めての月経	( )歳
2	月経周期 (月経が始まった日から次の月経が始まるまで)	順調・ほぼ順調( 日周期) 不順(短い時 日周期、長い時 日周期)
3	月経期間(月経が始まってから終わるまで)	( 日間)
4	月経の量と形状	多め 普通 少なめ、凝血(あり なし)
5	月経に伴って右記の症状はありますか	頭痛 下腹部痛 腰痛 その他
6	前回の月経の始まった日	年 月 日より 日間
7	前々回の月経の始まった日	年 月 日より 日間
8	閉経	( )歳

妊娠	妊娠したことはありますか	はい・いいえ
	1回目( )歳 分娩/正常・帝王切開・吸引・鉗子( 週/男・女 g)、中絶・流産	
	2回目( )歳 分娩/正常・帝王切開・吸引・鉗子( 週/男・女 g)、中絶・流産	
	3回目( )歳 分娩/正常・帝王切開・吸引・鉗子( 週/男・女 g)、中絶・流産	

このほか次のようなことも尋ねられることがありますので、あらかじめまとめておきましょう。

- これまでにかかった病気・受けた手術 ●現在服用している薬
- アレルギーの有無 ●家族の病気について ●生活習慣について

基礎体温表(→P20・21)をつけている場合は、受診時に持参してください。  
ホルモンの働きを見る貴重なデータになります。