ライフステージ別　主な健康課題

性成熟期

（18～45 歳頃）

女性ホルモンが活発に分泌され、肉体的に女性として成熟します。就職や結婚、出産や子育てなど、環境と肉体的変化によるストレスを受けやすい時期です。

女性は月経がある限り、妊娠できると思っていませんか?

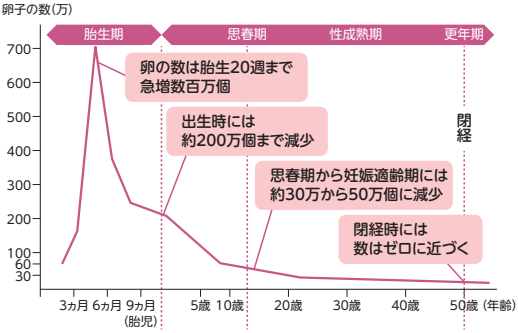
女性は、お母さんのお腹の中にいる時期に、すでに卵子の元となる原始卵胞をもっています。卵子は、毎日つくられる精子とは違い、新しくつくられることはなく、年齢とともに減少していきます。

この原始卵胞の数は、お母さんのお腹の中にいる胎児期の数百万個をピークに、出生とともに100～200万個に大きく減少し、思春期から妊娠適齢期には約30～50万個、その後減少し、50歳頃に閉経を迎えます。

また、年齢を重ねるのと同じように原始卵胞も歳をとり、卵子の質も低下し、妊娠する力が下がります。これは、誰にでも起こる生理的変化です。

～「産みたい」と思った時に、自然に、安全に妊娠・出産できる年齢～

それは、ホルモンバランスが良く、子宮や卵巣の問題が少なく、心身、卵巣機能、卵細胞が元気な期間が妊娠に適した時期で、女性にとって25～30歳代半ば頃です。35歳前後から徐々に妊娠する力が下がり始め、40歳を過ぎると妊娠はかなり難しくなります。



何歳で出産する？

	新宿区	全国平均
1人目出産時の母の年齢	32.6歳	30.7歳
2人目出産時の母の年齢	34.5歳	32.7歳

2019年　人口動態統計より

column

増えているプレコンセプションケアをする女性たち

コンセプション（Conception）は妊娠を意味します。プレコンセプションケア（Preconception care）とは、妊娠前の女性やカップルがより健康になること、元気な赤ちゃんをさずかるチャンスを増やすこと、さらに女性や将来の家族がより健康な生活を送れることを目指します。

妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって大切なケアです。自分を管理して健康な生活習慣を身につけること、それは単に健康を維持するだけではなく、よりすてきな人生をおくることにつながります。

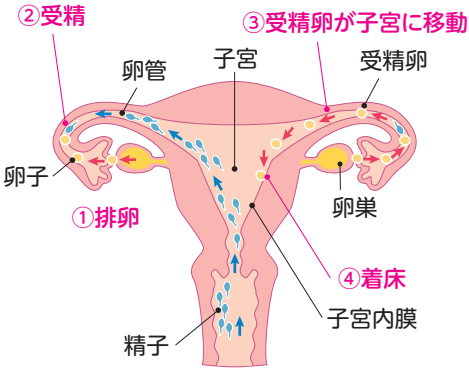
確認しよう！妊娠のしくみ

①卵巣から排卵された卵子は、卵管に吸い込まれます。

②セックスで膣内に射精された精子は、子宮を通って卵管に入ります。卵管で卵子と精子が出会うと、受精し、受精卵となります。

③受精卵は分裂しながら卵管を通って子宮に移動します。

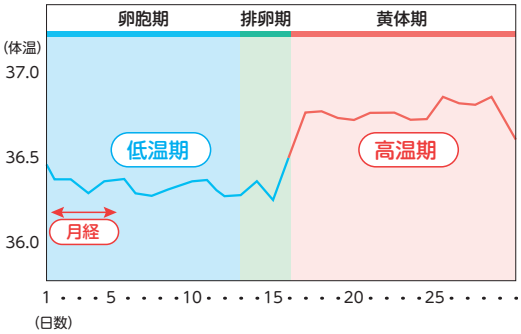
④受精卵が子宮内膜に着床して、妊娠が成立。受精から着床までは約1週間です。



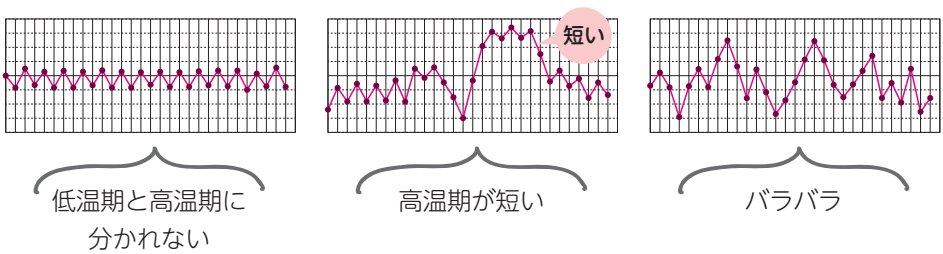
基礎体温をつけましょう

基礎体温をつけると妊娠の有無がわかるだけでなく、自分のホルモンのバランスが整っているか、乱れているかなどがわかります。

理想的な基礎体温

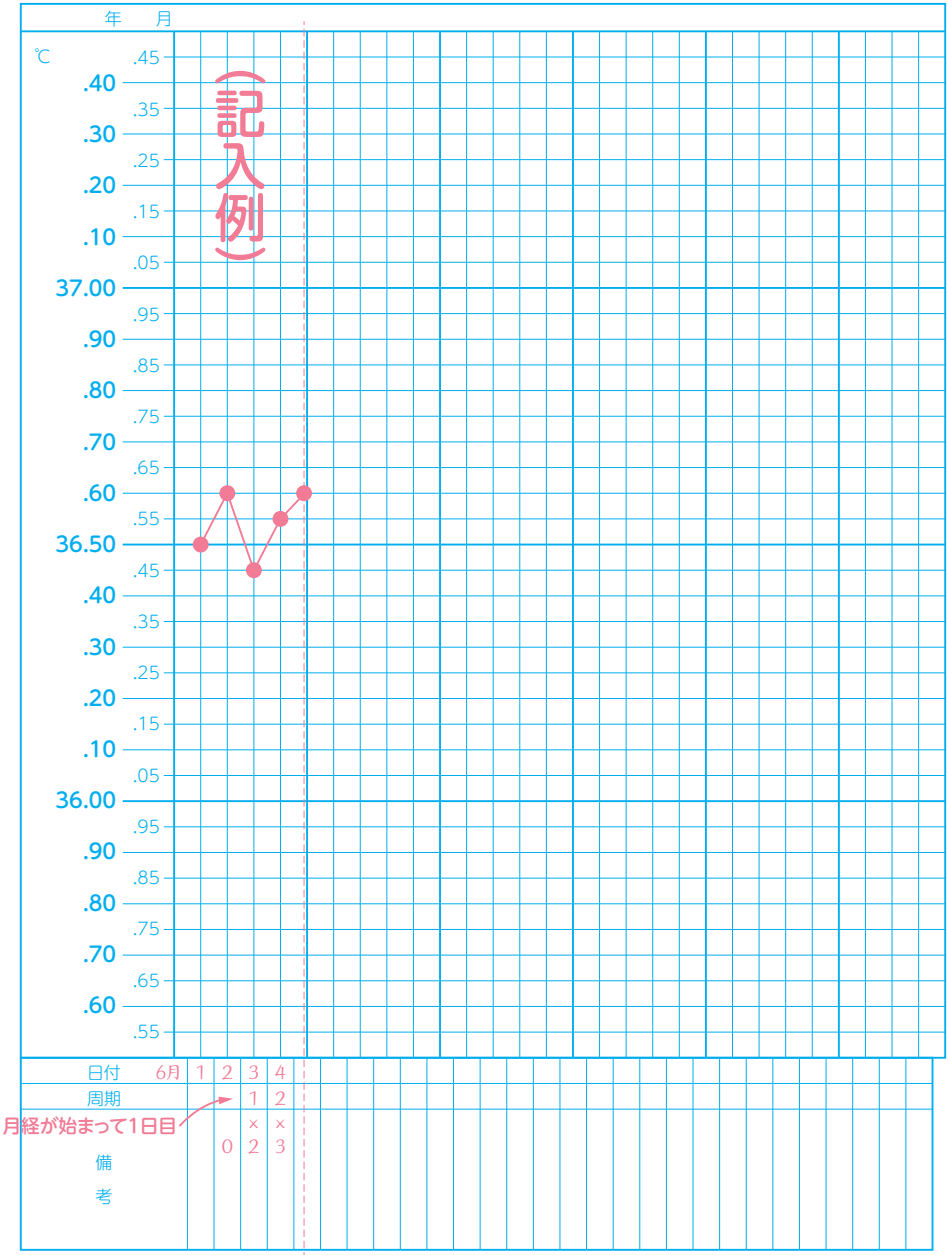


ホルモンバランスが乱れている例



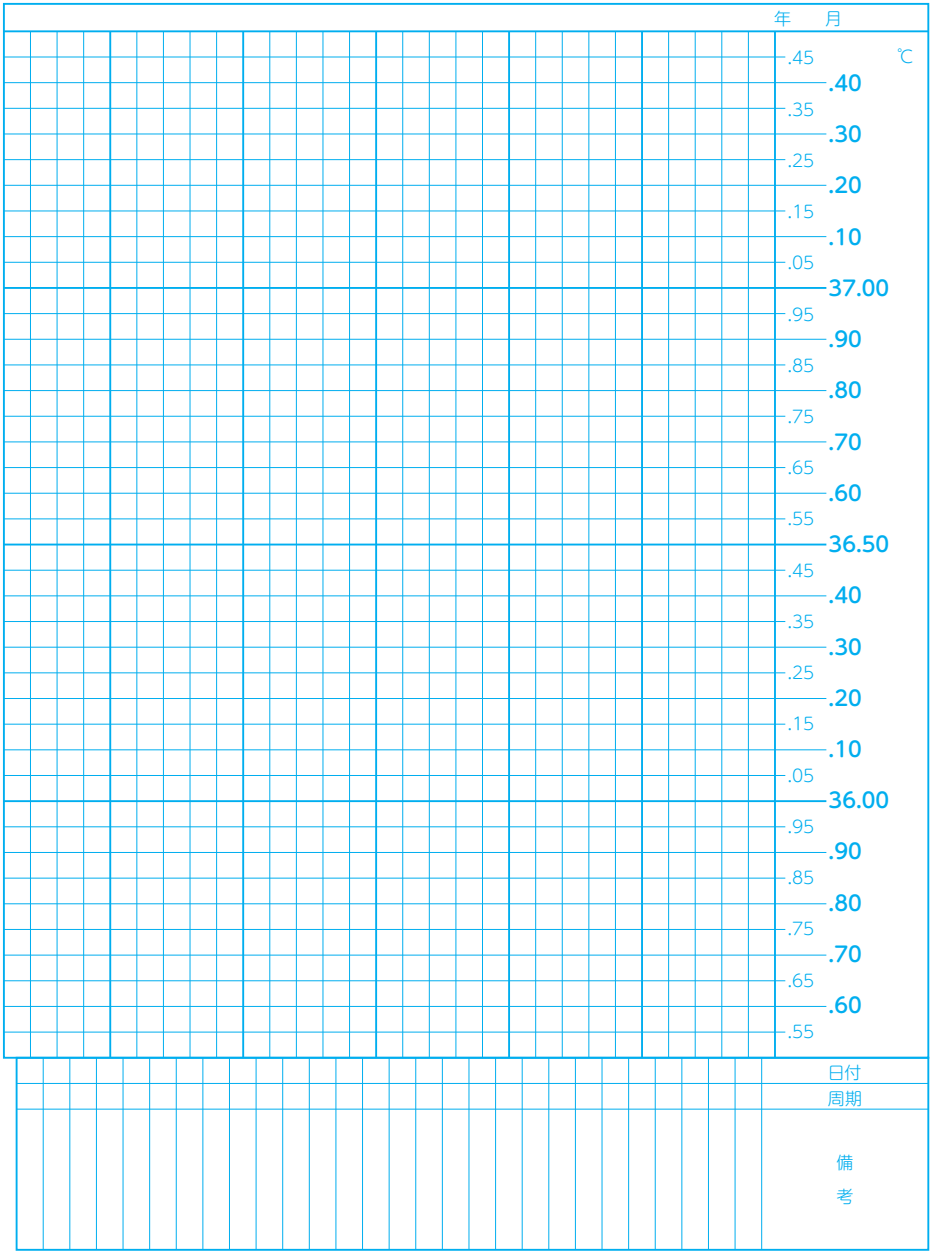
基礎体温の記録

基礎体温とは、朝、目覚めた直後のからだを動かす前、安静時の体温のことです。産婦人科を受診する際にも役立ちますので、ぜひ持参してください。



記号の凡例：月経→×　おりものがある→+　排卵痛がある→△　性交→○　不正出血がある→▲
月経量：多い→3　ふつう→2　少ない→1

【測り方】●婦人体温計を使用します。
●朝、目覚めたら動かずに舌下に体温計を入れます。また最近では、就寝前にパジャマやショーツに機器をつけて、基礎体温の変動を確認する方法もあります。



＊空欄には運動、排便、排尿、血圧など自分で気になる項目を書き入れて、ご自由にお使いください。
＊このページはコピーして使用してください。

不妊症

自然な性生活を送っている男女が、
1年経っても妊娠しない状態を不妊といいます。

■原因は？

女性側の原因は、排卵がないなどの「排卵障害」、卵管が狭かったり詰まったりしている「卵管障害」、受精卵が子宮内膜に着床できない「着床障害」、膣や子宮頸管の「通過障害」などが考えられます。

男性側の原因は精子を生産する機能に問題がある場合がほとんどで、精子の数が少ない「精子減少症」と精子が精液にまったく含まれていない「無精子症」があります。他に、精子の通り道に障害がある「精管通過障害」や「勃起不全」など性行為そのものに障害がある場合もあります。

不妊の原因は決して女性側だけの問題ではありません。

対策

- まずは基礎体温をつけて排卵日をチェックしましょう（→P20・21）
- 望んでいるのに1年以上妊娠しない場合や気になることがあれば、早めに受診しましょう。

column 不妊治療の保険適用と助成事業について

令和4年4月から、不妊治療が保険適用となりました。

保険適用となるのは、一般不妊治療（タイミング法、人工授精）、生殖補助医療（採卵、採精、体外受精、顕微授精、受精卵・胚培養、胚凍結保存、胚移植）の治療です。

※年齢や回数の制限がありますので、厚生労働省等のホームページをご確認ください。

東京都では、不妊検査等助成事業や不育症検査助成事業、また令和5年1月より、特定不妊治療費（先進医療）助成事業を行っています。

※詳しくは、東京都福祉局のホームページをご確認ください。

子宮の構造と役割

子宮

出産まで胎児を守り、育てる器官。ニワトリの卵ぐらいの大きさで、妊娠すると徐々に大きくなります。内側は子宮内膜という粘膜で覆われています。

卵巣

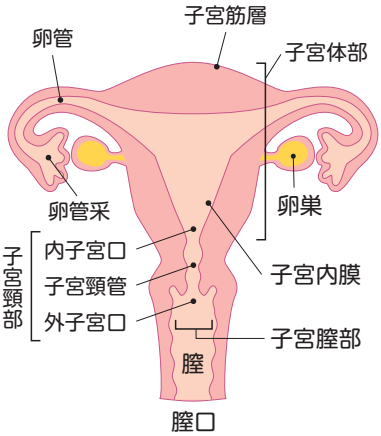
子宮の左右に2つあり、大切な女性ホルモンを分泌している器官で、中に卵子を保有しています。

子宮内膜

子宮の内側を覆う粘膜。女性ホルモンの影響で増殖し、はがれ落ちたものが、月経時の出血となります。

卵管

子宮につながるパイプで、卵巣から排出される卵子を捕らえて子宮まで運ぶ役割をしています。卵管の中で精子と出会って、受精が起こります。



column 大人も風しんに要注意！

ウイルス性の感染症である風しんが、たびたび、大人の間でも流行しています。風しんは、「発熱・発疹・耳の後ろのリンパ節の腫れ」を特徴としますが、特に、十分な免疫を持たない女性が妊娠初期にかかるとお腹の中の赤ちゃんの眼や耳、心臓などに先天性の障害が出る可能性があることが知られています（先天性風しん症候群）。平成24年から平成25年にかけて、20代から40代の男性を中心に日本中で風しんが流行した際には、全国で多数の先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれました。

妊娠中には風しんワクチン（MRワクチンを含む）を受けることができないため、抗体が不十分な方は妊娠前にワクチンを受けておく必要があります。また、風しんの感染を防ぐため、妊娠する可能性のある女性の家族など周りの方にもワクチン接種は重要です。区で実施している抗体検査や予防接種に関するお問い合わせは、保健予防課へご連絡ください（TEL 03-5273-3859　FAX 03-5273-3820）。

性成熟期に気をつけたい病気や症状

子宮筋腫

子宮筋腫は、子宮にできる良性の腫瘍です。成人女性の3〜4人に1人に子宮筋腫があるといわれ、子宮の外側に突き出すようにできるものや、子宮の内側にできるものなど、人によって大きさや数、できる場所はさまざまです。子宮筋腫の種類によって、経血量が増えたり、レバー状の血のかたまりが多く混じったりするほか、月経過多や月経痛、腰痛、貧血などの症状があらわれることがあります。

子宮内膜症

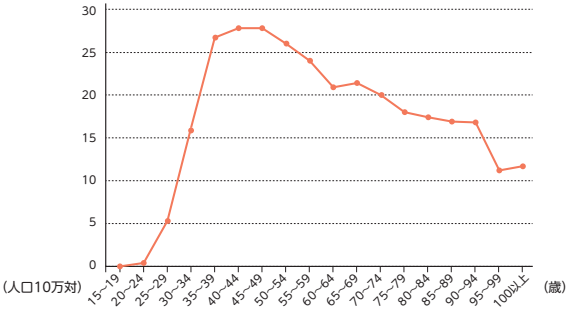
子宮の内側にあるはずの子宮内膜様組織が子宮内腔以外のところに発生し、増殖するものです。症状は、月経痛や腹痛、排便痛、排尿痛、性交痛などです。中でも、月経痛は非常に強く、鎮痛剤が効かないこともあります。女性ホルモンの分泌が活発な30歳代に多く、月経のある女性の10人に1人にみられます。

子宮頸がん

子宮がんは、子宮頸部（入り口）にできる「子宮頸がん」と、子宮体部（奥の方）にできる「子宮体がん」の大きく2つに分類されます。子宮頸がんと診断される人は20歳代後半から増加して、40歳代でピークを迎えます。初期には症状がほとんどなく、子宮頸がん検診により早期発見できます。

子宮頸がん	
かかりやすい年齢	20歳代後半から増加し、30歳代後半〜40歳代が多くなる。
自覚症状	初期には症状がほとんどない 不正出血や性交時の出血 進行するとおりものが増加
明らかになっている原因	ヒトパピローマウイルス（HPV）
早期発見のポイント	検診

子宮頸がんにかかる率
（全国女性:人口10万対:年齢別:2019年）



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）のデータを元に作成

column 子宮頸がんとHPV（ヒトパピローマウイルス）

子宮頸がんは、HPVの感染が原因の一つで多くは性交渉によって感染します。HPVはごくありふれたウイルスで、多くの女性が生涯のうち一度は感染すると言われています。HPVには200種類以上のタイプがあり、そのうちの一部のタイプが子宮頸がんの発症に深くかかわっています。HPVに感染しても免疫などで自然に消失する人がほとんどですが、消失されずにいると子宮頸がんに移行すると考えられています。

子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がん検診は、2年に1回の検診を厚生労働省が推進しています。新宿区では20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診を実施しています(詳しくはP69)。

子宮頸がん検診の流れ

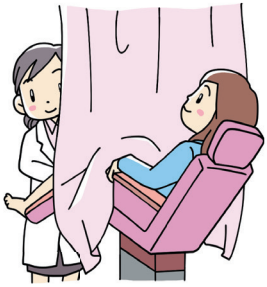
★問診

月経の様子（初経の年齢や月経周期、最終月経日など)、性交経験の有無、妊娠・出産、中絶や流産の有無などを聞かれます。最終月経日や月経周期などはメモして行きましょう。診断に必要な情報なので、恥ずかしがらずに正直に答えましょう。

★内診

子宮や卵巣の様子を調べます。1分ほどで終わります。緊張しておなかや足に力が入っていると、膣が狭くなり痛みを感じることがあります。力を抜いて受けましょう。

綿棒やブラシなどで子宮頸部の粘膜の細胞をこすります(細胞診)。これで検診は終了です。



★結果

取り出した細胞を顕微鏡で調べ、数週間で検査結果が分かります。異常があれば精密検査をします。

HPVワクチン

HPVの複数あるタイプのうち、子宮頸がんの発生と関連が深い一部のタイプのHPV感染を予防するワクチンが接種可能になっています。小学校６年生～高校１年生相当年齢の女性は、定期予防接種の対象です。なお、令和4年度から積極的な接種勧奨が再開されたことに伴い、定期接種の機会を逃した方が公費で接種できるキャッチアップ接種を実施しています(令和7年3月31日まで)。

詳しくは、保健予防課へお問合せください(TEL 03-5273-3859　FAX 03-5273-3820)。

乳腺症

乳房に境界線のはっきりしない大小さまざまなしこりができます。乳がんと間違えやすいですが、乳腺症は良性のしこりです。複数個できることもあり、両方の乳房にできるのも特徴です。女性ホルモンが過剰に分泌され、乳腺が刺激を受けることが原因と考えられ、月経前はしこりが大きくなり、終わると小さくなります。

乳腺線維腺腫

乳腺にできる代表的な良性腫瘍です。しこりは米粒大からうずら卵程度が多く、弾力があり、周囲との境界がはっきりしているので、さわるとコロコロとよく動きます。痛みはほとんどありません。

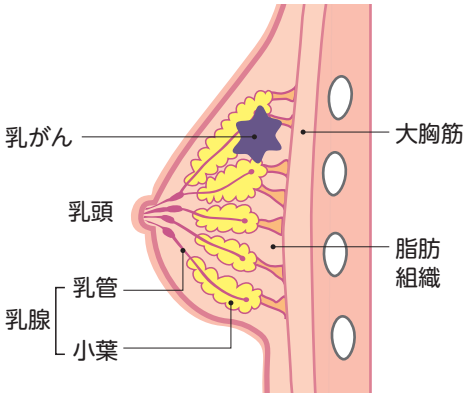
乳がん

30歳代後半から増加し始めます。早めの対処が肝心！検診を活用し早期発見を！

乳腺にできる悪性の腫瘍です。乳がんの原因は、はっきりと解明されていません。しかし、乳がんの発生と進行の原因のひとつに、女性ホルモン（エストロゲン）の影響があると考えられています。

乳がんのリスクが高い人

・初潮年齢が早い、閉経が遅い　・初産年齢が高い、出産歴がない、授乳歴がない
・血縁者（母、姉妹、娘）に乳がんになった人がいる　・閉経後から太ってきた
・飲酒、運動不足といった生活習慣



乳がんは、超音波やマンモグラフィなどの検診を受けることで早期発見が可能です。また、健康管理として乳房に異常がないか自己チェックすることも大切です。

ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスは、「乳房を意識する生活習慣」です。乳房の状態に日頃から関心を持ちましょう。乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという、正しい受診行動を身に付けることが大切です。

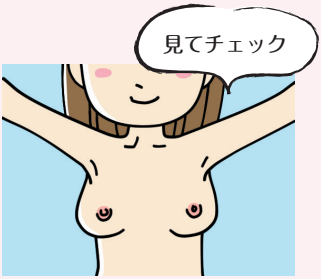
ブレスト・アウェアネスには、以下の４つのポイントがあります

(1)ご自分の乳房の状態を知る
(2)乳房の変化に気をつける
(3)変化に気付いたらすぐ医師へ相談する
(4)40歳になったら２年に１回乳がん検診を受ける

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

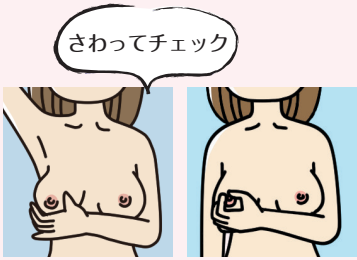
自己チェックのポイント

1



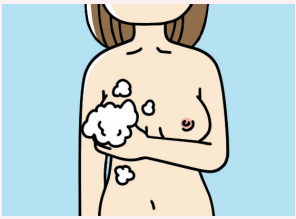
両手を頭の上にあげ、鏡の前でチェック。乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など見た目でもわかります。

2



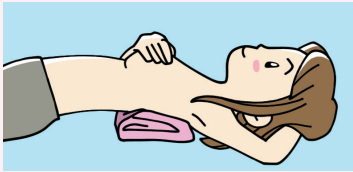
チェックする乳房側の腕をあげて、反対側の手のひら（親指を除く）で乳房と脇の下にしこりがないか、また、乳首をつまんで異常分泌液がないかをチェック。反対側の乳房も同様にチェック。

3



お風呂で、石けんをつけるとすべりやすいのでしこりがわかりやすいです。

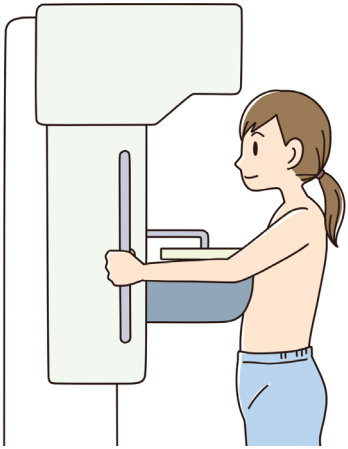
4



仰向けになって、肩の下にタオルを敷いて乳房が平たく広がるようにして、乳房や脇の下のしこりをチェック。

マンモグラフィ検査のながれ

装置の前に立つ
↓
放射線技師が乳房の
ポジショニングを行う
↓
装置で乳房を圧迫して、
できるだけ平にのばして撮影



圧迫して平らにのばすのには理由があります！

乳房は立体的なので、乳腺や脂肪、血管などが重なって、そのままでは「しこり」が映し出されません。
そのため、乳房を薄くのばして撮影することが必要なのです。

マンモグラフィ検査は痛いから嫌！という人がいるけれど…

Point

痛みを和らげる工夫
- 月経前は避ける
- 体の力を抜いてリラックス
- 違和感があれば検査技師に伝える

マンモグラフィ検査の特徴

Point

手で触れることのできない『小さなしこり』や早期がんのサインである『石灰化』を映し出すことができます。早期がんの発見に有効であることが認められています。

乳がん検診に関する情報

乳がん検診は、2年に1回のマンモグラフィ検査を厚生労働省が推進しています。

	住民検診	職場検診	個人検診
どんな検診？	市区町村が住民を対象に行っている検診 新宿区ではマンモグラフィ ※超音波検診、視触診は実施しておりません。	あなたの勤務先の健康保険組合・事業所で行っている健康診断	個人で施設や検診内容を選んで受診する検診
対象は？	新宿区では ・40歳以上の偶数年齢の女性 ・奇数年齢で昨年度未受診の方	健康保険組合または事業所によって異なる	誰でも受診できる
費用はどのくらい?	新宿区では800円	健康保険組合または事業所によって異なる	健康保険が使えないため全額自己負担
お問い合わせ先	**●新宿区民の方** 新宿区健康部健康づくり課 健診係 ☎03-5273-4207 月～金 （ただし、祝日・年末年始除く） 午前8時半～午後5時 **●新宿区外の方** お住まいの自治体に お問い合わせください	ご加入の 健康保険組合 または事業所窓口	各医療機関

column

健（検）診は自分のからだの状態を知るチャンス

健（検）診は、さまざまな検査によって自分では気づかないからだの変化を知ることができる機会です。特に、自覚症状の出にくい、もしくは症状が出た時には重大な結果を招きかねない、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病やがんの発見に有効です。これらの病気は早期に発見して治療を始めることができれば、それだけ身体への負担が少なく、治療の効果が高まります。

性成熟期に気をつけたいこころのトラブル

マタニティブルーズ

出産直後から2、3日目ごろに涙もろくなったり、気分が落ち込んだりするうつ症状があらわれます。多くは10日程で解消する一過性のものですが、出産した人の25～30%が経験するといわれています。家事や育児を頑張りすぎず、周囲のサポートを積極的に利用し、不調が長引く時には受診しましょう。

産後うつ

わけもなくイライラしたり、不安になったり気分が落ち込んだりする症状があらわれ産後3か月以内に発症することが多いです。10人に1～2人程度の割合で起き、特別なことではありません。治療を受ければ2、3カ月でよくなるといわれています。子育てや産後の心身に不調や不安を感じたら、保健センターへご相談ください。（→P72）

パパへのメッセージ

出産後の女性は休む間もなく育児が始まり、緊張が続きます。心も体も最も疲れている時期です。こんな時こそ、ママの気持ちを聞いてあげたり、家事や育児の手伝いをしたりといったパパのいたわりとサポートは欠かせません。

column　女性の痔　～痔も女性に多い～

女性は便秘になりやすく、妊娠や出産も経験するため痔になりやすいものです。痔の症状があらわれたら、恥ずかしがらずに肛門科などの専門医を受診しましょう。