

女性に多い からだの トラブル

気になる症状や心配なことがあるときは、女性の健康支援センターまたは最寄りの保健センターにお気軽にご相談ください。



女性に多いからだのトラブル

不快な症状は体の出すSOSです。敏感に受け止めて、セルフケアをしたり、早めの対策につなげましょう。

頭痛

原因や症状はさまざまです。

頭痛は、睡眠不足や二日酔い等が原因の一過性や慢性の片頭痛、ストレス等が原因の筋収縮性頭痛、命に関わる脳卒中までさまざまな原因で起こります。また、痛みの感じ方は異なり、片頭痛は頭部を脈打つような痛み、筋収縮性頭痛は首や肩のこりを伴ってじわじわ広がるように痛みます。

頭痛の原因

片頭痛…ストレスや気圧の変化、ホルモンの変動などにより、血管が急激に拡張することで起こる。

筋収縮性頭痛…心配事や不安などのストレスや、肩こり、首こりで起こる。

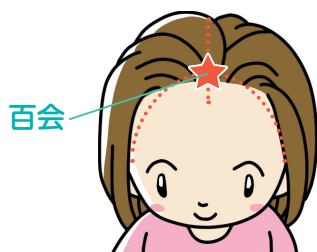
脳卒中…高血圧や脂質異常症などの生活習慣病や喫煙、過度な飲酒などで起こる。

対策

- 視力の低下や眼鏡が合わなくなっていないかチェックする
- 疲れたら無理せず休む
- アルコールや刺激物を避け、イライラを防止する効果のあるカルシウムを補給する
- 片頭痛がある時は患部を冷やし、飲酒や喫煙、入浴を控える
- 筋収縮性頭痛は患部を温める

さまざまな頭痛に効く

左右の耳を結んだ線の中心で頭の頂上にあるツボ（百会^{ひゃくえ}）を、指の腹で下方に心地よいと感じる強さで押す。



プラスワン対策！

筋収縮性頭痛に効くツボ押し

図のように親指を立てたまま、片一方の手の親指、人さし指、中指の3本で握る。ゆっくりと親指を反らしていき20秒ほどで元に戻す。この動作を左右均等に繰り返す。



眼精疲労（がんせいひろう）

毎日、目にも大きな負担が

体が筋肉疲労を起こすのと同じように、目も酷使すると目の筋肉が疲労します。特に最近では、スマートフォンやパソコン、OA機器の普及で、目の疲労やドライアイなどの症状を訴えている人が増えています。

眼精疲労の原因

- 長時間に及ぶ目の酷使
- 一定の姿勢をとり続けることによる肩や背中へのこり
- 室内の照明や採光が明るすぎたり暗すぎたりするところで見えにくさ
- 心因的・精神的ストレス

対策

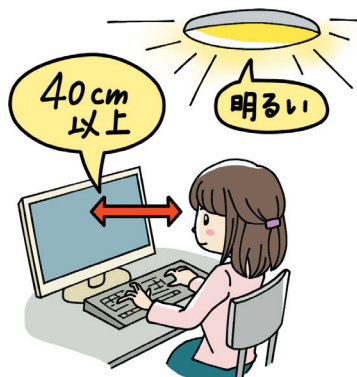
- 睡眠時間を十分にとり、目を休める
- 意識的に瞬きをして目を潤す
- 眼鏡やコンタクトを使用している人は、眼科で定期的に度数のチェックを受ける
- 目薬は乱用を避け、冷蔵庫などに保管して開封後はなるべく早めに使い切る
- 作業の途中で遠くを見る、10分くらい目を閉じるなどして目を休める
- 蒸しタオルやマッサージで疲れをほぐし、血液循環をよくする

■スマホ症候群

スマートフォンをはじめ、コンピュータ機器を使用することで起きる身体的・精神的疲労防止には、正しい作業環境が重要な鍵となります。

対策

- 窓はブラインドやカーテンをつけ、直射日光を遮断する
- 部屋全体が明るくなる光を使用する
- 深く腰かけ、背もたれに軽く背をあてる
- ディスプレイ画面と目は40cm以上離す
- ディスプレイの位置は目線よりやや下にする
- 連続作業は1時間を超えないようにし、作業と作業の間には15分程度の小休止を設ける



肩こり

OA 機器使用による肩こりが増加

肩こりは、肩の周りの筋肉が長時間緊張を強いられ、血行が悪くなるために生じます。最近では、長時間同じ姿勢で作業し、目の疲労も加わるOA機器の使用が原因の肩こりも増加しています。

血行不良が原因で起こる肩こりは、ストレッチやマッサージ、入浴などで体を温め、肩の筋肉のこりをほぐせば痛みが和らぎます。なかなか改善されない場合は、整形外科を受診しましょう。

肩こりの原因

- 同じ姿勢での作業や姿勢の悪さなどによる一部の筋肉(肩、腕、指先など)の疲労
- 目の疲れ、睡眠不足、運動不足、背骨のゆがみ
- 精神的緊張、ストレス
- 胃腸障害、頸部椎間板の障害

五十肩とは

50歳前後の人に起こりやすい急性の肩関節炎です。痛みのために高いところに手を伸ばしたり、肩を上げることができなくなります。五十肩が起こった場合、すぐに医師の診断を受ける必要があります。

対策

- 片方の肩だけにかかるショルダーバックを使わず、リュックサックを利用する
- 体を極度に締め付ける下着は避ける
- 同じ動作を続けるときは、合間にストレッチなどをして体を動かす
- ゆっくりお風呂につかる
- 十分な睡眠をとる

肩こり体操

両足をそろえて立ち、両腕を小さく回しながら、腕をゆっくり上げていく。



次に回す方向を逆にし、ゆっくり下ろしていく。腕をピンと伸ばして行う。

腰痛

日頃の注意が大切

ほとんどが運動不足や姿勢の悪さが原因です。また、女性の場合は、妊娠・出産で悪化した腰痛が慢性化したり、月経痛や女性ホルモンの乱れが椎間板の柔軟性を弱めることで起きる腰痛もあります。通常は整形外科を受診しますが、原因不明の場合は、内科や婦人科で診てもらいます。

腰痛の原因

- 骨と筋肉の異常（椎間板ヘルニア、ギックリ腰など）
- 仕事やスポーツのしすぎなど長時間同じ姿勢をとり続ける
- 胃腸、肝臓、膵臓などの病気や子宮などの婦人科系の病気

対策

- 物を拾ったり持ち上げたりするときは、膝を曲げて腰を落とす
- 猫背や前かがみにならないようにする
- 太りすぎないようにする
- 腹筋や背筋を鍛えておく

便秘

便秘は万病のもと

便秘には大きく分けると、腸の機能低下が原因の「弛緩性便秘」と、精神的ストレスや消化器疾患が原因の「けいれん性便秘」、便意を我慢することが習慣化する「習慣性便秘」があります。便秘はひどくなると、吐き気や肩こり、不眠、頭痛などの症状を伴い、肌荒れや肥満の原因にもなります。

便秘の原因

- ダイエット、運動不足、睡眠不足など不規則な生活
- 慢性腸炎、直腸がん、結腸がんなどの病気
- ストレス

対策

- 成人女性では、1日18g以上を目標に食物繊維をとる
- 適度な運動をする。とくに腹筋をきたえる
- 水分を十分に補給する
- 便意が起きたら我慢しない

膀胱炎

尿意を感じたら我慢しない

膀胱に細菌が侵入して繁殖し、膀胱内で炎症が起こる病気です。頻尿や排尿痛、排尿後の残尿感、下腹痛などの症状がみられます。尿が濁ったり、血尿が出ます。悪化すると、腎盂腎炎^{じんうじんえん}を引き起こして高熱が出ることもあるので、注意が必要です。

膀胱炎の原因

- 過労やかぜ、冷えなどにより、抵抗力が弱まる
- 長時間排尿を我慢することが引き金になる
- 月経の汚れや排便後の不適切な拭き方（後ろから前に向けて拭き取る等）など
- 性行為による細菌の感染
- 便秘や妊娠による圧迫
- 除菌シートなどで拭くなど、過剰に清潔にしている



対策

- 体力、抵抗力をつける
- 排便時は前から後ろに向けて拭く
- 月経中はこまめにナプキンを替える
- 水分を補給して排尿の回数を増やす
- アルコールや香辛料などの刺激物は炎症を悪化させるので避ける
- 腎臓病に進む可能性があるので、泌尿器科などの専門医のもとで完治させる



冷え性

脂肪が多くても冷え性に

手や足、腰など体の一部だけが特に冷たくなる症状です。男性より皮下脂肪の多い女性に冷え性が多いのは、脂肪には熱を作り出すことができないため、温まりやすいが冷めやすいという性質があるためです。血行障害が続くと月経不順や月経痛、肩こりや便秘、不眠の原因となることもあるので、注意が必要です。

冷え性の原因

- 自律神経系の異常や卵巣機能障害などの内臓系の異常、甲状腺機能低下症、更年期障害
- 無理なダイエットなどによる各栄養素の不足
- 寝不足、不規則な生活、ストレス、運動不足
- たばこのニコチンなどによる血液循環の悪化

対策

- 特に冷えやすい手足は手袋やレッグウォーマーなどでカバーする
- 羽織るものを持ち歩くなど、服装で調節する
- たばこやアルコールなどの刺激物は避ける
- 運動などで体を温める
- しょうがや温野菜など、体を温める食品をとる
- バランスの良い食事をとる

のぼせ

更年期の代表的な症状

のぼせは、手足が冷たいのに顔や頭がほてるという症状です。

のぼせの原因

- 自律神経系の異常、更年期障害
- 副腎皮質ホルモン剤の影響
- 寝不足、不規則な生活、ストレス、運動不足
- 肥満や過食
- 甲状腺の異常
- 屋外と屋内の温度差

対策

- 入浴は、寝る直前にぬるめの湯にゆっくり入る
- バランスの良い食事をとる
- 運動不足にならないように、適度な運動を継続する
- 冬の外出時や夏に冷房の効いた室内で過ごす時は、手足の保温を心がける

低血圧

生活改善で快適に

低血圧は安静時の血圧が低い状態です。低血圧によりさまざまな症状、早起きがつらい、頭痛、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、だるさや疲労などの症状が見られます。低血圧の90%を占める体質による低血圧は、生活を改善することで少しずつ体質も改善されます。

対策

- 高たんぱく、適量の脂肪を含む食事をとる
- 朝食は必ず食べる。食欲がない場合は、早めに起きて体操などで体を動かし食欲を促す
- 適度な運動で体力をつける
- 熟睡できる環境を整える
- 生活のリズムを改善し、緊張感のある時間とリラックスできる時間をつくり、メリハリのある生活を心がける

低血圧の原因

- 低血圧の90%が体質による（本態性低血圧）
- 心臓や腎臓の病気、甲状腺の機能障害（二次性低血圧）
- 急に立ち上がったとき低血圧になる（起立性低血圧）
- 寝不足、不規則な生活、運動不足

むし歯・歯周病を予防しよう

あなたは、隅々まで丁寧に歯を磨いていますか？

むし歯や歯周病を防いで歯と口の健康を守ることは、全身の健康に関係します。女性は妊娠等によるホルモンバランスや体調の変化などにより、むし歯や歯周病になりやすいため定期的に歯科検診を受診し、口腔のチェックを受けてください。

（口の機能を維持・増進する体操のやり方は、P48へ）

貧血

偏食は最大の敵

貧血は血液中のヘモグロビン量が減少することで起こります。女性の貧血のほとんどは、赤血球の数はそのまま、ヘモグロビンだけが減少する鉄欠乏性貧血です。めまい、動悸、疲労感などが症状としてあらわれます。

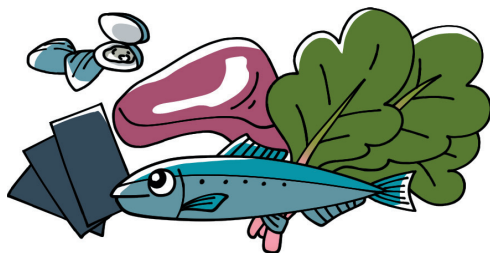
その他の貧血には、悪性貧血、溶血性貧血、再生不良性貧血があります。

貧血の原因

- 子宮内膜症や子宮筋腫、胃潰瘍、痔などの病気による大量出血、または慢性出血
- 無理なダイエットや不規則な食生活による鉄の摂取不足、過多月経による鉄分喪失

対策

■ 食事で鉄分の多い食材を取り入れる。レバー、のりなどの海藻類、かつおなどの赤身の魚、小松菜などの青菜類、あさり、しじみなどの貝類に鉄分が多く含まれている



※貧血は女性に多い症状ですが、別の重い病気が隠れている可能性があるため、一度きちんと受診しましょう。

● じわじわ進行する歯周病

40歳を過ぎると重度の歯周病が増えます。歯周病は歯を支える骨を溶かす病気で、放置すれば悪化の一途をたどります。

初期の段階では気づきにくいので、次のような症状が見られたら、歯科での検査をおすすめします。

- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯磨きのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる

適切な量と質の食事

適切な量と質の食事とは

主菜

肉、魚、卵、大豆
および大豆製品など
を主材料とする料理

副菜

野菜、いも、豆類（大豆を
除く）、きのこ、海藻など
を主材料とする料理



主食

ご飯、パン、めん類
などの穀類を主材料
とする料理

汁物

バランスの良い食事

||

主食

ご飯、パン、
めん類などの
穀類

主に炭水化物の
供給源

+

主菜

肉、魚、卵、
豆腐など
メインのおかず

主にたんぱく質
の供給源

+

副菜

野菜、海藻
などのおかず

主にビタミン・
ミネラル・食物
繊維の供給源

+

汁物

※野菜や海藻など
をたくさん使って
具沢山に