

# 女性の 健康ハンドブック

監修

虎ノ門ウィメンズクリニック院長  
角ゆかり

新宿区

女性の健康支援センター

はじめに

これからもあなたが  
輝き続けるために  
新宿区では  
女性の健康づくりを支援しています

仕事、家事、育児、介護、地域の活動など、いくつもの役割を持ち、忙しい毎日を過ごしている皆さんは「そのうち、いつか、かなえたい夢」をいくつもお持ちのことと思います。そんな夢を実現する土台として「あなたが健康であること」が大切です。

健康は当たり前のことではありません。あなたの生活習慣しだいで、よくも悪くもなっています。将来の健康を手に入れるために、気づいた今から、健康づくりを心がけていきましょう。

まずは、自身の身体に関心を持つことが大切です。月経周期は何日か、今回の健診結果はどうだったか、といった具合です。

あわせて病気の早期発見を心がけましょう。自覚症状のない病気を見つけるには、定期的な健康診査やがん検診などが有効です。

この冊子は、あなたの健康管理の一助となることを願ってつくりました。健康づくりのパートナーとして手元に置き、お役立てください。

令和5年12月 新宿区女性の健康支援センター



|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ●新宿区『女性の健康支援センター』へようこそ             | P 2 |
| ●女性のからだのライフステージと健康課題               | P 4 |
| ●思春期（8～18歳頃）                       | P 9 |
| 月経の異常・月経にともなう不調・子宮の病気              | P10 |
| 摂食障害・性感染症                          | P12 |
| 避妊・人工妊娠中絶                          | P14 |
| <b>コラム</b> 思春期のダイエットは危険！           | P15 |
| <b>コラム</b> “思春期女子のやせ” による影響        | P16 |
| ●性成熟期（18～45歳頃）                     | P17 |
| 妊娠のしくみ                             | P19 |
| 不妊症                                | P22 |
| <b>コラム</b> 不妊治療の保険適用と助成事業について      | P22 |
| <b>コラム</b> 大人も風しんに要注意！             | P23 |
| 子宮筋腫・子宮内膜症・子宮頸がん                   | P24 |
| 乳腺症・乳腺線維腺腫・乳がん                     | P26 |
| マタニティブルーズ・産後うつ                     | P30 |
| ●更年期（45～55歳頃）                      | P31 |
| 更年期障害                              | P32 |
| あなたの更年期度は？                         | P34 |
| 甲状腺機能亢進症・低下症                       | P35 |
| 生活習慣病                              | P36 |
| 大腸がん                               | P37 |
| 子宮体がん・子宮頸がん・卵巣がん                   | P38 |
| 乳がん                                | P39 |
| <b>コラム</b> 更年期はセカンドライフステージのスタート地点！ | P39 |
| ●老年期（55歳頃から）                       | P41 |
| 骨粗しょう症                             | P42 |
| 尿失禁                                | P44 |
| 健康寿命をのばしましょう                       | P46 |
| ●女性に多いからだのトラブル                     | P49 |
| 適切な量と質の食事                          | P58 |
| ●女性に多いこころのトラブル                     | P59 |
| あなたのこころは健康ですか？                     | P64 |
| ●女性のからだを考える新宿区（新宿区からのお知らせ）         | P65 |
| 女性の健康支援センター事業内容                    | P66 |
| 新宿区健康診査・がん検診などのお知らせ                | P68 |
| 女性のための相談窓口一覧                       | P70 |

# 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

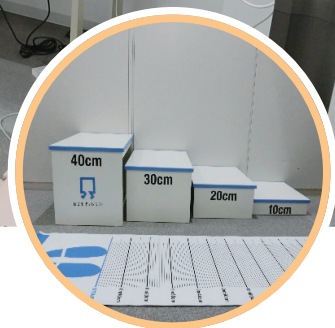
測定コーナーでは、  
いつでも血圧、血管年齢、  
肌年齢、体組成などが  
測れます

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。

予約なし  
無料



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

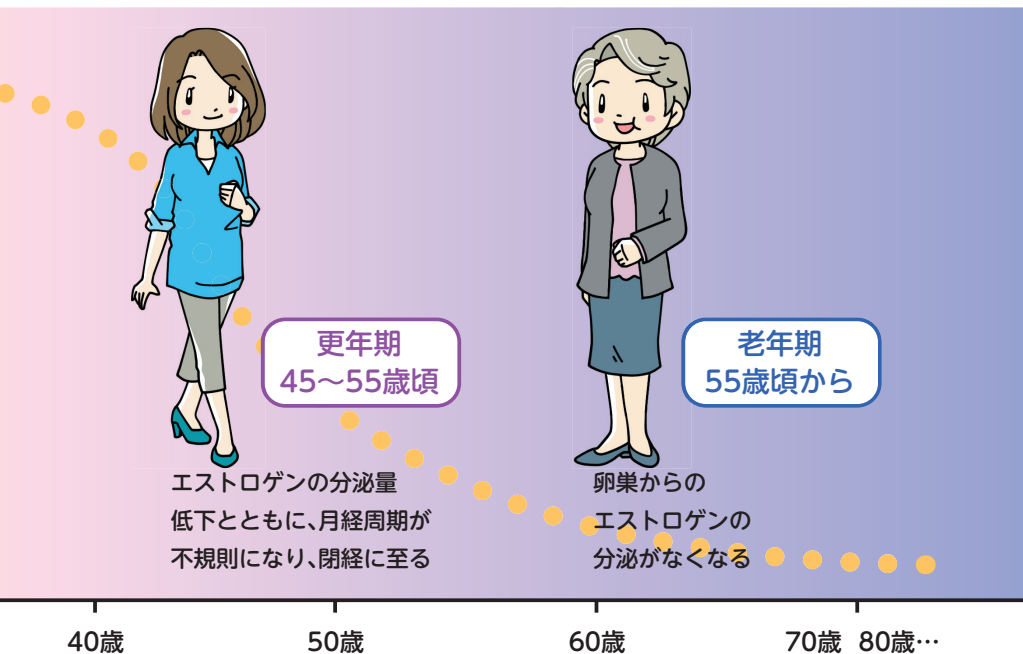
## 思春期

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

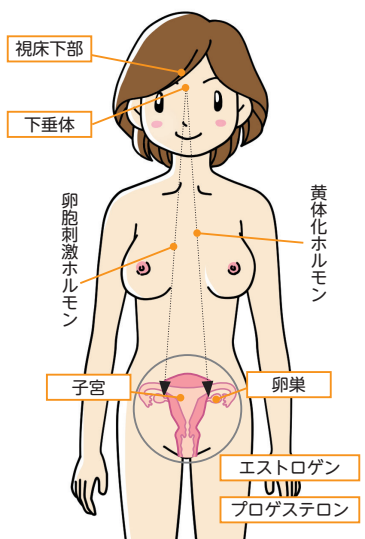
### プロゲステロン(黄体ホルモン) 妊娠の成立を助ける

- 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。

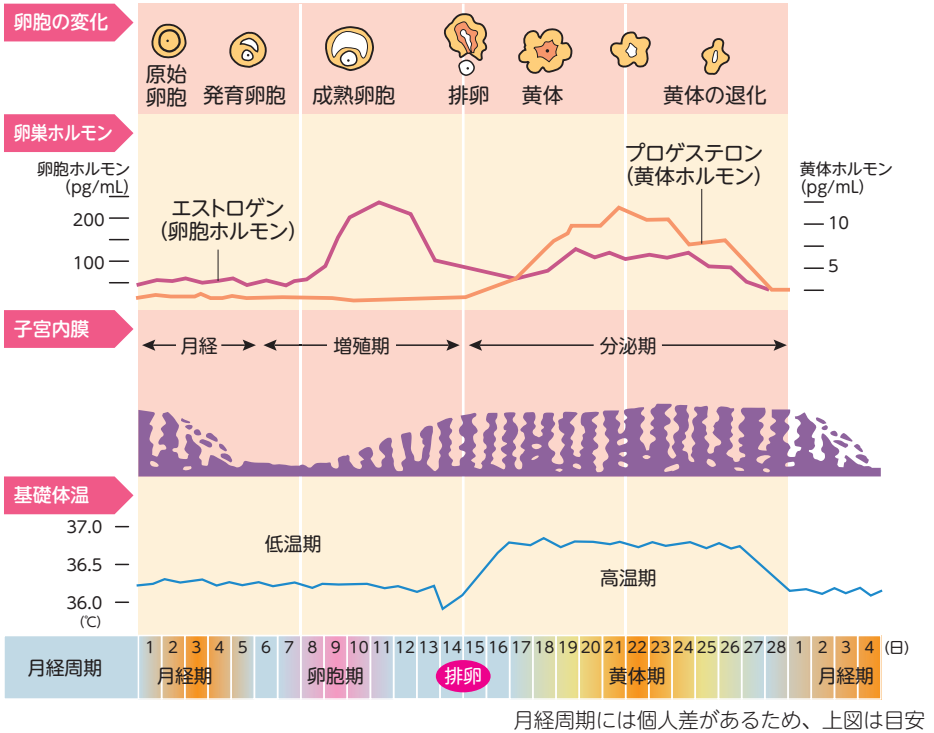


- ① 中枢(視床下部・下垂体)からの刺激ホルモン(卵胞刺激ホルモン・黄体化ホルモン)の分泌
- ② 卵巣での卵胞の成熟とエストロゲンの産生・分泌
- ③ 子宮内膜がエストロゲンに反応して厚くなる(増殖する)
- ④ 成熟した卵胞が破裂し(排卵)、排卵後の卵胞組織が黄体に変化、プロゲステロンを産生・分泌する
- ⑤ エストロゲンで増殖した子宮内膜にプロゲステロンが作用し、受精卵を受け入れるための変化を起こす
- ⑥-1 妊娠しなかった周期:月経が起こる  
黄体が約2週間で機能を停止し、ホルモンが低下して子宮内膜が剥げ落ち、月経として排出される。次周期の準備が始まる(①へ戻る)
- ⑥-2 妊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



ライフステージ別 主な健康課題

# 思春期

(8～18 歳頃)

外見が女性らしくなり、初経を迎えます。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です。ホルモンの働きも乱れがちで、受験や進学といったライフイベントも加わり、ストレスにより心身に影響を与えることもあります。

# 思春期に気をつけたい病気や症状

## 月経の異常

月経異常は、女性ホルモンの乱れで起こる場合が多いのですが、子宮内膜症や子宮筋腫、子宮がんなどの病気を知らせるサインかもしれません。自己判断せずに婦人科を受診しましょう。その際には、基礎体温表(→P20・21)を記録して持参すると、女性ホルモンのバランスや排卵の有無を知る参考となります。

## ■月経の異常の種類

### 〈月経の周期〉

- 18歳になっても初経がこない : 原発性無月経
- これまでにあった月経が3か月以上こない : 続発性無月経
- 月経周期が24日以内で短い : 頻発月経
- 月経周期が39日以上で長い : 稀発月経

### 〈経血量・月経日数〉

- 多い : 過多月経
- 少ない : 過少月経
- 8日以上 : 過長月経
- 2日以内 : 過短月経

月経周期を記録しよう(→P11)

## 月経にともなう不調

### 月経困難症

月経が始まると、下腹部痛や腰痛などを感じ、日常生活に支障をきたすほどつらいものを月経困難症といいます。月経困難症は子宮や卵巣などの病気が原因の場合もあるので、婦人科の診察を受けましょう。月経をコントロールする低用量ピルで改善されることもあり、ピルは将来の子宮内膜症の予防にもなります。



### 月経前症候群 (PMS)

月経前の3~10日くらい前に次のような症状があらわれ、月経が始まると症状が治まります。体を動かしたり、リラックスを心がけたりすることで軽減しますが、低用量ピルなどの薬物療法も有効です。

## 主な症状

### からだの症状

- お腹が張る、痛む
- 乳房が張る、痛む
- 頭痛がする
- 腰や関節が痛む

### こころの症状

- 怒りやすい
- 無気力、疲れやすい
- ゆううつ
- 集中力が低下する
- 眠くなる
- 食欲が異常に増す

症状がある場合、我慢せず婦人科を受診しましょう。

## 子宮の病気

女性のライフスタイルが変化したことにより子宮の病気が増えています。原因として、昔に比べて初経が早く、閉経が遅くなったことや出産回数の減少で月経の回数が増えたこと、食生活、性生活の変化などが考えられます。子宮筋腫(→P24)子宮内膜症(→P24)

## 月経周期の記録

月経のリズムや様子について記入してみましょう。

| 開始年月日 | 前回月経からの日数 | 持続日数 | 月経痛     | メモ |
|-------|-----------|------|---------|----|
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |
| ・ ・   |           |      | 激・強・弱・無 |    |

※約1年分を表示しています。コピーして使用してください。

## 摂食障害

痩身願望から食事を抜くなど過度なダイエットがきっかけで陥るケースが多いようです。一度に大量のものをためこむ「過食症」と、下剤などを飲んだり、食べることを拒み続けたりする「拒食症」をまとめて「摂食障害」といいます。

### 摂食障害が招く健康被害

栄養失調、月経不順、不妊症、骨粗しょう症、むくみ、肌荒れ、肝機能障害(脂肪肝)、脂質異常症など。

### 対策

まずは、医療機関を受診しましょう。体重低下や体力低下が著しい場合は入院治療が必要な場合があります。

## 性感染症 (STI<sup>※</sup>)

### セックスを経験すれば誰でもかかる危険がある

主にセックス(性交渉)によって、人から人へ感染する病気を性感染症(STI)といいます。病気によっては感染部位の痛みやかゆみ、排尿痛、おりものの異常から、無症状のものまでさまざまなものがあります。エイズもSTIのひとつです。

※Sexually(性的) Transmitted(伝染する) Infections(感染症)

### 主な性感染症

| 病名                    | 症状   |
|-----------------------|--|
| 近年患者数が増加<br>梅毒        | 皮膚や粘膜の小さな傷から、トレポネーマという病原菌が侵入することにより感染し、全身にしこりやあざなどの症状があらわれる。                         |
| 最も多い感染症<br>性器クラミジア感染症 | 女性の場合は、自覚症状がない場合が多く、症状があっても、おりものが少し増える、黄色い濃いおりものが出る程度。放置すると子宮卵管炎をおこし不妊症や子宮外妊娠の原因になる。 |

## 対策

●STIを防ぐ3つのSを実行する。

### 1 No Sex (セックスをしない)

不特定多数や、よく知らない相手とセックスしないことも予防のための大事な選択肢。

### 2 Safe Sex (安全なセックスをする)

今は特定の相手しかいなくても、過去にほかの人との性的接触があれば、過去のパートナーからの感染の可能性がある。ただし、2人とも感染していないことが確実でお互いにほかのセックスパートナーがいなければ2人のセックスは安全。

### 3 Safer Sex (より安全なセックスをする)

コンドームなどで性器や体液と直接接触するのを防ぐことで感染の可能性を下げる。

## Point

- コンドームを必ず使用する
- 月経中はセックスをしない
- 出血したり傷ついたりするセックスはしない

| 病名                      | 症状  |
|-------------------------|---|
| 男性よりも症状に気づきにくい<br>淋菌感染症 | 外陰部がただれ、黄色いおりものが増える。放置すると、尿道炎や膀胱炎を引き起こす。卵管が癒着すると不妊症の原因になる。                |
| 膣カンジダ症                  | 外陰部に我慢できないほどのかゆみや腫れ、ただれ、おりものの増加がみられる。おりものは白く、ポロポロとしたカッターチーズ状となる。          |
| エイズ                     | ヒト免疫不全ウイルス(HIV)の感染による病気。HIVによって免疫機能が破壊され、体の抵抗力が低下する。症状があらわれない時期が平均10年と長い。 |

## 避妊

人工妊娠中絶はからだどころに大きなリスクを負うことになります。正しい避妊知識を持ちましょう。

### 避妊の方法は大きく分けて5つ

**!** 正しい避妊の知識を持ち、相手まかせにしないことが大切です。

| 方法          | 使い方/長所と短所  |
|-------------|--|
| コンドーム       | ペニスにかぶせて使う<br>(長所) 手軽に購入でき、使い方も簡単。性感染症も予防できる<br>(短所) 正しく使用しないと効果が低くなる            |
| ピル(経口避妊薬)   | 女性が服用する<br>(長所) 飲み忘れなければ、避妊の中で最も確実<br>(短所) 性感染症は予防できない。医師の処方が必要                  |
| 基礎体温法       | 基礎体温で妊娠しやすい時期を予測し、セックスを避ける<br>(長所) 基礎体温の記録は健康管理に役立つ<br>(短所) 排卵日の特定が難しく妊娠する可能性が高い |
| IUD(子宮内避妊具) | 病院で子宮に小さな器具を入れる<br>(長所) 避妊率はピルに次いで高い<br>(短所) 思春期の女子には向かない                        |
| 不妊手術        | 精子・卵子が卵管に入らないよう手術する(卵管を結紮)<br>(長所) 永久的に避妊できる<br>(短所) 子どもが欲しくなっても、元に戻すことが困難       |

### ★緊急避妊ピル(モーニングアフターピル)という方法もあります。

**【どなたとき】** コンドームが破けた・脱落した、コンドームからもれた、ピルを飲み忘れた、避妊しないセックスをした…など。ただし、**緊急避妊ピルはあくまで「緊急」**です。

**【方法】** 性交から72時間(3日間)以内に婦人科を受診し、緊急避妊ピル(ノルレボ錠1錠)を1回飲むことにより、95%は望まない妊娠を避けることができますが100%ではありません。

## 人工妊娠中絶

日本では「母体保護法」にもとづいて、以下の2つの条件の場合だけ人工妊娠中絶ができます。

1. 妊娠の継続または分娩が、身体的または経済的理由により、母体の健康を著しく害する恐れのあるもの
2. 暴行もしくは脅迫によって、または抵抗もしくは拒絶することができない間に、性交されて妊娠したもの

**【可能な期間】** 妊娠21週6日まで。(妊娠初期:11週6日まで、妊娠中期:12週~21週6日まで)

**【注意点】** 初期での人工妊娠中絶手術の方が中期より女性のからだへの負担が小さく回復も早い。妊娠期間の数え方は、最後の月経の1日目より数えます。





## 思春期のダイエットは危険！ 月経異常や貧血、骨粗しょう症を引き起こす!?

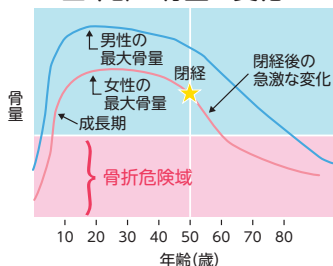
思春期は、一生の健康の土台を作る大切な時期です。思春期の女性は「やせている＝美しい」といった価値観から無理なダイエットを行いがちですが、「食事制限」をすると、「貧血」や「摂食障害」を招く恐れがあります。

また、ダイエットで極端に体重が減少すると、生命の危機を優先して生殖機能を抑制し、月経が止まります。この月経が止まった状態を放置すると、将来、妊娠出産に影響を及ぼしたり、骨粗しょう症になりやすくなります。私たちの骨は、思春期に女性ホルモンの分泌が高まることで、骨の形成が一気に促進され、最大骨量が決まります。この時期にしっかり蓄積しておきましょう。

「若いからと油断せず、健康を促進する」という認識を持つことが大切です。

まずは適正体重（BMI18.5以上25未満）を維持することからはじめましょう！

### ■年齢と骨量の変化



### ●あなたの体重は適正範囲？

・BMI            体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) =

BMIの  
めやす

18.5未満 …………… やせ  
18.5以上25未満 … 適正  
25以上 …………… 肥満

### ●思春期の食生活 4 つのポイント

①基本は1日3食(→P58)

②主食をきちんと

脳のエネルギー源はブドウ糖。主食は適量とりましょう。

③栄養バランスよく

肉・魚・卵・大豆・牛乳などのタンパク質やカルシウム・鉄分・食物繊維をバランスよくとりましょう。

④嗜好品はほどほどに

ファストフード、スナック菓子、清涼飲料水のとりすぎに気をつけましょう。





## "思春期女子のやせ"による影響

### ●貧血（詳しくは P57）

思春期の女子が1日に必要とする鉄分の量は、成人男性の1.5～2倍。急激な身体の成長に加え、月経も始まるため、ダイエットをすれば鉄分不足に拍車がかかります。

貧血は原因によっていろいろな種類がありますが、多くは体内の鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。貧血は、体のだるさ・疲れやすいといった自覚症状や発育障害などをもたらします。

### ●妊娠中の貧血

妊娠中はおなかの中の赤ちゃんの発育のために大量の血液が必要となり、貧血になりやすくなります。

### ●無月経や無排卵などの月経異常

急激に体重が減ると、月経をコントロールしている視床下部の機能に支障をきたしやすくなります。その結果、月経が不順になったり止まったりすることがあります。

#### 無月経が続くとこんな心配があります

- 不妊の原因になる
- 子宮体がんのリスクが上がる
- 骨粗しょう症のリスクが上がる
- 動脈硬化のリスクが上がる


### ❗ 無月経が3か月以上続く場合、婦人科を受診しましょう。

そのまま放っておくと、回復までに時間を要する可能性があります。

### ●骨粗しょう症

栄養バランスの偏った食生活により、丈夫な骨を作る栄養素（カルシウムやビタミンDなど）が不十分となったり、骨量を維持する働きがある女性ホルモンの分泌が極端なダイエットで低下します。

若いうちから骨量を増やしておくことは、将来の骨粗しょう症を予防することにつながります。



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？

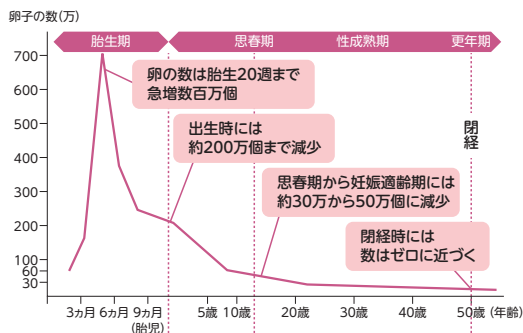
女性は、お母さんのお腹の中にいる時期に、すでに卵子の元となる原始卵胞をもっています。卵子は、毎日つくられる精子とは違い、新しくつくられることはなく、年齢とともに減少していきます。

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



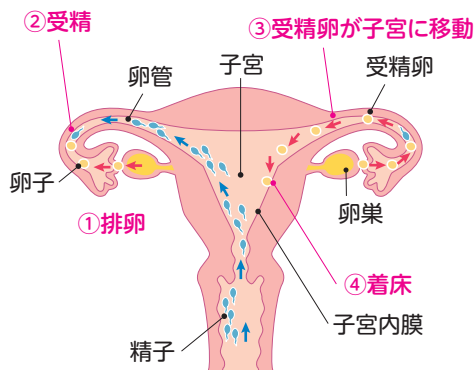
### 増えているプレコンセプションケアをする女性たち

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。

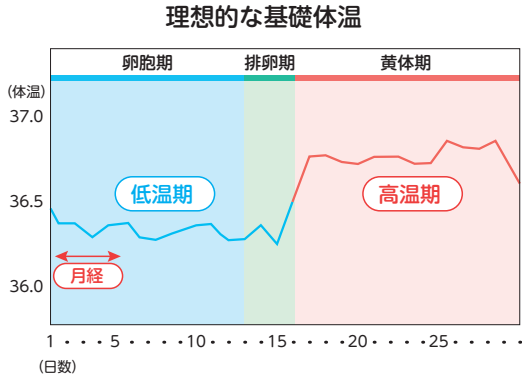
# 確認しよう！妊娠のしくみ

- ① 卵巣から排卵された卵子は、卵管に吸い込まれます。
- ② セックスで膈内に射精された精子は、子宮を通過して卵管に入ります。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過し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。

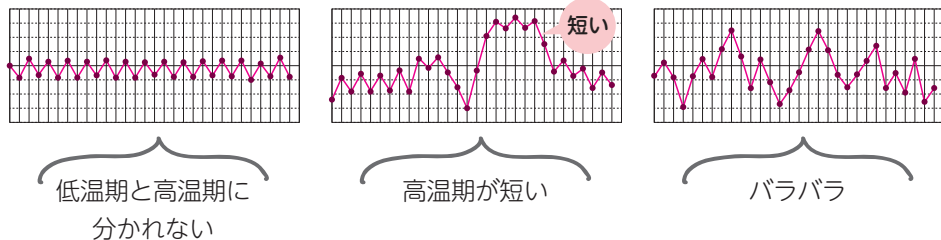


## 基礎体温をつけましょう

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。

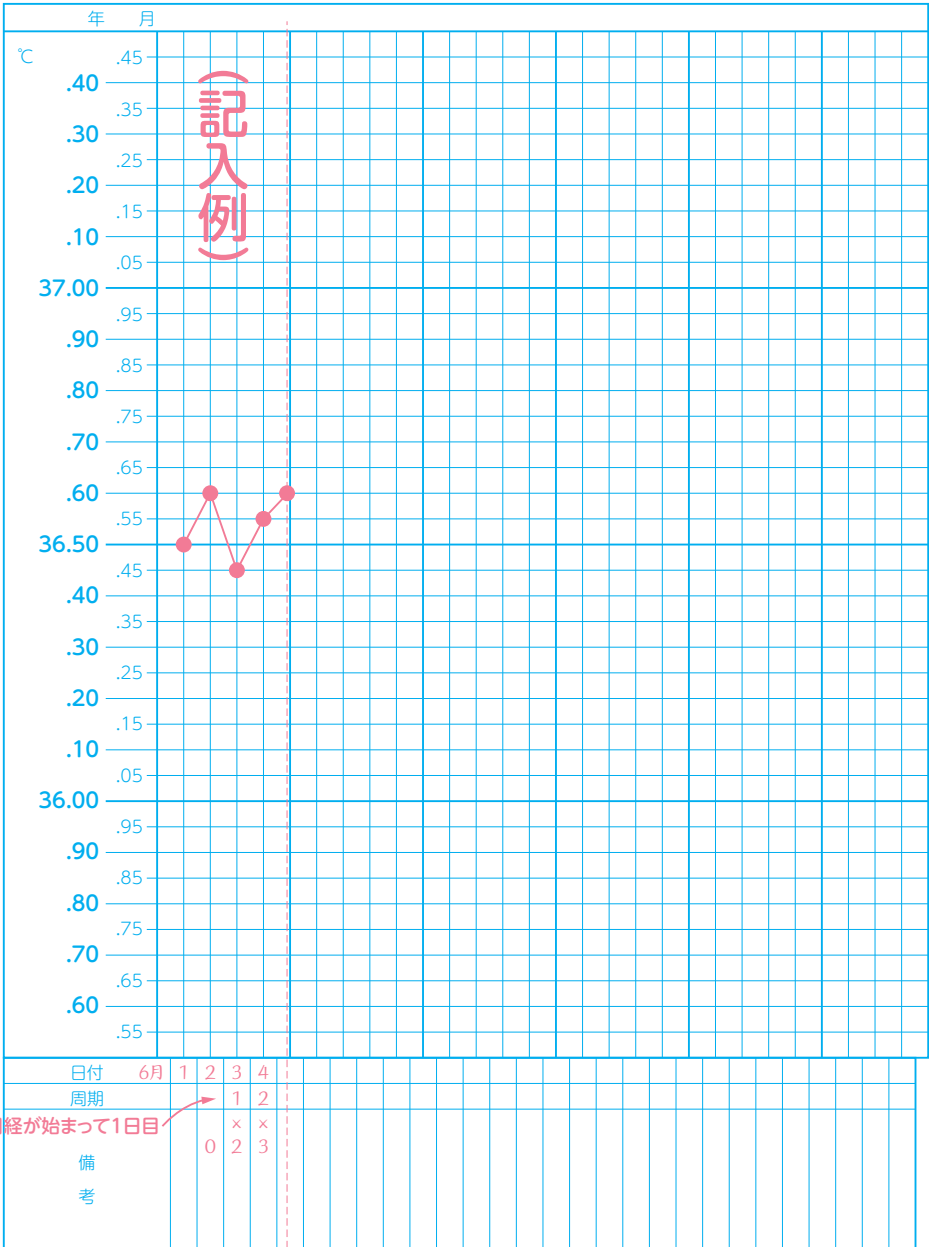


## ホルモンバランスが乱れている例



## 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つしますので、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。

| 年 月 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |       |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|-------|
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | .45 | ℃     |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .40   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .35   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .30   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .25   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .20   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .15   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .10   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .05   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 37.00 |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .95   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .90   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .85   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .80   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .75   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .70   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .65   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .60   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 36.50 |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .45   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .40   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .35   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .30   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .25   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .20   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .15   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .10   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .05   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 36.00 |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .95   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .90   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .85   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .80   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .75   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .70   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .65   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .60   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | .55   |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 日付    |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 周期    |
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 備考    |

\* 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。



## 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

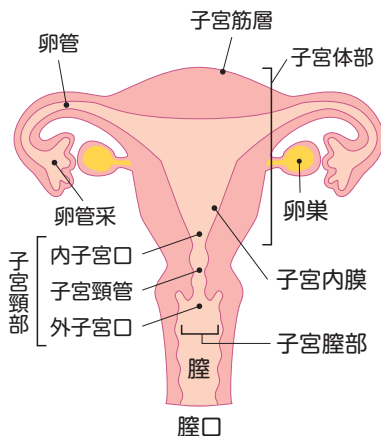
子宮の左右に2つあり、大切な女性ホルモンを分泌している器官で、中に卵子を保有しています。

### 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。



### 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

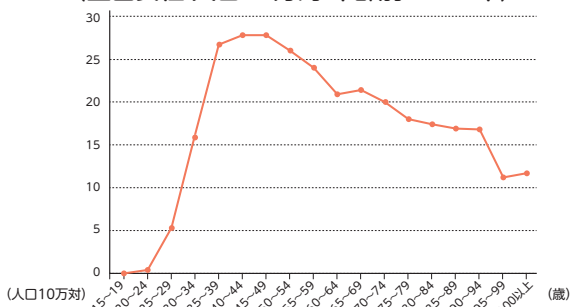
**かかりやすい年齢** 20歳代後半から増加し、30歳代後半~40歳代が多くなる。

**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



## 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

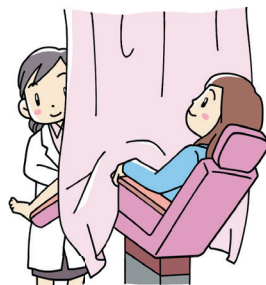
月経の様子(初経の年齢や月経周期、最終月経日など)、性交経験の有無、妊娠・出産、中絶や流産の有無などを聞かれます。最終月経日や月経周期などはメモして行きましょう。診断に必要な情報なので、恥ずかしがらずに正直に答えましょう。



#### ★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、数週間後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きさ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。

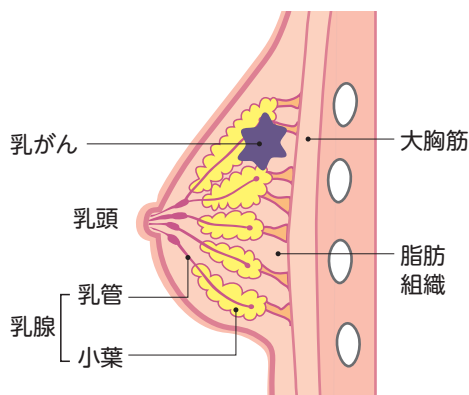
## 乳がん

**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

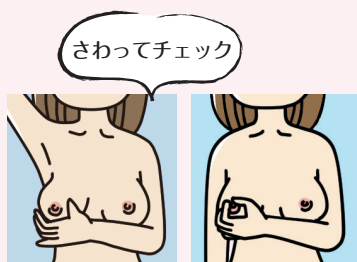
### 自己チェックのポイント

1



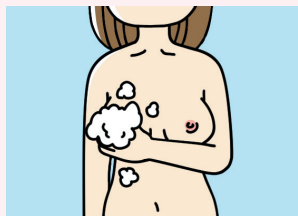
両手を頭の上にあげ、鏡の前でチェック。乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など見た目でもわかります。

2



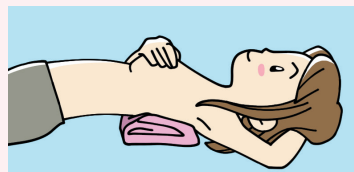
チェックする乳房側の腕をあげて、反対側の手のひら（親指を除く）で乳房と脇の下にしこりがないか、また、乳首をつまんで異常分泌液がないかをチェック。反対側の乳房も同様にチェック。

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。

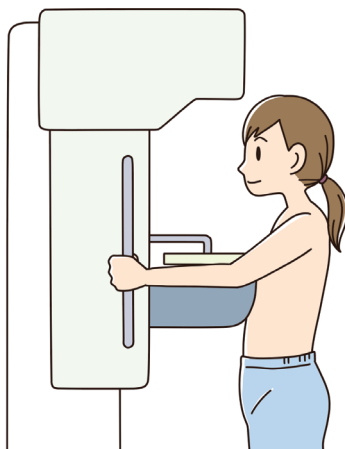
4



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<br>新宿区ではマンモグラフィ<br>※超音波検診、視触診は実施していません。  | 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<br>・40歳以上の偶数年齢の女性<br>・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   | <p>●新宿区民の方</p> <p>新宿区健康部健康づくり課<br/>健診係<br/>☎03-5273-4207<br/>月～金<br/>(ただし、祝日・年末年始除く)<br/>午前8時半～午後5時</p> <p>●新宿区外の方</p> <p>お住まいの自治体にお問い合わせください</p> | ご加入の健康保険組合または事業所窓口           | 各医療機関                |



### 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ところのトラブル

### 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。




### 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。







ライフステージ別 主な健康課題

# 更年期

(45～55 歳頃)

今まで病気がないことが当たり前のように感じていた人もそろそろ身体のどこかしらに不調を感じはじめていませんか？心身にさまざまな変化が出てくる更年期。更年期はセカンドライフステージのスタートであり、セルフケアを万全にして次のステージへ向かう工夫を始めましょう。

# 更年期に気をつけたい病気や症状

## 更年期障害

症状や感じ方は人それぞれ

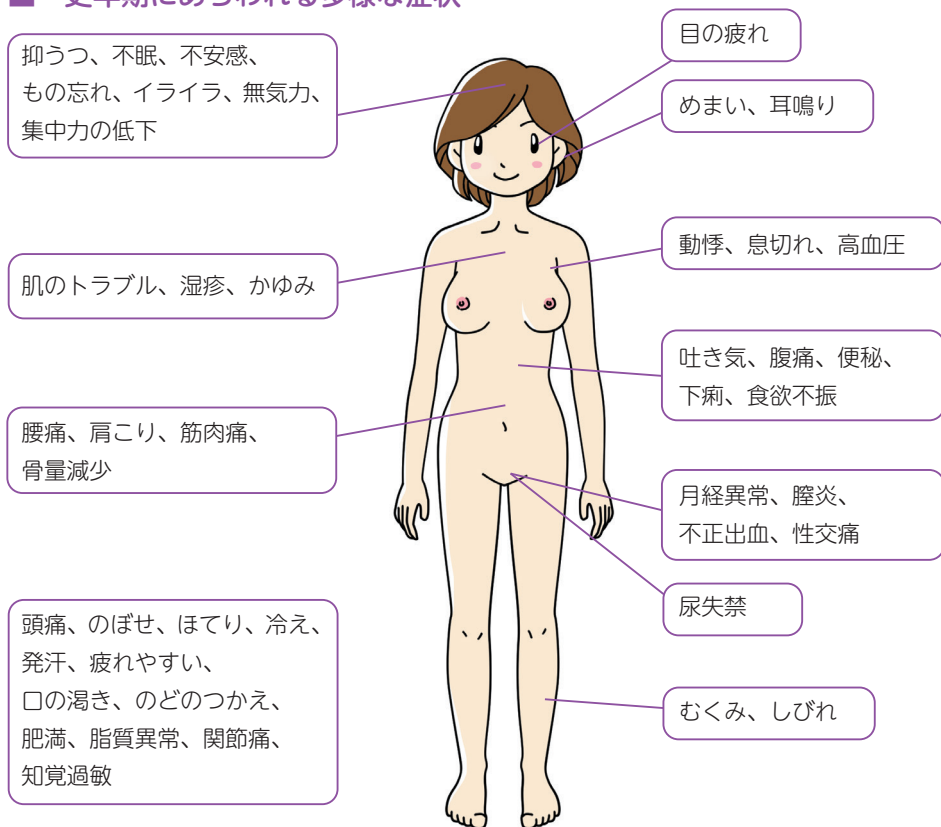
卵巣機能が衰え始め、女性ホルモンの分泌が激しく変化する閉経を挟んだ前後45歳から55歳くらいまでの時期を「更年期」といいます。

更年期には、卵巣機能が低下し、女性ホルモンの分泌量が急激に減少します。女性ホルモンの低下にからだ慣れるまでの間、さまざまな不快な症状が出る場合があります。症状の程度は人によって違いますが、更年期に現れる不快な症状が、日常にも支障が出るくらいつらい場合を「更年期障害」といいます。

## 閉経とは？

40歳代後半から卵巣の活動性が次第に低下していき、1年以上無月経であれば「閉経」といいます。（閉経の平均年齢は50歳頃です。）

## ■ 更年期にあらわれる多様な症状



## 更年期障害のおもな治療法・対処法

### 薬物療法

- ホルモン補充療法(HRT)
- 漢方療法
- 向精神薬 など

### 精神療法・症状を軽減する方法

- カウンセリング
- 自律訓練法
- アロマセラピー
- 園芸療法
- 森林浴
- 音楽療法
- 運動療法(ヨガ、気功、ウォーキング)など

改善したい症状を医師に伝えて納得のいく治療を選択しましょう。

### ホルモン補充療法(HRT)について

体に不足している女性ホルモンを補う治療法で、飲み薬や貼り薬、塗り薬などがあります。ほとんどの更年期障害の症状を改善する効果があります。ホルモン補充療法は、更年期障害の改善以外にも、コレステロール値低下、骨量の増加などのメリットもあります。

ただし、乳がん、心臓・血管疾患(心筋梗塞、脳卒中など)や静脈血栓塞栓症のリスクがわずかに上昇するという研究結果がでています。特に乳がんは、HRTを5年間以上続けた場合、リスクがわずかに上昇します。HRTを行うかどうかは医師とよく相談し、効果、副作用、がんのリスクなど納得してから決めましょう。

### 漢方療法について

HRTに比べると効果がマイルドなため、副作用もほとんどありません。更年期障害の症状が比較的軽い場合やHRTを受けられない場合などに適しています。

### 精神療法について

憂うつ感や不安感に悩む場合は、向精神薬などの薬物療法やカウンセリングなどによる精神療法を行います。

更年期は、女性のうつ病発症のピーク期でもあります。更年期障害の精神症状が悪化して、うつ病に移行する場合もあるので要注意です。ひとりで悩まず、受診しましょう。

## あなたの更年期度は？

あてはまる症状があれば点数をつけ、  
合計点を算出し自分の点数の判定を見ましょう。

| 症状                 | 症状の程度 |   |   |   | 点数 |
|--------------------|-------|---|---|---|----|
|                    | 強     | 中 | 弱 | 無 |    |
| 1 顔がほてる            | 10    | 6 | 3 | 0 |    |
| 2 汗をかきやすい          | 10    | 6 | 3 | 0 |    |
| 3 腰や手足が冷えやすい       | 14    | 9 | 5 | 0 |    |
| 4 息切れ、動悸がする        | 12    | 8 | 4 | 0 |    |
| 5 寝つきが悪い、眠りが浅い     | 14    | 9 | 5 | 0 |    |
| 6 怒りやすく、イライラする     | 12    | 8 | 4 | 0 |    |
| 7 くよくよしたり、憂うつになる   | 7     | 5 | 3 | 0 |    |
| 8 頭痛、めまい、吐き気がよくある  | 7     | 5 | 3 | 0 |    |
| 9 疲れやすい            | 7     | 4 | 2 | 0 |    |
| 10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある | 7     | 5 | 3 | 0 |    |
| <b>合計点</b>         |       |   |   |   |    |

※複数の症状がある項目は、いちばん強い症状に点をつけてください。(出典:小山嵩夫「簡略更年期指数;SMI」)

### 合計点数をチェック

|    |         |  |
|----|---------|--|
| 採点 | 0～25点   | 問題ありません。これまでの生活態度を続けてよいでしょう。                   |
|    | 26～50点  | 食事や運動など、日常生活に注意すればよいでしょう。                      |
|    | 51～65点  | 更年期や女性総合外来を受診し、生活指導やカウンセリング、必要な時には薬物治療を受けましょう。 |
|    | 66～80点  | 婦人科医による長期間(半年以上)の計画的な治療が必要です。                  |
|    | 81～100点 | 心療内科などでの専門的な治療が必要な場合もあるので、婦人科医に相談しましょう。        |

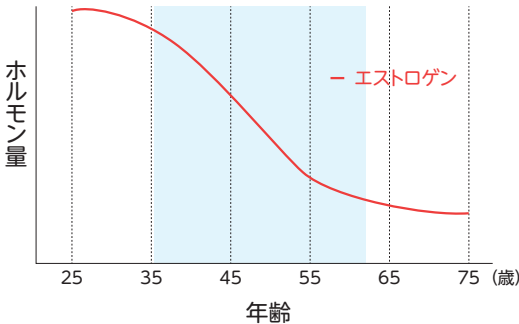
上記の指数はあくまでも目安です。

点数が低くても、気になる症状があれば、婦人科医に相談しましょう。

## 更年期障害以外の病気も起こりやすい時期

女性ホルモンの減少で、更年期以降はさまざまな病気のリスクが高まります。更年期障害と似た症状も多く、「更年期だから不調は仕方ない」と放っておくと他の病気を見逃してしまう可能性もあり、危険です。

■女性ホルモンの減少



エストロゲンには、血管を守り、コレステロールを下げ、カルシウムが骨から溶けだすのを防ぐなどの働きがあります。その分泌量が減り出すと、太りやすくなり、様々な不調が起こります。

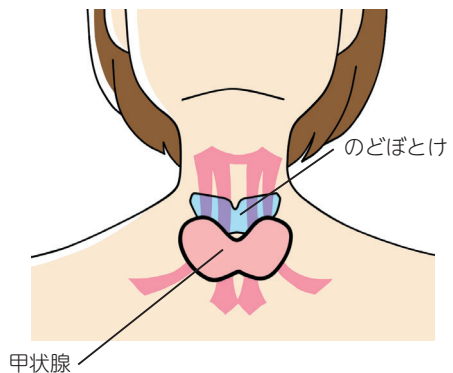
### 甲状腺機能亢進症・低下症

#### 更年期症状と区別がつきにくいため要注意！患者の9割が女性

甲状腺はのどぼとけの下にあり、発育や成長、新陳代謝に必要な甲状腺ホルモンを分泌します。甲状腺の働きの変異により、ホルモン分泌が過剰になった状態を甲状腺機能亢進症（バセドウ病など）、不足になった状態を甲状腺機能低下症（橋本病など）といいます。いずれも女性に多くみられます。

#### 症状は？

- 甲状腺機能亢進症は、多汗（暑がり）、体重減少、動悸、眼球突出など。
- 甲状腺機能低下症は、代謝が低下することで、寒気、疲労感、筋力低下、無気力など。
- 甲状腺機能亢進症・低下症いずれも月経異常が伴う。



## 生活習慣病

### 更年期からは要注意！閉経後の女性の血管が危ない

女性ホルモン（エストロゲン）は、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ、骨の新陳代謝にかかわるなど、健康を保つための働きをしています。更年期以降、女性ホルモンの急激な減少により、血圧の上昇、糖代謝の悪化、悪玉(LDL)コレステロール値の上昇を招き、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。

自覚症状がなくても、長い年月をかけて生活習慣病はじわじわと体をむしばんでいきます。

### 更年期以降に発症する主な病気

- 脂質異常症
- 心臓病
- 脳卒中
- 高血圧
- 糖尿病
- 骨粗しょう症

### 脂質異常症

女性ホルモンには、悪玉コレステロールの増加を抑え、血管壁が硬くならにようにする働きがあります。閉経後はこうした働きが失われるので、血液中のコレステロールや中性脂肪が増え、血液がドロドロになりやすく、これを「脂質異常症」といいます。

### 症状は？

自覚症状がないので、サイレントキラー（沈黙の殺人者）と称されているように程度がひどくなればなるほど、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などを起こす危険性が高くなります。

### 動脈硬化

心臓から血液を全身に運ぶ動脈は、簡単に破れたりしない弾力性と柔軟性に富んでいます。しかし、悪玉コレステロールが動脈の壁に溜まってしまうと血液の流れは悪くなり、血栓も出来やすく、次第に動脈は硬くなってしまいます。この状態を「動脈硬化」といい、心筋梗塞などのリスクが高まります。

### ■脂質異常症・動脈硬化の対策は？

- 運動をしましょう。
- 栄養バランスの良い食生活にしましょう。（→P58）
- 禁煙をしましょう。喫煙は悪玉(LDL)コレステロールを増やし、善玉(HDL)コレステロールを減らします。
- 規則正しい生活をしましょう。

## 大腸がん

### 急増する大腸がん 女性がかかるがんの第2位

大腸がんが増えている理由のひとつに、食生活の欧米化があげられます。食生活を見直すとともに、自覚症状が出る前に検診を受けることが大切です。

### 大腸がんの好発部位

大腸がんがでやすいのは、肛門に近い直腸と、直腸に繋がるS状結腸で、全体のおよそ7割を占めています。

### 症状は？

- 排便時に出血がある
- 排便異常がある

がんができたために腸が狭くなり、便が通りにくくなる。そのため排便が何日もなかったり、便が細くなったりする。また便秘と下痢を繰り返すこともある。

- 腹痛を感じる
- 他に、残便感がある、出血に気づかず貧血を起こす、腹部膨満感、吐き気などの症状が出る場合もある。

**！ 一般的に、大腸がんの初期には症状が出ません。進行したがんでも、症状を感じない場合が多いといわれています。**

### ■大腸がんの対策は？

- 栄養バランスの良い食生活にしましょう。(→P58)
- 普段から、便秘にならないように心がけましょう。

### 便秘を解消するには？



1日18g以上を目標に食物繊維を多く取る。



適度な運動をする。とくに腹筋をきたえとよい。



朝食前に水や牛乳を飲む。



便意がおこったら我慢しない。

### 大腸がん検診を受けましょう

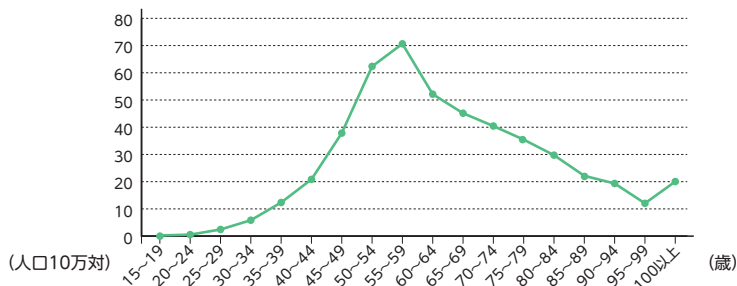
大腸がん検診は、1年に1回の検診を厚生労働省が推進しています。新宿区では、40歳以上の区民を対象に、大腸がん検診を実施しています。(詳しくはP69)。

## 子宮体がん

### 50歳から60歳代に多い!

子宮内膜ががん化し、子宮内に血液や膿、分泌物がたまっていきます。閉経後に発症しやすく、初期には症状がないことが多いため、不正出血があっても閉経前の月経不順と思い、見逃してしまうことがあります。

#### ●子宮体がんにかかる率(全国女性：人口10万対：年齢別：2019年)



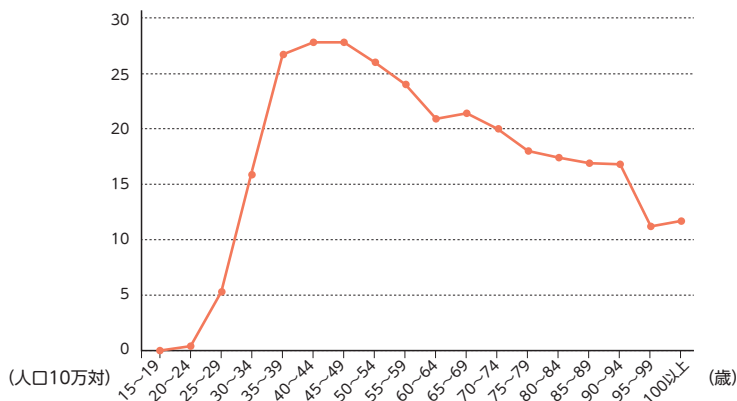
出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)のデータを元に作成

## 子宮頸がん

### 20歳代後半から増加し、40歳代でピーク!

詳しくは、P24。

#### ●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

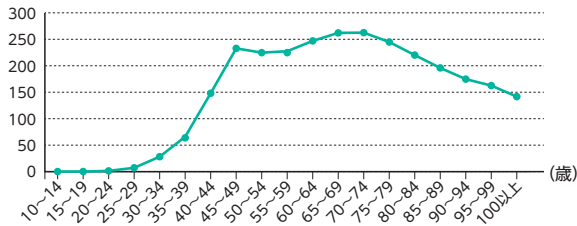
## 卵巣がん

40歳代から増加し始め、50~60歳代で発症のピークを迎えます。下腹部のしこり、圧迫感などの症状に気づいて受診する頃には、進行していることが少なくありません。少しでも変調に気づいたときは婦人科を受診しましょう。早期発見には経膈超音波検査が有効です。



いくつになっても乳がんにかかる可能性があります。(詳しくはP26)。

●乳がんにかかる率(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



## 更年期はセカンドライフステージのスタート地点！

### 「更年期」の過ごし方を考えてみましょう。

現代を生きる更年期の女性は、仕事での責任や親の介護や子育てなど、社会でも家庭でも大きな役割を担っており、自身の健康管理は後回しとなってしまうがちです。しかし、ちょうどこの時期の女性の身体は、女性ホルモンが急激に減少し、ホルモンの乱れによる体調不良が起こりやすい時期です。決して「更年期症状は気の持ちよう」では改善されません。

また、甲状腺の病気、うつ病、関節リウマチなど更年期症状と似た症状が出る病気もあります。気になる症状がある場合は、まずは更年期専門外来、または婦人科を受診しましょう。

「更年期だから仕方ない…」 「体調不良で休んでられない」と頑張りすぎず、一度立ち止まって健康に楽しく過ごすために、「更年期」とどう付き合うか、今何をしたいのか考えてみましょう。


新宿区では、区内在住の女性を対象に、女性の健康専門相談(産婦人科系全般、更年期専門)を実施しています(詳しくはP67)。



**がん検診記録** 検診時期については、P69をご覧ください。

受け忘れないように記録しましょう。

| 年月  | 乳がん | 子宮頸がん | 大腸がん | 肺がん | 胃がん | その他 |
|-----|-----|-------|------|-----|-----|-----|
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |
| 年 月 |     |       |      |     |     |     |



ライフステージ別 主な健康課題

# 老年期

(55 歳頃から)

骨や血管などを守ってきた女性ホルモンの欠乏により、骨粗しょう症や生活習慣病などのリスクがぐんと高まります。この先の人生に備え、自分に合った方法で健康管理し、「健康寿命（介護を要さず、自立して生活できる年齢）」を延ばしましょう。



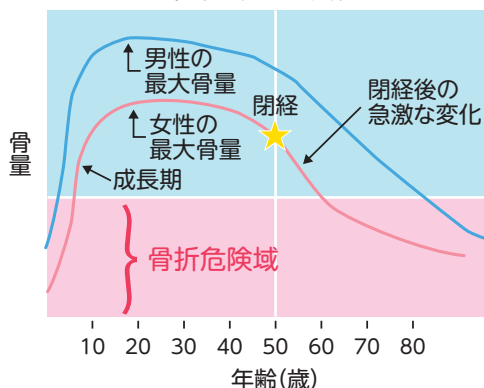
# 老年期に気をつけたい病気や症状

## 骨粗しょう症

65歳以上の女性のうち約2人に1人がかかる

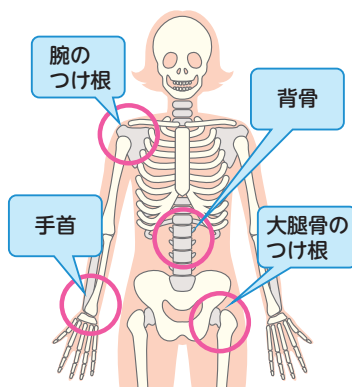
骨粗しょう症は、骨量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンは、骨の形成を促進する働きがあります。閉経後はこのホルモンが急激に減少するため、女性は骨粗しょう症になりやすいと考えられています。骨量が減り始める早い段階で気がつけば、食事、運動、薬物療法などにより骨強度の低下を予防・維持することができます。

■年齢と骨量の変化



## 骨折しやすい場所は？

骨粗しょう症で最も骨折しやすいのは背骨です。軽いうちは自身でも気づかないことが多く、姿勢が悪くなるまで放置されることがあります。



## 骨粗しょう症予防検診を受けましょう

新宿区では、各保健センターで骨粗しょう症予防検診を行っています。  
(詳しくはP69)

## 対策

生活習慣を見直すことで骨量の低下を食い止めたり、骨量を増強することが可能です。

### ① 食事

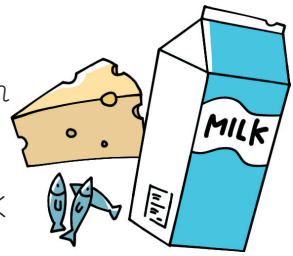
■牛乳・乳製品、小魚などカルシウムが多く含まれている食品をとる。

■カルシウムの吸収率をよくするビタミンDが多く含まれるきのこ類、魚類なども補給する。

■リンの摂り過ぎに注意

カルシウムとリンは血液中で一定のバランスを保って存在しています。そのため、リンを摂りすぎると、バランスをとるために骨からカルシウムを血液中に排出してしまいます。

リンが多く含まれるインスタント食品やスナック菓子などの摂り過ぎには十分注意しましょう。



### ② 運動

■片足立ちなどの適度な運動を続け、骨に負荷をかける。

■日光を浴びる(ビタミンDが形成される)。

### ③ 無理なダイエットはしない

### ④ 過度の飲酒をしない(利尿作用により、カルシウムが尿に排出される)

### ⑤ 禁煙

## 尿失禁

### 約7割は腹圧性尿失禁

尿失禁には、おなかに力が入るともれてしまう「腹圧性尿失禁」が7割を占めています。次に多い尿失禁は、尿意を感じるとトイレまで我慢できない「切迫性尿失禁」ですが、腹圧性と切迫性が混合した症状の人もいます。その他、神経の障害や脊髄の障害による失禁もあります。

### 尿失禁の原因

- 女性ホルモンの分泌の低下で尿道を締める力が弱まる
- ストレスが排尿の働きに作用する神経に影響する
- 便秘による便の重み、肥満での運動不足、脂肪組織増加による骨盤底筋の筋力低下
- 妊娠・出産経験（胎児の重さ、長時間の出産により骨盤底筋が伸び、筋力が低下する）

### 対策

- 自宅にいる時は、ある程度（3時間くらい）まで我慢してからトイレに行くようにして、排尿途中で2～3回尿道を意識してしめる運動を行きましょう。
- 骨盤底筋を鍛える運動を行きましょう。
- 水分不足にならないよう、水分は1日1～1.5ℓとりましょう。
- 便秘や肥満にならないよう、食生活を見直し、適度な運動を心がけましょう。

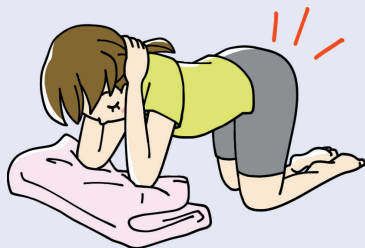
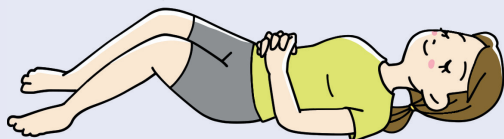


## 骨盤底筋体操(骨盤底筋トレーニング)

骨盤底筋を動かす頻度を多くすると、筋力アップにつながります。時間を決めて行うだけでなく、日常生活の中でも意識して、トレーニングしてみましょう。

### ①慣れるまでは仰向けの姿勢で

仰向けに寝て、足を肩幅程度に開き膝を立てます。体の力を抜いて肛門と膣を意識して閉じ、引き締めた状態で5つ数え、力を抜きます。この流れを数回繰り返し、引き締める時間を延ばせるようにします。



### ②四つばいの姿勢で

床に新聞を広げて読むときや、布団の上でできる体操です。慣れないときは、床にクッションや座布団を敷いてみましょう。膝をつき肘を立てて頭を支え、1と同じ流れで行います。

### ③椅子に座った姿勢で

椅子に深く腰かけて、おなかに力を入れないようにします。足を肩幅に広げて、足底を床につけます。おなかに力を入れず、肛門と膣をゆっくり閉じる、緩める、のパターンを繰り返します。



### ④机やテーブルを使い、立った姿勢で

慣れてくると、交通機関を利用している間、仕事や家事の合間にも行うことができるようになります。足を肩幅に開き、足底を床につけて背中を伸ばし顔を下げないようにします。立つ姿勢のときは、テーブルに手をおいて行うとやりやすいでしょう。



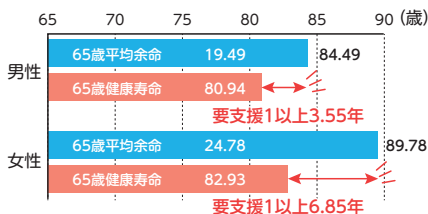
# 健康寿命をのばしましょう

歳をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人がこの状態を経て、要介護状態になると考えられます。健康寿命をのばし、要介護状態にならないためにこの兆候を察知し、衰えている部分を見直して改善していくことが大切なのです。

## 「健康寿命」とは、心身ともに自立して生活できる期間のこと。

新宿区では、都内の自治体と比べることができるよう、東京都が毎年算出している「65歳健康寿命」を指標として用いています。これは、65歳まで生きてきた人が、何歳まで自立した生活が送れるかを示したものです。

### ■令和3年 新宿区民の65歳健康寿命 (要支援1以上を障害期間とした場合)



65歳以上の人が、要支援1以上の認定を受けてから亡くなるまでの平均期間は、男性3.55年、女性6.85年です。

出典：「東京都保健医療局資料」より作成

## 健康寿命をのばすには

### 3つの心得実践していますか？

しっかり食べて  
バランスよく栄養をとる！

食欲・口腔機能の衰えは  
ありませんか？



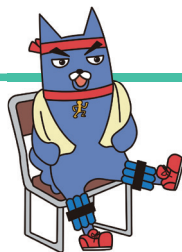
しんじゅく健康フレンズ  
菜々



しんじゅく健康フレンズ  
こころ

### しっかり運動する！

運動機能の衰えは  
ありませんか？



しんじゅく健康フレンズ  
ケンゾウ

### 自分にあった活動を見つめる！

趣味やボランティア活動、  
就労などをしていますか？

やってみよう！区オリジナル  
筋力トレーニング  
「しんじゅく100トレ」  
詳しくは、健康部健康づくり課  
電話03-5273-3047  
FAX03-5273-3930

やってみよう！区オリジナル  
介護予防体操  
「新宿いきいき体操」  
詳しくは、地域包括ケア推進課介護予防係  
電話03-5273-4568  
FAX03-6205-5083



# 運動でいつまでも元気! 骨を丈夫に! 筋肉維持!

運動器の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」といいます。

## 7つのロコチェック

1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典:公益社団法人日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020年度版

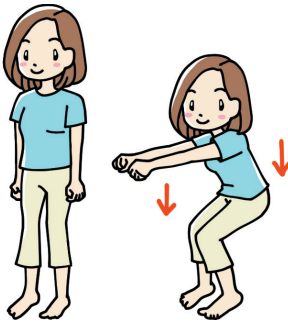
女性の健康支援センターではロコモチェックができます。詳しくは女性の健康支援センターまでお問い合わせください。

## ロコモーショントレーニング

いつまでも元気な足腰でいるために、ロコモーショントレーニングを続けることが肝心です。

### スクワット

足を肩幅に広げる。  
お尻を後ろに引くように、  
2~3秒かけてゆっくりと  
膝をつま先より前に出な  
いように曲げ、ゆっくり  
と元に戻す。息を止めず、  
5~6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。



### 片脚立ち

左右1分間ずつ。  
1日3回行いましょう。



- !** 無理に試して転んだりしないよう、注意してください。  
治療中の病気がある時や体調に不安がある時は無理をせず、医師に相談してから始めましょう。  
また、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

## 生活いきいき! 口の機能

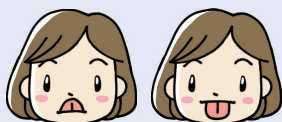
### 口の機能とは

「食べる」「飲み込む」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」など大切な『口の働き』のことです。

### はじめよう、お口元気体操

舌や頬の筋肉の体操、唾液腺のマッサージを行って口の働きの維持・増進をしましょう。

#### 体操① 舌の体操



①舌を上になげ、下になげ

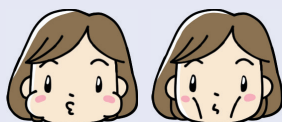


②口を閉じたまま舌で左右の頬を押す

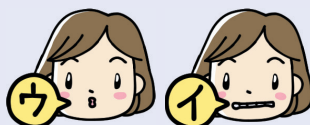


③舌を右にぐるっと1回転、左にぐるっと1回転

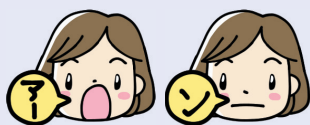
#### 体操② 表情筋の体操



①頬を膨らます、へこませます



②口をとがらせて「ウ」、口を横に広げて「イ」



③思い切り口を開けて「ア」、口を閉じて「ン」

#### 体操③ 唾液腺マッサージ



①手の平を耳の前から頬にあて、ゆっくりマッサージ




②下顎の角の内側に親指をあて、ゆっくり頬の先まで5箇所に分けて、ずらしながら押す



③下顎の先の裏側に親指をあて、上に向かって軽く押し込む

新宿区オリジナル“新宿ごっくん体操”も詳しくは、健康政策課地域医療係  
あるよ。やってみてね。 電話03-5273-3839  
FAX03-5273-3876





# 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。

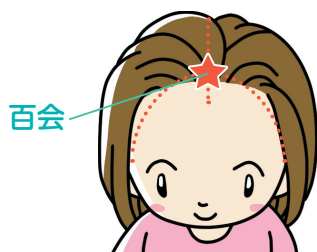
**脳卒中**…高血圧や脂質異常症などの生活習慣病や喫煙、過度な飲酒などで起こる。

## 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<sup>ひゃくえ</sup>）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
- 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
- 一定の姿勢をとり続けることによる肩や背中へのこり
- 心因的・精神的ストレス

### 対策

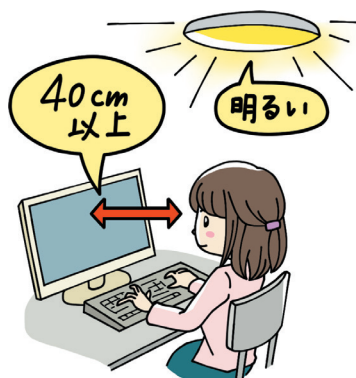
- 睡眠時間を十分にとり、目を休める
- 意識的に瞬きをして目を潤す
- 眼鏡やコンタクトを使用している人は、眼科で定期的に度数のチェックを受ける
- 目薬は乱用を避け、冷蔵庫などに保管して開封後はなるべく早めに使い切る
- 作業の途中で遠くを見る、10分くらい目を閉じるなどして目を休める
- 蒸しタオルやマッサージで疲れをほぐし、血液循环をよくする

### ■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<sup>じんろうじんえん</sup>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ため、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。

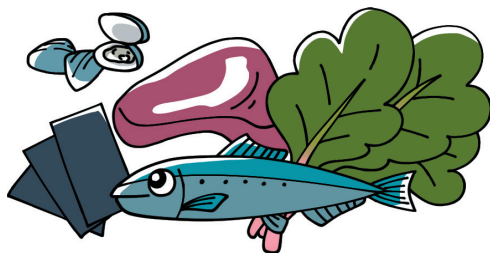
その他の貧血には、悪性貧血、溶血性貧血、再生不良性貧血があります。

### 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



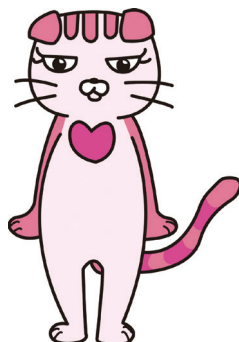
# 女性に多い こころの トラブル

神経症やうつ病、パニック障害などいわゆる「こころの病気」は女性に多いことが知られています。それは女性ホルモンの変動や社会文化的なストレスは女性のほうが受けやすいからといわれています。ここでは、主なこころの病気について紹介します。気になる症状がある場合は、1人で悩まず最寄りの保健センターに早めに相談したり、医療機関を受診しましょう。



## 女性に多いこころのトラブル

女性ホルモンによって変化がみられるのは身体だけではなく、こころも同じようにホルモンの影響やライフイベントの影響を受けます。女性ホルモンの変動とライフイベントが重なり、こころの病に陥りやすい時期があります。気になる症状がある場合は、一人で悩まず早めに相談したり、医療機関を受診しましょう。



しんじゅく健康フレンズ  
こころ

### うつ病

#### 男性よりも女性がうつ病になりやすい

わけもなく気分が沈み、何事にも悲観的になってしまう、感情や意欲の低下が起こる障害です。うつ病は女性ホルモンの変動する時期に起こりやすいことが知られています。また、引っ越しや病気、死別などの出来事がうつ病のきっかけになることもあります。

症状は1日のうちで変動があり、朝が強く、夕方から夜にむけて徐々に軽くなっていきます。深刻な場合は、絶望感などから自殺にいたる場合も少なくありません。そのため、周囲の理解や協力が不可欠です。

#### うつ病の主な症状

##### こころの症状

- 憂うつ感、おっくうさ
- イライラ
- 無気力感
- 落ち込み
- 自殺願望
- 物事への興味や関心の低下
- 判断力や集中力の低下 など

##### 身体の症状

- 不眠や過眠など睡眠の乱れ
- 食欲低下
- 体重減少
- 頭痛
- 倦怠感
- 便秘や下痢などの胃腸症状
- 性欲の低下 など

## うつ病が起こりやすい時期

### ライフイベント

- 出産
- 仕事・家事の両立
  - 責任のある仕事を任される
- 身体的機能の低下
- 仕事をリタイア
- 配偶者や親しい人との死別

20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代

### こころの不調

マタニティブルーズ

更年期障害に伴うこころの不調

産後うつ

空の巣症候群

育児ストレス

老年期うつ

### ■ 出産後

- マタニティブルーズ(P30)
- 産後うつ(P30)

### ■ 更年期

更年期はうつ発症のピーク

- 更年期障害に伴うこころの不調(P32)

女性ホルモンが減少することで、からだの不調だけでなく、精神面にも影響します。また親の介護の問題、子どもの問題、家事や仕事のストレスなど、さまざまな問題が発症のきっかけになります。

- 空の巣症候群

子育てを中心に生活してきた女性では、40～50歳代に多く見られます。子どもが成長して独り立ちし、肩の荷が下りたのと同時に家が空っぽになった気がして極度の寂しさを感じ、精神的に不安になります。

### ■ 閉経以降

うつ病を発症しやすい状態として、加齢に伴う身体機能の低下やリタイアに伴う社会的地位や役割の低下、配偶者や親しい人との死別など、日常生活の中で頻繁に起こる社会的孤立感や喪失体験があります。症状があらわれても「年のせい」と見逃されてしまうことが少なくありません。

## 自律神経失調症

自律神経のバランスが崩れることで、心身に不調があらわれます。自律神経は、緊張を高めて心身の活動を支える「交感神経」と、緊張を鎮めてリラックスさせる「副交感神経」の2つに区分されます。2つの神経がバランスをとりながら健康状態を保っていますが、ストレスや精神的なショックが原因でバランスが乱れ、からだにさまざまな不調が出てきた状態を「自律神経失調症」といいます。不調を感じて診察・検査を受けても、内臓や器官の異常によるものではないので、「異常なし」と診断されてしまうことも少なくありません。

## 不眠症

### 更年期障害やうつ病の症状として出ることも

実際の睡眠時間の長短にかかわらず、起床時の睡眠不足感が強く、日常生活を送るうえで支障があると本人が判断している状態をいいます。

## 対策

眠れない時には、心身の緊張を取るストレッチを行いましょう

仰向けになり、両手を頭の上で組み、頭のてっぺんから足のつま先まで体を十分にのばす。



息を吐きながら、体の側面がのびるのを意識して上半身を左右に動かす。



## 適応障害

適応障害とは、学校や職場、家庭などの身の回りの環境にうまく適応できず、精神面や行動面に症状が現れるものです。環境に適応しようと努力してもうまくいかないとそのギャップがストレスとなり、不安や憂うつな気分、身体のだるさ、不眠などの症状や、過食や食欲不振などがみられることがあります。



## パニック障害

ある日突然、呼吸困難や動悸、手足のしびれを伴う不安の発作におそわれ、歩いている途中でしゃがみ込んだり、ひどい場合には倒れてしまったりします。強烈な発作におそわれますが、数分から数時間程度で治まるため、病院で検査しても「異常なし」と診断される場合があります。原因には脳の疲労状態が関係しているといわれ、女性に多くみられます。

## 依存症

### 欲求がコントロールできなくなる

違法薬物やアルコールの摂取、喫煙、買い物、ギャンブルなどの特定の行為によって得られる快感や高揚感なしではいられなくなってしまう状態をいいます。やめられないのは、本人の意思が弱いせいではなく、コントロールできなくなってしまう病気です。医療機関を受診しましょう。

### たばこも依存症のひとつです

喫煙は、がんをはじめさまざまな健康被害を招くことが知られています。女性が喫煙することで、妊娠・出産・子育てを通じて本人だけでなく周囲の健康被害も招いています。やめるだけで健康効果が得られますが、成分であるニコチンに依存性があるため、なかなかやめにくいものです。近年は、薬を使った医学的な禁煙支援もありますので、ぜひ禁煙に挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

## アルコール依存症

### 女性のほうがリスクが高いのはなぜ？

女性は男性よりお酒に弱い体質であると言われています。

女性は男性と比べて体脂肪が多く、その分体内の水分量が少なく、肝臓も小さいためアルコールの分解速度が遅く、体内のアルコール濃度も高く長時間体内に残ります。そのため女性は男性よりアルコールの影響を受けやすく、早期に肝硬変やアルコール依存症になります。また、アルコールは乳がんのリスクを高め、多量の飲酒は骨粗しょう症や骨折の原因となります。

### どれくらいが目安？

成人女性が1日当たり純アルコール摂取量で20g以上の飲酒を続けていると、様々な健康問題のリスクが高まると言われています。これより少ない量に抑えましょう。

食事と一緒にゆっくりと、寝酒は控え、週に2日は休肝日をとりましょう。

## あなたのこころは健康ですか？

現代の日本では、約15人に1人が1度はうつ病になると言われており、特別な人がかかる病気ではありません。早期発見・早期治療により回復できる病気ですが、気がつくのが遅れると病気が長引いてしまうこともあります。

「こころ」の疲れは「からだ」の不調もまねきます。忙しい日々の中で、一度立ち止まってこころの健康を確認してみましょう。

ここ2週間のあなたの様子について伺います。「はい」「いいえ」のうち、当てはまるほうに○を付けてみましょう。

- |                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 1. 毎日の生活に充実感がない                | はい・いいえ |
| 2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった   | はい・いいえ |
| 3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい・いいえ |
| 4. 自分が役に立つ人間だと思えない             | はい・いいえ |
| 5. わけもなく疲れたような感じがする            | はい・いいえ |

出典:「うつ対策推進方策マニュアル」厚生労働省地域におけるうつ対策検討会

**「はい」が2項目以上あり、それが2週間以上続き、つらい気持ちや生活に支障がある方は、早めに神経科・精神科の医師や保健センターの保健師等にご相談されることをお勧めします。**



# 女性の からだを 考える 新宿区

(新宿区からのお知らせ)



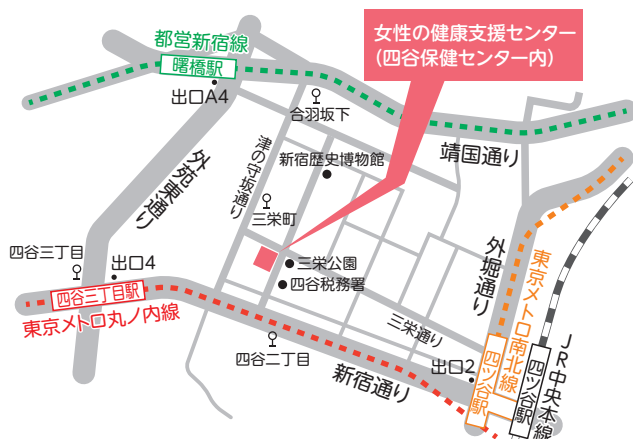
しんじゅく健康フレンズ

# 新宿区 女性の健康支援センター事業内容

新宿区女性の健康支援センター（四谷保健センター内）

TEL 03-3351-5161 FAX 03-3351-5166

（開所日時）月～金曜 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始除く）



## 測定したい！情報がほしい！

| 項目           | 対象となる方    | 内容   |
|--------------|-----------|--|
| 体験・測定・情報コーナー | どなたでもご利用可 | ①血圧、血管年齢、体組成、ヘモグロビン推定値、肌年齢の健康測定機器で健康チェックができます。<br>②乳房モデルを用いた乳がん等のしこりの触知体験やロコモチェックができます。ロコモチェックについては、来所前に女性の健康支援センターへお問い合わせください。<br>③図書や雑誌による健康に関する情報収集ができます。 |

## 学びたい！

| 項目           | 対象となる方       | 内容   |
|--------------|--------------|--|
| 女性のための健康セミナー | 区内在住・在勤・在学の方 | 女性特有の病気や健康づくりに関するセミナーが受講できます。また、出前講座も行っています。   |
| 女性の健康週間イベント  | どなたでもご利用可    | 厚生労働省は3月1～8日を「女性の健康週間」と定めています。毎年この週間に合わせ講演会やミニ体験講座、健康相談、健康測定など様々な内容でイベントを開催しており、女性の健康づくりについて考え、取り組むきっかけとします。 |

## つながりたい！

| 項目              | 対象となる方                           | 内容   |
|-----------------|----------------------------------|--|
| 乳がん体験者の会「るびなす」  | 原則、区内在住・在勤・在学で乳がんを体験された方         | 乳がんにかかっている、自分らしく生活するための学びや、お互いの体験や療養生活について情報交換をしたり、気持ちを分かち合うための会です。年4回開催。参加希望は随時受け付けています。  |
| 女性の健康づくりサポーターの会 | 女性の健康づくりに関心があり、地域に女性の健康づくりを広めたい方 | 女性の健康に関する講座や研修を受講していただき、女性の健康づくりサポーターとして、地域で活動します。例えば、学んだ知識を自己の健康管理に役立てたり、家族や知人、友人に伝えることなど、女性の健康づくりを普及するための取組みを区と一緒にするなど、自分のできる範囲で活動します。 |

## 相談したい！

| 項目  | 対象となる方           | 内容   |
|---|------------------|--|
| 女性の健康相談   | どなたでもご利用可        | 女性のこころやからだの健康についての相談や生活のアドバイスが受けられます。保健師・栄養士・歯科衛生士等が対応します。                           |
| 女性の健康専門相談<br>■産婦人科系全般<br>■更年期専門<br>■不妊専門<br>■不妊ピア・カウンセラーによる相談 | 区内在住の女性<br>※託児あり | 予約制。<br>女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期からの女性のからだや婦人科系の症状、更年期、妊娠や不妊について相談できます。<br>※オンライン申し込みも可能。 |



## 4つの保健センターでの相談

各保健センターが行う骨粗しょう症予防検診時に、女性の健康について保健師・栄養士・歯科衛生士等による相談が受けられます(骨粗しょう症予防検診は有料・予約制)。また、随時電話や面接で保健師・栄養士・歯科衛生士等による相談が受けられます。

## 【お問い合わせ】

|           |                           |                                      |
|-----------|---------------------------|--------------------------------------|
| 牛込保健センター  | 新宿区矢来町6<br>(旧都立市ヶ谷商業高等学校) | TEL 03-3260-6231<br>FAX 03-3260-6223 |
| 四谷保健センター  | 新宿区四谷三栄町10-16             | TEL 03-3351-5161<br>FAX 03-3351-5166 |
| 東新宿保健センター | 新宿区新宿7-26-4               | TEL 03-3200-1026<br>FAX 03-3200-1027 |
| 落合保健センター  | 新宿区下落合4-6-7               | TEL 03-3952-7161<br>FAX 03-3952-9943 |

# 新宿区 健康診査・がん検診などのお知らせ

年に1回の健康診査(血液検査、尿検査等)の他、各種がん検診等を実施します。

16歳～ **健康診査** (年に1回・無料。16～39歳は学校、勤務先などで受診機会のない方が対象。)

16歳～ **歯科健康診査** (400円・70歳以上の方は無料)



20歳～偶数年齢 | **子宮頸がん検診** (900円) ※原則2年に1回

20歳～ **骨粗しょう症予防検診** (300円)

10

20

30

新宿区のがん検診受診率(令和4年度)は乳がん検診23.5%、子宮頸がん検診21.5%で、低い状況になっています。早期発見のため、ぜひがん検診を受けましょう。

## 健康診査(指定医療機関で実施します)

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する受診券をもって受診してください。受診券がお手元がない方は取り寄せが必要です。健康づくり課 健診係・各保健センターにお申込みください。

## 歯科健康診査

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する受診票をもって受診をしてください。

★16歳以上の全員が対象です。20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳、76歳、80歳の方は5月末に受診票を送付します。その他の年齢の方で、受診票がお手元のない方は、健康づくり推進係までお申込みください。

## 健康診査・がん検診のお問い合わせ先

|                |              |           |              |
|----------------|--------------|-----------|--------------|
| 健康づくり課健診係      | 03-5273-4207 | 四谷保健センター  | 03-3351-5161 |
| 健康づくり課健康づくり推進係 | 03-5273-3047 | 東新宿保健センター | 03-3200-1026 |
| 牛込保健センター       | 03-3260-6231 | 落合保健センター  | 03-3952-7161 |

40歳以上は国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者及び生活保護等受給者が対象。)

|          |  |
|----------|--|
| 40歳～偶数年齢 | 乳がん検診 (800円) ※原則2年に1回  |
| 40歳～     | 大腸がん検診 (600円)  |
| 40歳～     | 肺がん検診 (胸部エックス線のみ900円・胸部エックス線+喀痰1,200円)                           |
| 50歳～     | 胃がん検診 (胃内視鏡2,000円・胃部エックス線1,900円) ※原則2年に1回※40～49歳の方は、胃部エックス線のみ受診可 |

40

50

60

(歳)

検診・健康診査の対象者・費用は令和5年度現在の情報です。

## がん検診

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する受診券をもって受診をしてください。受診券をお持ちでない方は、健康づくり課 健診係・各保健センターにお申込みください。

<健康診査・歯科健康診査・がん検診の注意点>

- ★子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上で、いずれも偶数年齢の女性を対象です。また奇数年齢の女性で前年度に検診を受けていない方も受診できます。
- ★前年度に胃内視鏡を受診された方の胃がん検診は、胃内視鏡・胃部エックス線ともに対象外になります。
- ★特別区民税非課税世帯の方等については、自己負担金を免除する制度があります。詳しくは、各健(検)診の担当にお問い合わせください。(事前の手続きが必要)
- ★こちらに記載の対象年齢は、年度末までに誕生日を迎えた時点での満年齢になります。(受診日の年齢ではありませんのでご注意ください。)
- ★上記の健(検)診等は、診断書の発行はいたしません。

## 骨粗しょう症予防検診

各保健センターへ電話で予約をしてください。おおむね月1回実施、各日定員50名(先着順)。世帯全員が特別区税非課税の方、生活保護受給中の方及び70歳以上の方は、免除手続きをお取りいただくことにより費用が免除になります。検診予約時にお申し出ください。

# 女性のための相談窓口 一覧

## 女性の健康に関する相談窓口

| 相談窓口   | 内容  | 電話番号等   | 受付時間等  |
|--|---|---|--|
| 新宿区女性の健康<br>支援センター<br>(四谷保健センター内)                              | 保健師・栄養士・歯科衛生士等<br>によるこころやからだ、健康に<br>ついての相談や生活の相談が、<br>電話または面接で受けられま<br>す。 | 03-3351-5161  | 8時30分～17時<br>(月～金)<br>※年末年始・祝日を除く<br>電話・面接<br>※面接は、事前に<br>電話で予約してく<br>ださい。 |
| 新宿区保健センター<br>・牛込保健センター<br>・四谷保健センター<br>・東新宿保健センター<br>・落合保健センター |   | 牛込保健センター<br>03-3260-6231<br>四谷保健センター<br>03-3351-5161<br>東新宿保健センター<br>03-3200-1026<br>落合保健センター<br>03-3952-7161   |  |
| 東京都<br>「女性のための<br>健康ホットライン」                                    | 思春期から更年期にいたる女性<br>を対象に、避妊、婦人科疾患、<br>更年期障害等、心身の健康に関<br>する悩みにお答えします。        | 電話<br>03-5339-1155<br>ホームページ<br><a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/w_soudan.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/w_soudan.html</a> | 10時～16時<br>(月～金)<br>※元日を除く   |

## 女性の悩み事に関する相談窓口

| 相談窓口   | 内容   | 電話番号等   | 受付時間等   |
|--|--|---|---|
| 悩みごと相談室<br>(新宿区男女共同<br>参画課)<br>・男女共同参画推進<br>センター | 自分自身のこと、夫婦や家族<br>のこと、家庭のこと、仕事の<br>ことなどさまざまな悩みごと<br>を問題解決に向けて相談員が<br>一緒に考えます。                 | 電話相談(月～土)<br>03-3353-2000<br>男性相談員による<br>電話相談(土曜日のみ)<br>03-3341-0905<br>面接相談<br>03-3341-0801<br>事前に電話で予約して<br>ください。 | 10時～16時<br>(12時～13時は除く)<br>※男性相談員による<br>相談は土曜日13時<br>～16時のみ<br>※電話相談の受付<br>は、15時30分まで |
| ・新宿区役所<br>第一分庁舎2階・<br>区民相談室                      | ※面接相談は実施していない<br>日があります。詳しくは区<br>ホームページをご覧ください。  | 電話相談(月曜日のみ)<br>03-5273-3646<br>面接相談<br>03-3341-0801<br>事前に電話で予約して<br>ください。  | ※面接予約受付<br>(月～土)<br>8時30分～17時<br>※年末年始・祝日<br>を除く                                      |
| 新宿区「女性相談」<br>・生活福祉課                              | いろいろな事情で住むところ<br>がなく困っている、夫や親し<br>い人などの暴力から逃れたい、<br>異性との関係、妊娠・出産の<br>ことなどに婦人相談員が相談<br>に応じます。 | 03-5273-3884  | 8時30分～17時<br>(月～金)<br>※年末年始・祝日を除く   |



## 不妊・不育に関する相談

| 相談窓口                 | 内容  | 電話番号等  | 受付時間等   |
|----------------------|---|--|---|
| 東京都「不妊・不育<br>ホットライン」 | 不妊に悩む夫婦等及び不育で悩む方への専門相談について、経験のあるピアカウンセラーが相談に応じます。 | 電話：03-6407-8270<br>ホームページ<br><a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/h_soudan.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/h_soudan.html</a> | 毎週火曜日<br>10時～19時<br>毎月1回土曜日<br>10時～16時<br>※年末年始・祝日を除く |

## 妊娠・出産に関する相談

| 相談窓口                | 内容                                    | 電話番号等   | 受付時間等             |
|---------------------|---------------------------------------|---|-------------------|
| 東京都「妊娠相談<br>ほっとライン」 | 妊娠や出産に関する様々な悩みについて、看護師などの専門職が相談に応じます。 | 電話<br>03-5339-1133<br>ホームページ<br><a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/ninshin-hotline.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/ninshin-hotline.html</a> | 10時～22時<br>※元日を除く |

## 思いがけない妊娠に関する相談

| 相談窓口      | 内容  | 電話番号等   | 受付時間等            |
|-----------|---|---|------------------|
| にんしんSOS東京 | 思いがけない妊娠や「妊娠したかもしれない」など、妊娠に関する様々な相談に応じます。 | 電話：03-4285-9870<br>メール：<br><a href="mailto:sodan@nsost.jp">sodan@nsost.jp</a> | 16時～23時<br>※年中無休 |

## DVに関する相談

| 相談窓口              | 内容                                       | 電話番号等  | 受付時間等                                     |
|-------------------|--|--|---|
| 東京都<br>女性相談センター   | 夫や恋人からの暴力など女性からのさまざまな相談に応じます。            | 03-5261-3110   | 9時～21時<br>(月～金)<br>※土・日・祝日・年末年始<br>9時～17時 |
| 東京都<br>東京ウィメンズプラザ | 配偶者暴力(DV)、交際相手暴力(デートDV)で悩んでいる方の相談をお受けします | 電話：03-5467-1721<br>※曜日・時間により外国語(英・中・韓・タイ・タガログ)対応可能<br>ライン：<br>ささえるライン@東京<br>※外国語対応不可 | 9時～21時<br>※年末年始を除く<br>14時～20時<br>※年末年始を除く |
| 新宿区<br>DV相談ダイヤル   | 夫や恋人等、親密なパートナーからの暴力に関する相談に応じます。          | TEL：03-5273-2670<br>FAX：03-5273-2722   | 9時～17時<br>(月～金)<br>※年末年始・祝日を除く            |

## こころの悩みに関する相談

| 相談窓口  | 内容  | 電話番号等   | 受付時間等  |
|---|---|---|--|
| <b>新宿区保健センター</b><br>・牛込保健センター<br>・四谷保健センター<br>・東新宿保健センター<br>・落合保健センター | ①精神保健相談・うつ専門相談・<br>依存症専門相談<br>精神科医師による個別の専<br>門相談(予約制)<br>②保健師による健康相談<br>③親と子の相談室<br>育児不安・うつ傾向の強い<br>乳幼児の親を対象とした、<br>精神科医師や臨床心理士に<br>による個別の専門相談(予約制)<br>※③の会場は東新宿保健センター | 牛込保健センター<br>03-3260-6231<br><br>四谷保健センター<br>03-3351-5161<br><br>東新宿保健センター<br>03-3200-1026<br><br>落合保健センター<br>03-3952-7161 | 8時30分～17時<br>月～金 ※年末年<br>始・祝日を除く<br>①各保健センター<br>で月1～2回実<br>施。相談日は各<br>保健センターへ<br>お問い合わせく<br>ださい。<br>②電話・面接<br>※面接は、事前<br>に電話で予約し<br>てください。<br>③各保健センター<br>へ電話相談のう<br>え、予約してく<br>ださい。 |

## 休日・夜間救急の相談窓口

| 相談窓口                            | 内容  | 電話番号等  | 受付時間等  |
|---------------------------------|---|--|--|
| <b>東京都医療機関案内<br/>サービス(ひまわり)</b> | お問い合わせ時間に診療を行っ<br>ているお近くの医療機関をご案<br>内します。コンピューターによ<br>る自動応答サービス(24時間)<br>受付。ホームページによる検索<br>サービスがあります。 | 03-5272-0303<br><br>ホームページ<br><a href="https://www.himawari.metro.tokyo.jp/">https://www.himawari.<br/>metro.tokyo.jp/</a> | 24時間年中無休   |
| <b>新宿区医師会<br/>区民健康センター</b>      | 救急医療機関や休日歯科当番<br>医等をご案内します。急患に<br>対する相談について、必要に<br>応じて医師または看護師がお<br>答えします。                            | 03-3208-2223   | <b>休日急患テレフォン<br/>案内</b><br>土曜17時～22時<br>日曜・祝日・年末年始<br>9時～22時<br><br><b>休日診療</b><br>※受付時間は終了<br>時刻の30分前まで<br><内科><br>土曜17時～22時<br>日曜・祝日・年末年始<br>9時～22時<br><小児科><br>日曜・祝日・年末年始<br>9時～17時 |
| <b>東京消防庁<br/>救急相談センター</b>       | 病院に行ったらよいか、救急<br>車を呼ぶか迷った場合の相談<br>に応じます。  | 03-3212-2323<br>☎7119  | 24時間年中無休   |

女性の健康ハンドブック

印刷物作成番号

2023-12-3238

令和5年度版

令和5年12月発行

この印刷物は業者委託により4,000部印刷製本しています。  
その経費として、1部あたり258.5円(税込み)がかかっています。  
ただし、編集時の職員人件費や配送経費などは含んでいません。

編集・発行

新宿区女性の健康支援センター（新宿区健康部四谷保健センター）

〒160-0008 東京都新宿区四谷三栄町10番16号

TEL 03-3351-5161

FAX 03-3351-5166

編集協力

株式会社 三州社

禁無断転載



環境に配慮し、植物系インキを使用しています。



ピンクリボンマーク