



女性 知っていますか？ 性の健康課題



女性特有の健康課題※に悩まされている女性は少なくありません。仕事への影響も大きく、離職や昇進辞退につながるケースもあります。これらの解決には、女性本人のヘルスリテラシーの向上に加えて、周囲の人の理解や働きやすい職場環境の整備などが必要になってきます。

本市では女性の就労継続や企業の人材定着を支援する取組みを今年度力を入れて進めています。

【詳細】女性・若者応援課 ☎25・9785

※月経困難症、月経前症候群（PMS）、更年期障害等。

専門医に聞く

知っておきたい女性ホルモンとカラダの仕組み

6/15開催
しました！



女性の活躍と健康課題に地域で連携して取り組むために、市内企業や団体、学校などによる会議を開催

Q1

女性特有の疾患に関わる
“女性ホルモン”とは、どういう
ものなのでしょうか。

女性ホルモン（エストロゲンとプロゲステロン）は一生を通じて変化し、女性の健康に大きく関わっています。

思春期から分泌が増えて月経や排卵を調節するほか、骨や脂質代謝、自律神経など全身のいろいろな働きに関わっています。

変化

20～30代をピークに加齢とともにエストロゲンは減少し、閉経の頃には急激にホルモンが変動

影響

このホルモンの変動により、月経前後や更年期に心や体に不調を来すことがある

Q2

最近「月経前症候群(PMS)」という言葉は広まっていますが、
どんな症状なのでしょうか。

PMS（月経前症候群）は、月経前に心や体の不調が現れ、月経が始まると軽くなることが特徴です。女性ホルモンの変化が関係していると考えられています。

症状

むくみ・腹痛・眠気・頭痛などの体の症状。イライラ・不安・気分の落ち込みなどの心の症状

治療・セルフケア

生活習慣の見直し、症状に応じた薬、ホルモン薬などにより軽減。むくみを軽減できる作用が期待できるビタミンEの一種 γ （ガンマ）トコフェロールなどのサプリメントも注目されている

Q3

更年期に現れる
症状は、どんなものがありますか？



更年期とは閉経前後を合わせた約10年間を指し、この時期は女性ホルモンが大きく変動しながら減少するため、心身にさまざまな不調が現れることがあります。

症状

突然体が火照る「ホットフラッシュ」、だるさ・めまい・動悸などの体の症状。不眠・イライラ・気分の落ち込みなどの心の症状

治療・セルフケア

ホルモン補充療法、症状に応じた薬物療法、漢方薬などのほか、生活習慣の見直し、大豆イソフラボン由来のエコールを含むサプリメントの活用

女性の健康課題を知るセミナー

更年期症状やPMSなどの女性特有の健康課題や、健康維持のための運動・食事のポイントなどを分かりやすく解説するセミナーを開催します！

とき 11/21(土) 14:00～16:00

ところ MORIYAMAホール
(宮前2の1 森山病院8階)

定員 80人

詳細・申込 HPをご確認ください



行ってみようかな



学校や仕事、家庭などで忙しい毎日、 つい自分のことは後回しになっていませんか？

まずはご自身の体と向き合う時間を作りましょう。つらい不調がある時は我慢せずに産婦人科を受診し、不調がなくても定期的に検診を受けることで病気の早期発見につながります。現在は治療やセルフケアの選択肢も増えています。ご自身に合う方法を見つけ、健康を守りながら生き生きと毎日を過ごしましょう！

旭川医科大学産婦人科学講座周産母子センター

助教 吉澤明希子さん

