

わたしの**今**の健康が 未来につながる ～健康づくりを応援～

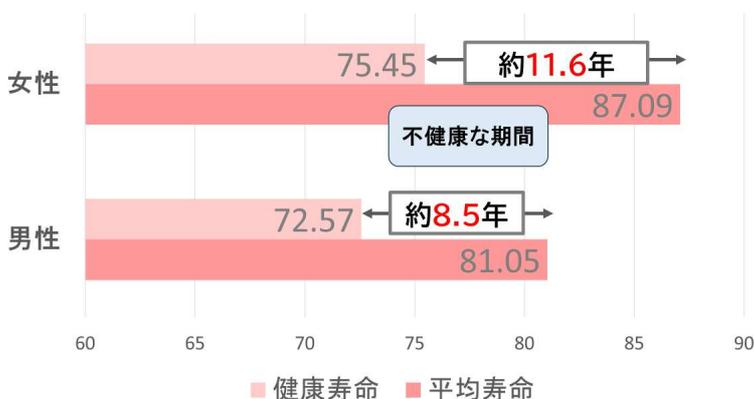


3月1日～8日は、「女性の健康週間」



女性は男性より「不健康な期間」が長い

ヘルスケアラボ
「プレコンセプションケア」※1



「平均寿命」と「健康寿命」の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

女性の健康には、女性ホルモンが深く関わっています。妊娠・出産・閉経等の各ライフステージによって、気を付けたい病気や症状が変わってきます。

「健康寿命」を伸ばすために、今の健康を大切に、生涯を通じて充実した日々を過ごしましょう。

平均寿命: 令和4年簡易生命表
健康寿命: 第4回健康日本21(第三次)推進専門委員会(資料1-1)

※1「プレコンセプションケア」は略して「プレコン」とも呼ばれ、性別を問わず生涯にわたり身体的・精神的・社会的に健康な状態であるための取組みのこと。

20代30代の「女性のやせ」は 健康問題のリスクを高める

「やせ」は、BMI 18.5未満をいいますが、栄養不足の結果であり、様々な健康問題のリスクを高めます。

18～49歳の目標とするBMIは、**18.5～24.9**です。

体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数
BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

「やせ」による健康問題	
本人のリスク	無月経・月経不順、貧血、肌荒れ、骨密度の低下、筋力低下
妊娠・出産や赤ちゃんのリスク	不妊、早産、低出生体重児、赤ちゃんが成人後に生活習慣病発症

若い女性と食事

- ・鉄分、亜鉛、ビタミンB12、葉酸等の栄養素をとうろ。
- ・十分な葉酸の摂取により、生まれてくる赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスク軽減の報告あり。
- ・ヘモグロビンが入っている「赤血球」の寿命は約120日。毎日約1%ずつ入れ替わるので、鉄分補給は毎日こつこつ続けましょう。
- ・ヘモグロビンはたんぱく質とも結合しているため、パンや麺を好む場合は、たんぱく質も意識して。
- ・カフェイン飲料は、鉄分の吸収を邪魔するので、食事前後1～2時間は避けよう。

<おすすめ食材>

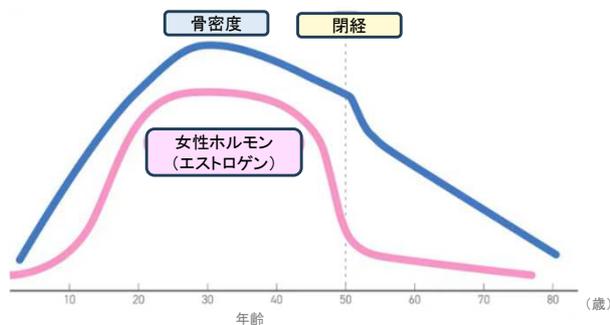


骨粗しょう症予防は 全年代に必要です

若い女性も、栄養不足・月経不順・運動不足などによって骨粗しょう症を発症したり、骨密度が低下して骨折してしまう可能性があります。

また、閉経後の女性は、女性ホルモンが減少し骨密度が著しく低下するので注意が必要です。

【年齢別 女性ホルモン(エストロゲン)の量と骨密度】



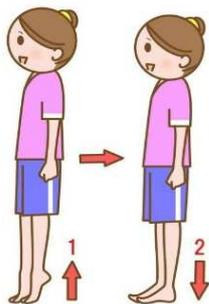
骨粗しょう症予防の食事

- ・カルシウムは十分な量をとろう。牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が優れており、手軽にとることができるが、とり過ぎには注意。
- ・**ビタミンD**、**ビタミンK**など、様々な栄養素が必要なので、色々な種類の食品を食べよう。
- ・食塩のとり過ぎは、女性の骨密度を下げるという研究結果もある。

骨粗しょう症予防の運動

骨は物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり**強さが増す**と言われているため「**重力のかかる運動**」が効果的です。

また、骨に直接刺激を与える「**筋肉トレーニング**」も効果があります。



- ・つま先立ちをし、かかとをストンと落とす「かかと落とし」を行いましょ。 (1日50回程度で効果があるという研究報告あり)
- ・ウォーキングやジョギングなどもおすすめ。

女性は男性に比べ アルコールの影響が表れやすい

女性とアルコール

女性には、女性特有の飲酒リスクがあります。

- ①**女性は男性より酔いやすい**
急性アルコール中毒などのリスクが男性より高く、飲み過ぎには男性以上に注意が必要です。
- ②**女性の肝臓はお酒に弱い**
女性は男性の半分程度の飲酒量でも肝臓にダメージを来し、肝硬変に至る飲酒量も男性の2/3程度です。
- ③**乳がんのリスクを高める可能性がある**
乳がんは女性の中で最も多いがんです。
- ④**骨粗鬆症や骨折の原因になる**
大量飲酒は骨密度を減少させます。
- ⑤**短期間でアルコール依存症になりやすい**
患者年代のピークが30代と若いです。
- ⑥**妊娠中の飲酒は赤ちゃんへ悪影響が出る**
妊娠中の飲酒は、生まれてくる赤ちゃんに、体重の減少、脳の障害等、様々な悪影響が出る可能性があります。

女性と純アルコール量

「生活習慣病のリスクの少ない飲酒量」とは純アルコール20gまでのことです。

飲酒の際は、純アルコールの量に気を付け、週に1~2日は飲酒しない休肝日をつくるのが大切です。

純アルコール量20gとは

ビール (度数5%) 500ml	ワイン (度数14%) 約180ml	チューハイ (度数5%) 約500ml
------------------------	--------------------------	---------------------------



あなたの未来のために、今の生活習慣を見直し、健康づくりを実践しよう！

運動

- ・座りっぱなしを避けよう。
- ・今より10分多く体を動かそう。



食事

- ・1日3食、朝ごはんもしっかり。
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせ、バランスのとれた食事をしよう。



休養・睡眠

- ・6時間以上を目安に、十分な睡眠時間をとろう。
- ・夕方以降のカフェイン・飲酒・喫煙、寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマートフォンの使用は睡眠を妨げるので、避けよう。

