

わたしの**今**の健康が 未来につながる ～健康づくりを応援～



みんな悩んでいる**月経トラブル**

月経トラブルについて、もっと詳しく知りたい方は
女性の健康推進室ヘルスケアラボ(厚生労働省研究班監修)へ



月経は女性ホルモンの働きによるもので、定期的に月経が訪れるのはあなたの体が健康な証です。

次の6つをチェックしてみましょう。ひとつでも×がある場合は、婦人科受診をおすすめします。

月経痛は？

- あっても軽い腹痛
- × 日常生活に支障をきたす痛み、薬がきかない

月経の間隔は？

- 25～38日おき
- × 24日以下、39日以上

月経の持続日数は？

- 3～7日間
- × 1～2日、8日以上

出血量は？

- 20～140ml
- × ナプキンを1～2時間で交換する、2.5cm以上の血の塊が出る

月経前の体調は？

- イライラやだるさがあってもがまんできる
- × 感情がコントロールできない

月経時以外は？

- 特に問題なく過ごせている
- × 月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある

出典：プレコンノート(国立成育医療研究センター)

日常生活に支障をきたす月経は **月経困難症**

月経の直前あるいは開始とともに、腹部や腰部の強い痛み、気持ちが悪くなる、嘔吐、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。まずは婦人科を受診し、症状が辛いときには休みましょう。

機能性月経困難症

- ・原因となる病気がないのに症状がでます。
- ・治療は、痛み止めを飲んだり、低用量ピルを服用して排卵を一時的にストップさせたりします。

器質性月経困難症

- ・子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が痛みなどの症状の原因です。
- ・痛み止めを飲むなどの対症療法に加えて、痛みの原因となっている病気の治療が必要になることもあります。

子宮頸がんは20代から増加

20代から子宮頸がんにかかる人が増加します。早期発見で、ほぼ治癒できますが、子宮頸がんの初期は全く症状がないため、2年に1回、定期的に検診を受けることが重要です。

市が実施する 子宮頸がん検診

今年度20歳以上の女性に料金補助があります。また今年度21歳、30歳の女性には無料となる券を送付しています。



検診の内容や申込方法は
市ホームページ
「子宮頸がん検診」



20歳代から30歳代の女性の 約5人に1人が「やせ」※1の状態

※1 BMI18.5未満

「やせ」は、栄養不足の結果であり、様々な健康障害のリスクを高めます。低栄養にならない食生活とともに、適切な体重管理を心がけましょう。

	やせ (BMI18.5未満)	肥満 (BMI25以上)
本人の リスク	骨密度低下 肌荒れ 貧血 筋力低下 月経不順	糖尿病 高血圧 月経不順
妊娠・出産 赤ちゃん のリスク	不妊 早産 成人後の 生活習慣病 低出生体重児	帝王切開分娩 巨大児

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)

18～49歳の目標とするBMIは、**18.5～24.9**です。

葉酸摂取のすすめ

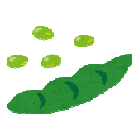
・葉酸は、水溶性ビタミンであるビタミンB群の一種。赤血球の生成に関与する重要なビタミンであり、貧血の予防・改善に欠かせない栄養素です。

・**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が軽減することが報告されています。

・妊娠の可能性のある女性は葉酸を意識して摂取しましょう。

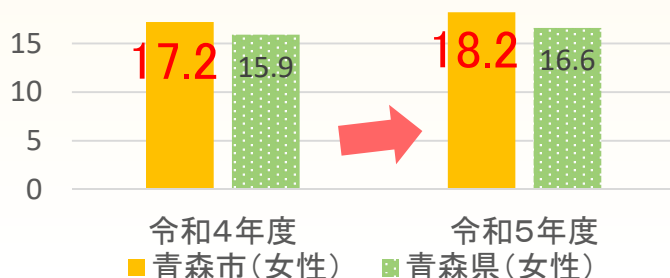
<葉酸の多い食材>

ブロッコリー 枝豆 ほうれん草 卵 レバー



生活習慣病のリスクを高める量※2 を飲酒している女性が**増加傾向**

※2 1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g以上



特定健康診査質問票における40～74歳の一日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の割合

ポイント

生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、週に1～2日は飲酒しない休肝日をつくるのが大切です。

女性特有の飲酒リスクとは

- 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 **アルコールは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。

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、副菜の、バランスのとれた食事をしよう。



睡眠

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

禁煙

- ・喫煙は月経障害や不妊、動脈硬化、がん、認知症など多くの病気の要因となるほか、受動喫煙のリスクもあるので、禁煙しよう。



健康寿命をのばそう

Smart Life Project(厚生労働省)運動等の動画はこちら

2025.7