女性の健康づくり

●女性のライフステージと健康

　女性は、ホルモンの変動により、体や心にさまざまな変化が
症状や病気も異なってきます。女性ホルモンによる体や心の変

※大阪市ホームページに女性のための健康情報を掲載してい

年齢によって注意したい症状や病気

小児期	思春期	成熟
	・生活習慣　…P32 （やせ・喫煙） ・性感染症　…P33 ・月経不順、月経痛など 	・飲酒 ・妊娠、出産 ・先天性風しん ・子宮がん ・乳がん ・卵巣がん、

年齢（歳）　10　20　30

起こります。このため、年齢によって注意したい
化を知り、自分の体と上手に付き合いましょう。

ます。ぜひご覧ください。

大阪市 女性のための健康情報

…P34 …P34 症候群…P34 …P38 …P39 不妊症など	・更年期障害 …P42 ・歯周病 …P42 ・骨粗しょう症 …P43 ・うつ病 …P43	・うつ、生活習慣病、 認知症など
期 →	更年期 →	老年期

40　50　60

●思春期からの健康づくり

生活習慣

・やせ

　若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高め、極端なダイエットなどによる偏った食生活は、骨密度の低下や貧血につながります。

　また、「やせ願望」が深刻化すると、神経性食欲不振症（拒食症）や過食症を招く恐れがあります。さらに若い女性や妊婦の低栄養がその子どもの将来の生活習慣病のリスクを高めると言われています。

※やせ=BMI 18.5未満（BMIの求め方はP56参照）

・喫煙

　喫煙することで多くの病気が引き起こされます。特に、子どもや若者は大人と比べてたばこの影響を受けやすく、少量のニコチンでも依存になりやすいと言われています。また、喫煙を始める年齢が早いほど、健康への影響は大きくなります。健康への悪影響やニコチン依存の重症化への懸念により、20歳未満の喫煙は禁止されています。

　たばこに含まれる有害物質は、女性ホルモン(エストロゲン)の作用を妨げます。その結果、卵巣機能が低下して月経不順や月経困難症が起きたり、吸わない人に比べて妊娠しづらくなります。

　さらに、血管の収縮や、ビタミンCの過剰な消費などが起き、肌荒れや、シミ・そばかすができやすくなるなど美容にも良くありません。

　また、受動喫煙は、子どもの呼吸器疾患や喘息の誘発などの原因となります。20歳未満の受動喫煙を防止するため、喫煙可能エリアへの立ち入りは禁止されています。飲食店等の施設をご利用の際は、標識をご確認ください。

【屋内で喫煙ができる場所には、標識があります】

喫煙専用室

加熱式たばこ専用喫煙室

喫煙可能店/喫煙可能室

喫煙目的店/喫煙目的室

20歳未満の喫煙エリアへの立入は法律により禁止されています

性感染症

　HIV・梅毒などの性感染症は性行為によって感染する病気です。性感染症の多くは、症状がなかったり軽かったりするため、感染に気づきにくい事があります。そのため、気づかないうちに症状が進行したり、他の人に感染させてしまったりすることがあります。
　検査を受け、早い段階での感染を知ることにより、より適切な時期での治療を受けることができます。
　症状が軽いからといって放っておいたり、一人で悩んだりしないで、必ず専門医（泌尿器科、婦人科、皮膚科、性病科等）の診察や検査を受けましょう。また、パートナーも感染している可能性があるので、パートナーと一緒に検査と治療を受けるようにすることが大切です。

○大阪市が実施するHIV・性感染症検査

市内3か所の保健福祉センターで、HIV・性感染症検査を無料・匿名・予約不要で行っています。実施日が祝日・年末年始など（閉庁日）にあたる場合、検査は実施しません。（HIV検査は必須です。）

<table>
<tr><th colspan="2">実施場所</th><th>検　査　日</th><th>検査項目</th></tr>
<tr><td rowspan="4">保健福祉センター</td><td>北区保健福祉センター
北区扇町2-1-27
TEL06-6313-9882</td><td>●毎週月・金曜日/9:30～11:00
●毎週水曜日/14:00～15:30
●原則第5金曜日/18:00～19:30</td><td rowspan="2">HIV
梅毒
クラミジア</td></tr>
<tr><td rowspan="2">中央区保健福祉センター
中央区久太郎町1-2-27
TEL06-6267-9882</td><td>●毎週火曜日～木曜日/
9:30～11:00</td></tr>
<tr><td>●毎月第1金曜日/14:00～15:00</td><td>HIVのみ
（即日検査）</td></tr>
<tr><td>淀川区保健福祉センター
淀川区十三東2-3-3
TEL06-6308-9882</td><td>●毎週月曜日/14:00～15:30
●毎週火曜日/9:30～11:00</td><td>HIV
梅毒
クラミジア</td></tr>
</table>

HIV・梅毒は血液検査、クラミジアは尿検査となります。北区夜間検査は先着100名です。

**　北区夜間検査の日程や、平日夜間・土曜日・日曜日に検査を実施している大阪検査相談・啓発・支援センター「chot　CAST」については、大阪市保健所（TEL06-6647-0656）へお問い合わせいただくか、大阪市ホームページ「HIV/エイズ・性感染症ガイド」をご確認ください。**

○相談窓口

　性感染症やHIVに関する相談は、各区保健福祉センターの地域保健活動業務担当（P62，63）の保健師が応じます。何か心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

●成熟期の健康づくり

飲酒

　女性は男性より血中アルコール濃度が高くなる傾向があること等から、短い期間で肝障害などの身体的問題を生じやすく、アルコール依存症にもなりやすいです。生活習慣病（NCDs）のリスクを高める飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒に努めましょう。(P16.17 をご覧ください)

　特に妊娠中、授乳中の飲酒は、胎児・乳児に様々な悪影響を与えるので、禁酒しましょう。

妊娠、出産

　妊娠中は、いつも以上に健康管理が大切です。

　お酒やたばこは止めて、栄養バランスのとれた食事を心がけ、定期的に健診を受けましょう。

　たばこは、妊婦が喫煙しなくても、受動喫煙することで、妊婦自身が喫煙していることと同じ状態になり、低体重で生まれたり、流産や早産の危険性が高まります。

　また、出産後には、悲嘆や不快な気分、涙もろさなどを自覚する女性も比較的多いです。周囲の理解や受容的な対応、家事や育児などの援助が効果的です。強い憂うつな気分や過度の不安感、不眠などが長く続く場合はうつ病の可能性もありますので精神科医師に相談をしてみましょう。

先天性風しん症候群

　妊娠中、特に 20 週までの妊娠初期の女性が風しんにかかると、おなかの中にいる赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気があるなど先天性風しん症候群という病気にかかってしまうことがあります。

　そのため、女性は妊娠前に風しんの予防接種を受けておくことが大切です。妊娠していない時期にワクチン接種を行い、その後 2 か月程度の避妊が必要です。

　また、同居者も、風しんに罹患して周囲の妊婦に感染させないために、風しんにかかったことがあるかの確認や予防接種を検討する必要があります。

○妊婦健康診査

大阪市が委託する実施機関（医療機関及び助産所）で妊婦健康診査を14回公費負担しています。（多胎妊娠の場合は16回）

母子健康手帳と併せて交付する母子健康手帳別冊に綴じ込まれている受診票に、必要事項を記入して実施機関に提出してください。

大阪市が委託する実施機関でない場合は、「償還払い」を行っていますので、必要書類をお住まいの区の保健福祉センターに提出、またはこども青少年局管理課に送付してください。

実施機関一覧及び「償還払い」の必要書類は、ホームページにて

大阪市　妊婦健康診査　検索

○妊産婦・新生児等の訪問指導

家庭訪問が必要な妊産婦の方や新生児とその養育者の方等を対象に、保健師や助産師が家庭訪問し、適切な保健指導を無料で行います。

○妊婦教室／プレパパ・ママの育児セミナー

妊娠された方を対象に無料で実施しています。

妊婦教室では、妊娠中の過ごし方、お産のこと、赤ちゃんの育て方などをわかりやすく説明します。また、妊婦の方同士の交流の場も設けています。

また、プレパパ・ママの育児セミナーでは、はじめてパパ・ママになる方を対象に、お風呂の入れ方や妊婦体験などの実技指導を行っています。

○妊婦歯科健康診査

妊娠された方を対象に歯科健康診査や歯科保健指導を妊娠中に1回、無料で実施しています。

○産婦健康診査

　大阪市が委託する実施機関（産科・産婦人科医療機関及び助産所）で産後2週間及び産後1か月の産婦健康診査を公費負担で実施します。

　母子健康手帳別冊に綴じ込まれている受診票に必要事項を記入して、実施機関に提出してください。

※公費負担制度の内容は、変更になる場合があります。

お問い合わせは、各区保健福祉センター保健業務担当まで（P62）

○いつか子どもがほしいと思っているあなたへ

　20～30代は、仕事を始めたり、家庭を持ったり、社会の中で自分の役割が充実する重要な時期です。

　一方で、妊娠・出産においては、男女共に適した年齢があります。

　将来、子どもがほしいと思っている方は、妊娠に適した年齢等もふまえて、具体的なライフプランを考えてみましょう。

◆女性の身体

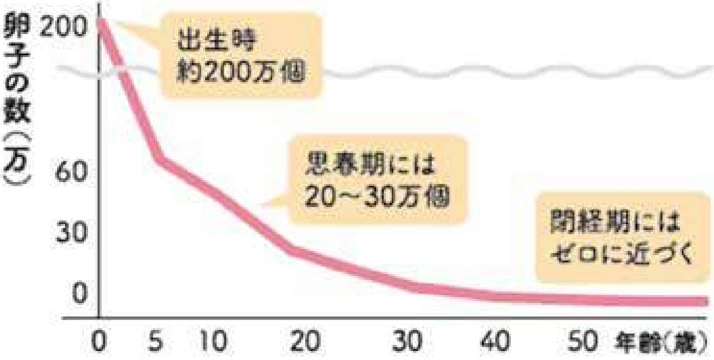
　卵子は、生まれた時が最も多く、
　年齢と共に減少します。（表1）
　卵子の質も低下するため、自然に妊娠する力は、
　30歳以降低下していきます。

◆男性の身体

　精子の量や運動能力は、年齢と共に低下し、
　妊娠しにくくなります。

リーフレット
「いつか子どもが欲しいと思っているあなたへ」

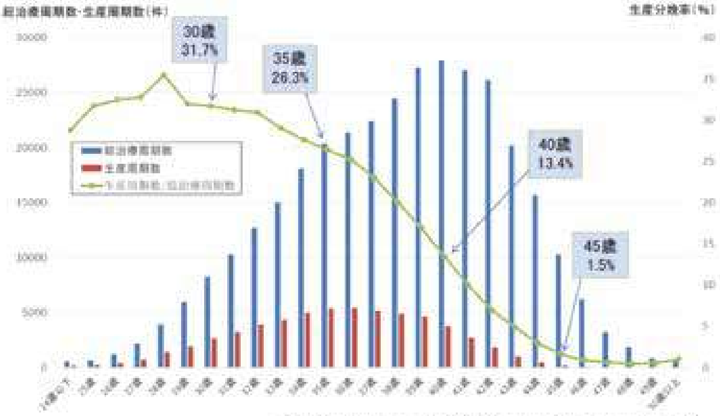
〈表１：女性の各年齢における卵子の数の変化〉



出典：国立成育医療研究センター

〈表２：年齢と不妊について〉

不妊に悩むカップルは、5組に1組とも言われています。
不妊治療は、日々進歩していますが、出産に至る割合は、30歳で約30％です。
35歳以降さらに下がり、45歳では1.5％となります。



出典：令和3年11月17日　中央社会保険医療協議会資料を大阪市が一部加工

子宮がん

子宮がんは、子宮の奥にできる「子宮体がん」と子宮の入り口にできる「子宮頸（けい）がん」に分けられます。

子宮頸がんは、主に性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）※の持続感染が原因といわれています。近年患者さんは 20 歳代から増え始め、30 歳代までにがんの治療で子宮を失う人も年間約 1,000 人います。

早期発見・早期治療できれば、がんが治る可能性が高くなるだけでなく、子宮を温存でき、妊娠・出産することも可能です。

20 歳以上の方は、子宮頸がん検診を2年度に1回受けるようにしましょう。（大阪市の子宮頸がん検診は P45 参照）

※ヒトパピローマウイルス（HPV）：ありふれたウイルスで、性交経験がある女性の多くが一生のうち一度は感染するといわれています。一部の人で感染が持続し、前がん病変（がんになる手前の状態）を経て、子宮頸がんに進展すると言われています。

子宮頸がん検診について

〇症状がある場合

月経時以外の出血、茶褐色・黒褐色のおりものが増える、下腹部および腰の痛み、性交中の痛みなどの症状が1つでもある場合は、検診ではなく医療機関を受診してください。

〇子宮頸がん検診の内容

子宮の入り口の細胞を専用のブラシなどでこすり取り、がん細胞の有無を調べる「子宮頸部細胞診検査」をおこないます。月経終了後3日以上経ってからの受診をお勧めします（正しい結果が得られないことがあるため）。

〇子宮頸がん検診の受診間隔

子宮頸がんは、一般的にがんへの進行が緩やかであり、2年に1回の受診が適切であるとされています。そのため、2年度に1回定期的に受診しましょう。

乳がん

乳がんにかかる人は 30 歳代後半から増加し、40 歳以上の女性では最もかかる人が多いがんです。

検診で早期に発見し治療することにより、乳がんで亡くなることを防ぐことができます。検診は自覚症状がないうちに受けることが大事です。

30 歳代の方は、超音波による検診を1年度に1回、40 歳以上の方は、マンモグラフィによる検診を2年度に1回受けるようにしましょう。

また、乳房の状態に日ごろから関心をもちましょう。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「乳房を意識する生活習慣」）

（ブレスト・アウェアネスは P40、大阪市の乳がん検診は P45 参照）

乳がん検診について

〇症状がある場合

しこり、乳房のひきつれ、乳首から血性の液が出る、乳首の湿疹やただれなど、気になる症状がある場合には、検診ではなく乳腺専門の医療機関を受診してください。

〇乳がん検診の内容

①マンモグラフィ：上半身裸になり、透明なプラスチック板で乳房を片方ずつ挟むように圧迫して撮影します。圧迫により痛みを感じることがありますが、圧迫する時間は数十秒です (月経終了後から1週間たった頃は乳房が比較的柔らかく検査には適当と言われています)。

②超音波検査：超音波がよく伝わるように乳房表面に検査用ゼリーを塗り、超音波を出す器具をあてて、乳房の内部を観察する検査です。

〇マンモグラフィの受診間隔

マンモグラフィによる検診では、早期の乳がんで発見されることが多く、また、乳がんの進行が比較的ゆっくりであることなどから、2年度に1回の受診が適切であるとされています。

命を守る大切な４つの習慣
ブレスト・アウェアネス

自分の乳房の状態に日頃から関心をもち、

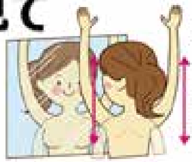
乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。

日本乳癌学会：患者さんのための乳がん診療ガイドライン2019年版, 金原出版, 2019, P30

1か月に1回
乳房のセルフチェック

着替える時や、入浴・シャワーの時、寝る前など、毎日の生活の中で、
乳房を見て、触って、感じていきましょう。

1 見て

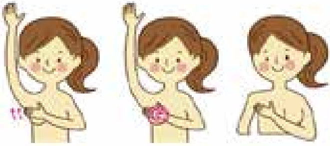


上半身裸の状態で鏡の前に立ち、腕を上げ下げして乳房の状態を確認します。

<ココをチェックしよう！>
形や大きさに左右差やいつもと違うところはない？
皮膚がへこんだり、引きつれているところはない？
乳首がへこんだり、血のような分泌が出たりしてない？

「いつもと変わりないかな？」と自分の乳房を意識する時間を持ってください。

2 触って、感じる
～左右同様に行います～



入浴時に、指にボディソープなどをつけて滑りをよくし、4本の指をそろえてくるくるとうずまき状に動かしながら、乳房表面にしこりや皮膚の異常がないかを確認します。

寝る前に仰向けになった時に、腕を上げ、乳房を指のはらで軽く圧迫しながら調べます。わきの下も手を入れて触れて違和感がないか調べます。

胸を指でつまむとしこりがあるように錯覚しやすい傾向があります。乳房はつままず、4本の指をそろえて滑らせるように触れましょう。

<ココをチェックしよう！>
以前より硬いところ（しこり）はない？

乳頭を指でつまんで絞るようにして、血のような分泌が出ないか確認します。
左右同様に行います。

生理が終わって４～７日後に行いましょう。
閉経している方は、日を決めて行いましょう。

参考：日本乳癌学会：患者さんのための乳がん診療ガイドライン2019年版, 金原出版, 2019

●更年期の健康づくり

更年期障害

閉経をはさんだ、おおよそ 45 ～ 55 歳の約 10 年間を更年期と言い、女性ホルモンの分泌が急激に減って、のぼせやほてり、手足の冷え、動悸、不眠、イライラなどの症状があらわれることがあります。

更年期障害の治療は、女性ホルモンを補うホルモン補充療法や漢方による治療があります。また、更年期障害の治療をしてもなかなか改善しない場合、うつ病が隠れている場合もありますので注意が必要です。

いずれも、医師と十分に相談しましょう。

歯周病

歯周病の悪化には、女性ホルモンが大きく関わっていると言われています。

分泌される女性ホルモンはライフステージによって変化します。女性ホルモンのバランスが大きく変化する思春期や妊娠・出産期、更年期は特に歯周病になりやすい時期だと言われていますので、適切なケアが必要です。

歯周病を予防するため、毎日のブラッシングを忘れず、定期健診を受けましょう。

（大阪市の歯周病検診は P45 参照）

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、男性よりも女性に多くみられます。女性は特に50歳ごろから閉経を迎え、急激に女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が低下することで、骨密度が減少します。これは、「エストロゲン」が骨の新陳代謝に関わるためです。

骨粗しょう症の予防には、カルシウムやビタミンDだけにとらわれず、バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。

さらに喫煙や多量飲酒はカルシウムの吸収を妨げるため、禁煙、適正飲酒を心がけましょう。

また、定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。

（大阪市の骨粗しょう症検診はP45参照）

大阪市ホームページ
「骨粗しょう症検診を
受けましょう」

うつ病

厚生労働省研究班の調査では、女性のうつ病は男性に比べ約2倍程度多いことがわかっています。その背景として、過剰なストレスだけでなく、ライフステージ（思春期・妊娠出産期・更年期）における女性ホルモンの急激な変化が関係しています。

女性ホルモンの急激な変化が起こると、脳内のバランスがくずれ、うつになりやすくなります。

例えば更年期では、不眠、頭痛、食欲不振、便秘などの身体的な不調を訴えた場合、更年期障害としてうつ病が見過ごされることがあります。これら症状が長く続く場合は、精神科医師に相談してみましょう。

●女性専用外来

大阪市の市民病院では、予約制で女性医師による女性専用外来を実施しています。詳しくは、それぞれの病院にお問い合わせください。

大阪市立総合医療センター　予約専用　06-6929-3779
（受付時間：開院日の午後１時～４時）
大阪市立十三市民病院　予約専用　06-6150-8080
（受付時間：開院日の午後１時～４時30分）