

# 女性の健康づくり

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性のライフステージ（思春期・成熟期・更年期・老年期）を意識しながら、体の変化や不調に早く気づき対処しましょう。

## 女性ホルモンと心身の変化

女性の健康には女性ホルモンの変化が大きく関係しています。ライフステージごとに気を付けたいものについて、次のようなものがあります。

- **思春期**／月経異常、性感染症など
- **成熟期**／子宮頸がん、乳がん、子宮筋腫、子宮内膜症など
- **更年期**／更年期障害（ほてり、発汗、抑うつ、不眠、関節痛）、子宮体がんなど
- **老年期**／尿失禁、骨粗しょう症など

## 女性ホルモンと関連が深い病気と女性のがん

### ● 脂質異常症

閉経前は、女性ホルモンが動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールの増加を抑えています。閉経後は血中のコレステロールや中性脂肪が増加し、脂質異常症などが起きやすくなります。年に1回の特定健診でチェックしましょう。

### ● 骨粗しょう症

骨の新陳代謝に重要な働きをしている女性ホルモンが減少すると、骨がもろくなります。更年期が近づくと骨量が急激に低下するので、若いうちからのたんぱく質やカルシウムの摂取や、適度な運動などが必要になります。

### ● 子宮がん

子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんがあります。子宮頸がんの発症のほとんどは、性行為によって感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が関わっています。感染しても多くの場合、症状がないうちにHPVが自然に排除されますが、長期間感染が続くと一部の人ががんになるとされています。初期は全く症状がないので、定期的な検診で見つけることが重要です。

### ● 乳がん

乳がんは、日本人女性が最も多くかかるがんです。その発生や増殖には女性ホルモン（エストロゲン）や遺伝、ライフスタイルが関わっています。また、アルコールの摂取、喫煙、肥満などがリスクを高めると考えられています。月1回は乳房のしこり、乳房のえくぼ、皮膚の変化などのセルフチェックを行いましょう。

## 婦人科検診を受けましょう

町内の方は下記の医療機関で、年度内（4月1日～翌年3月31日）に1回無料で検診を受けることができます。役場での申し込みは不要なので、直接医療機関に確認してください。

集団健診については、来月号の広報で確認の上、健康推進課（金屋庁舎）にお申し込みください。

### ● 子宮頸がん検診

・内容／問診・頸部細胞診 対象／20歳以上

	医療機関名	連絡先
有田市	有田市立病院	0737-82-2151
	桜ヶ丘病院	0737-83-0078
有田川町	くすばやし医院	0737-32-2336
	しまクリニック	0737-52-7881
	ちさこ赤ちゃんこどもクリニック	0737-52-5411
	吉岡レディースクリニック	0737-52-7503

### ● 乳がん検診

・内容／問診・マンモグラフィ 対象／40歳以上

	医療機関名	連絡先
有田市	有田市立病院	0737-82-2151
湯浅町	橋本胃腸肛門外科	0737-62-2226
	済生会有田病院	0737-63-5561
紀美野町	国保野上厚生総合病院	073-489-2178
海南市	恵友病院	073-483-1033
	海南医療センター	073-482-4521
御坊市	健診センター・キタデ	0738-24-3000
美浜町	国立病院機構和歌山病院	0738-22-3256