

3月1日～8日は「女性の健康習慣」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を送ることができるよう、毎年3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定めています。女性の体は「女性ホルモン」の作用により、年齢に伴い大きく変化していきます。健康週間をきっかけに、女性の健康づくりについて考えてみませんか。

女性ホルモンは女性の味方

女性ホルモンは、年齢に伴い分泌量が変動し、女性の体や心をさまざまな面からサポートする重要な役割を担っています。

女性ホルモンの主な働き

乳房	乳管の発育をサポートする	血液	善玉（HDL）コレステロールを増やす
肌	新陳代謝を促し、肌の健康を保つ		悪玉（LDL）コレステロールを減らす
髪	つや、成長を活発にする	骨	丈夫にする
自律神経	バランスを保つ	子宮	月経を起こし、妊娠の準備をする

年齢による女性ホルモンの変化と起こりやすい病気

思春期に女性ホルモンの分泌が増加し、卵巣や子宮の機能が成熟していきます。そして女性ホルモンの量が一生で最も安定する性成熟期へ。40代に入ると女性ホルモンの量は減少し、閉経後はゼロに近くなります。

思春期（8～18歳ごろ） 初経を迎える。急激な体の変化で心身がアンバランスになりやすい。 【病気】 性感染症、月経異常など	性成熟期（18～45歳ごろ） 女性ホルモンが活発に分泌され、女性として成熟する。 【病気】 月経前症候群、子宮頸がん、不妊症など
更年期（45～55歳ごろ） 女性ホルモンの分泌が急激に低下し、月経周期が乱れ始め、閉経を迎える。 【病気】 更年期障害、うつ病、乳がん、子宮体がんなど	老年期（55歳ごろ～） 卵巣は機能しなくなり、女性ホルモンの分泌はなくなる。 【病気】 尿失禁、骨粗しょう症など

女性ホルモンが体調や病気に影響を与えていると知ることが大切です。
気がかりな症状があるときは、早めの受診で不安を解消しましょう。



地区健康相談のお知らせ

下記の地区の皆さんを対象に、次のとおり健康相談を行います。調理実習も行いますので、ぜひお越しください。

<新富地区健康相談>

- 【日程】 3月8日(水)
- 【時間】 午前11時～
- 【場所】 新富保健福祉館



介護老人保健施設 入所・待機情報(1月末現在)

単位：人

	在籍者	待機者
男	7	0
女	28	0
計	35	0