



わたしらしく
あなたらしく

女性の健康ガイド

女性の健康は、生涯にわたり女性ホルモンの影響を大いに受けています。女性特有の心身の変化について知ることで、もっと健康に自分らしく快適に過ごせるでしょう。また、女性の健康について知ることは、一緒に働く仲間や、家族、友人を理解することにもつながります。

東京薬業健康保険組合

受けましょう

婦人科検診

子宮頸がん、乳がんとも多くの女性がかかるがんです。自分ゴトとして、若いうちからチェック・検診を。

子宮頸がん

国は20歳以上は2年に1回の子宮頸がん検診を受けることを推奨しています。検査は専用のブラシで部位をこすり取って細胞の変化をみる、細胞診です。

2024年4月からは、HPV検査単独法*も実施できるようになりました。

検診を受けることは、がんの早期発見・早期治療につながるほか、前がん状態を見つけることにより予防にも結びつきます。

*子宮頸部の細胞を採取しHPV(ヒトパピローマウイルス)に感染しているかどうかをみる検査。準備の整った自治体から順次実施。

乳がん

近年、日本では乳がんにかかる人が増えています。毎年10万人以上の女性が罹患すると推計され、働き盛りの40歳前後を境に乳がんが増えてくる人が増えています。

若いうちからのセルフチェックに加え、早期発見・早期治療のためにも40歳を過ぎたら乳がん検診を受けることが大切です。

国は40歳以上の女性は2年に1回のマンモグラフィ検査の受診を推奨しています。40代以下の人は乳腺の濃度が密なため、超音波検査が適しているとされています。

自治体の検診(国の推奨)

種類	検査項目	対象者	受診間隔
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳代	2年に1回
	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	30歳以上	2年に1回
	問診、視診及びHPV検査単独法 ※実施体制が整った自治体で選択可能		5年に1回 ※罹患リスクが高い者については1年後に受診
乳がん検診	質問(問診)、乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回

女性も男性も
みんなでTRY!

やってみて!
理解度チェック

女性特有の健康について、ぜひチェックテストにトライしてみてください!(全10問)



テストはこちらから

<https://questant.jp/q/tykenpowh>

当組合の女性検診

子宮頸がん検診(20歳以上30歳未満)が新設されました!

種類	被保険者及び被扶養者	一部負担金(税込)	検査内容
子宮頸がん検診	20歳以上30歳未満の女性	550円	子宮頸がん検査(子宮頸部細胞診、原則として医師採取)
乳がん・子宮頸がん検診	30歳以上の女性	1,100円	<ul style="list-style-type: none"> 乳がん検査(マンモグラフィまたはエコー) 子宮頸がん検査(子宮頸部細胞診、原則として医師採取) 35歳以上の方が受ける生活習慣病女性健診や家族健診には乳がん・子宮頸がん検査が含まれています。 30~34歳と35歳以上の方で総合健診受診時に乳がん・子宮頸がん検査を受けられなかった場合に受診できます。

受診できる医療機関や補助金など、詳しくは当組合のホームページをご覧ください。

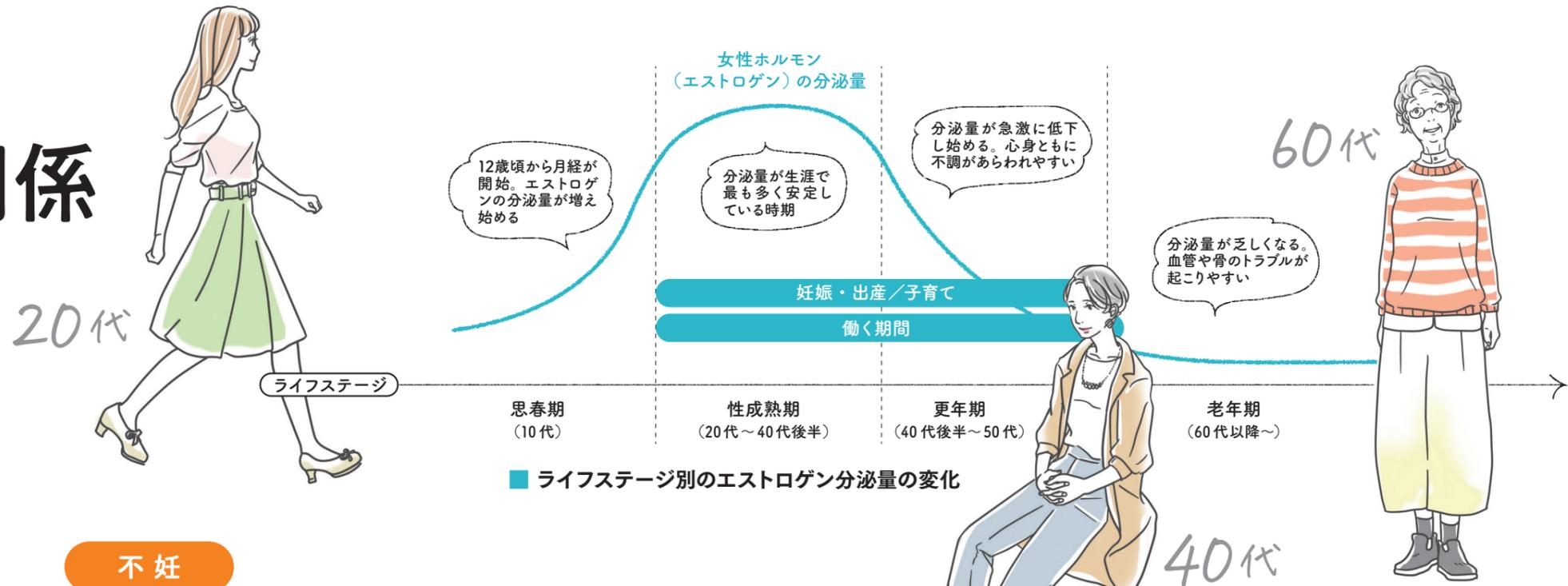
健康診断



女性の健康と女性ホルモンの関係

女性ホルモンの分泌量は、生涯を通じてティースプーン1杯分と例えられるほどわずかです。そんな少しの量でも女性の健康状態を大きく左右するのです。

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長
医学博士 宋美玄



■ ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化

やせすぎ

日本の若い女性には「やせているほうがいい」という意識が強いといわれ、若い女性の「やせ^{※1}」が増えてきています。

しかしやせすぎや低栄養は、糖尿病の発症や月経不順・不妊、妊娠・出産時のリスク増、年齢を重ねてからは骨粗しょう症やサルコペニア^{※2}のリスクを高めます。

過剰なやせは健康を損ないます。適正な体重を知り、十分な食事、適度な運動を習慣づけましょう。心の健康も大切です。

※1 BMI18.5未満
※2 加齢による筋肉量の減少や筋力の低下のこと。



月経痛・PMS

月経痛とは月経にともない腹痛や不快感を引き起こすこと、PMS（月経前症候群）は、月経の1週間程前から、不安やイライラ、胸の張りなど心身の症状が現れることです。個人差はありますが、多くの女性が経験しています。

月経痛は、痛みのある個所を温めたり、適度な運動をしたりすることで和らぐ場合もあります。日常生活に支障を来すほどの月経痛（月経困難症）には、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が隠れていることもあり注意が必要です。月経困難症の治療では低用量ピルや漢方薬（いずれも保険適用）が使われる場合もあります。



不妊

不妊とは、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、1年間妊娠しない状態を指します。不妊の原因は女性のみ41%、男性のみ24%、男女ともあり24%、残りが原因不明^{※3}です。2022年4月から不妊治療の保険適用^{※4}も始まり、高額療養費制度も利用できるため、経済的な負担は軽減されています。

※3 こども家庭庁HP「みんなで知ろう、不妊症・不育症のこと」WHOによる不妊症の原因調査から
※4 治療方法、年齢、回数等一定の条件あり。

妊娠うつ・産後うつ

妊娠・出産の際には、女性ホルモンの変動が乱れがちになり、その影響で感情の起伏が激しくなったり精神的にも不安定になったりします。また睡眠不足や職場の環境変化など何かとストレスフルな環境になりがちでしょう。妊娠うつ、産後うつでは、疲労感、不眠や食欲不振などの症状が現れます。妊娠中から出産後1カ月ごろになる一過性の“マタニティーブルー”とは違って、適切に治療を行う必要があります。まずは自分自身の心と体を大切に



更年期障害

閉経前後10年間程度（45～55歳頃）の更年期には、卵巣の機能低下による女性ホルモンの分泌量の減少により、さまざまな症状が引き起こされます。一般的にはホットフラッシュ（のぼせ、ほてり）、めまい、頭痛、疲労感、うつなどです。これらの症状により日常生活に支障が出るほどひどい状態を更年期障害といえます。

更年期をすこやかに過ごすためには、バランスの良い食生活、ウォーキングなどの有酸素運動などに取り組むと良いでしょう。HRT（ホルモン補充療法）や漢方薬も有効です。



骨粗しょう症

骨は、骨芽細胞が「骨を作る働き＝骨形成」と「骨を壊す＝骨吸収」という新陳代謝を繰り返すことにより、常に新しく生まれ変わっています。更年期以降の女性は、女性ホルモンの減少により「骨を壊す＝骨吸収」の働きのほうが大きくなってしまったため、骨粗しょう症のリスクが高まるのです。

日ごろからカルシウムやビタミンD、たんぱく質、マグネシウムなど、骨の健康に必要な栄養素を含むバランスの取れた食事が重要です。適度な運動、禁煙、飲酒を控える、定期的な骨密度チェックなどにより対策しましょう。若いうちから取り組むと、より将来のリスクの軽減につながります。



知ってる？ フェムテック (Femtech)

フェムテックとは、Female（女性）とTechnology（科学技術）をあわせた造語で、女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決していく製品やサービスのことです。

具体的には、月経や妊娠・不妊、更年期の体調などを管理するアプリ、尿漏れ等のケアアイテム、卵巣年齢等の検査キット、などがあります。

上手に活用して、健康で充実した日々を過ごしたいですね。



妊娠したら…「出産ナビ」

自分に合った出産施設を探せるウェブサイト「出産ナビ」をご存じですか？安心して出産するために、利用してください。

掲載内容…所在地、外来受付時間、医師数や年間分娩件数、助産ケアや付帯サービス（無痛分娩、立ち合い出産、母子同室など）の実施有無、分娩にかかる費用の目安など。

▼出産ナビ▼



厚生労働省

気をつけたい！ 若い世代の女性のがん

乳がん 主な症状は、乳房のしこりです。また乳房のくぼみ、乳頭や乳輪のただれなどの症状もあります。近年日本の女性に乳がんの罹患が増加していますが、食生活の欧米化や出産経験・回数の減少による女性ホルモンの影響などが考えられています。

乳がんはセルフチェックで発見できる病気です。異常に気づいたら早めに受診してください。



子宮頸がん 子宮の入り口にできるがんで、主に性交渉によるHPV（ヒトパピローマウイルス）への感染によって罹患します。ワクチンも開発されていますが、近年は20～30歳の若い女性に増えてきています。早期にはほとんど自覚症状はなく、進行するにしたがって、異常なおりもの、月経以外の不正出血などの症状が出てきます。こうした症状のある方は、早めに受診してください。



不調を感じたら…

早めに医療機関を受診しましょう。日ごろからかかりつけの婦人科を持っておくことをおすすめします。