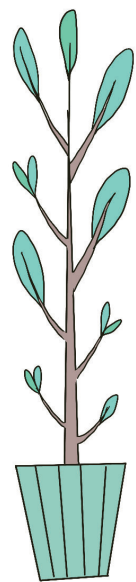
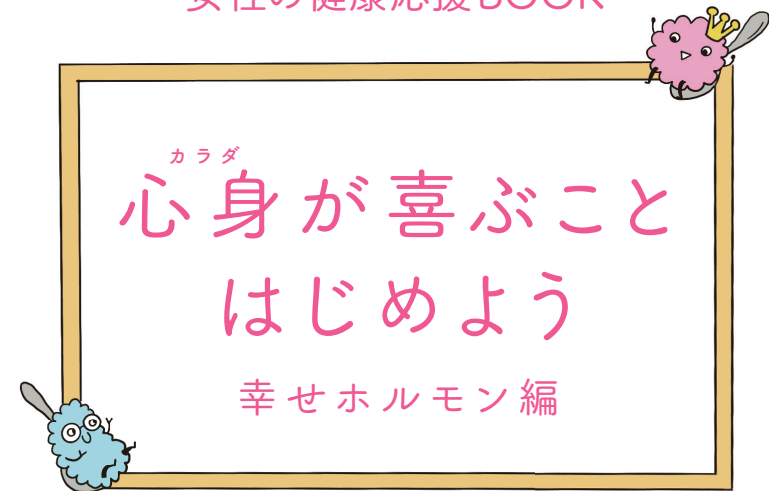


本冊子は、以下の健康保険組合により共同制作されました

すかいらーくグループ健康保険組合・ダスキン健康保険組合・ニトリ健康保険組合  
日本マクドナルド健康保険組合・FR健康保険組合・ロイヤル健康保険組合  
(五十音順)



女性  
女性の健康応援BOOK



あら、男性にも  
ホルモンは  
関係あるのよ

女性って  
大変そうだなあ

私は急に  
体がほてる  
のが悩み

生理前って  
つい食べすぎちゃう  
のよね



ホルモンを整えて  
元気にすごしましょう

## 異業種の6健保と チームレディースよりご挨拶

2016年7月、全国で多種多様に働く人たちの異業種企業6社の健保組合が集結。保健師を中心に、女性の皆さんの幸せな人生を応援するために「チームレディース」を結成しました。従業員の半数以上を占める女性の労働力はもはや欠かせない存在。そんな皆さんにいつも元気で活躍してほしいとの思いから『心身が喜ぶことはじめよう～生活習慣編～』を共同で作成し、このたび第2弾として『幸せホルモン編』をお届けすることになりました。ぜひ、第1弾の生活習慣編とともに、職場で、ご家庭で幅広くご活用ください。

2021年12月

### 登場人物 一緒に働く仲間たち

まい



20代・シフト制勤務  
1日3食を実践中。最近  
は生理前のイライラが  
悩みのタネ。

みき



40代・時短勤務  
快眠を心がけているが  
何となく不調。更年期  
が気になる……。

さちこ



60代・シフト制勤務  
運動で体力の自信が復  
活。張り切りすぎてヒ  
ヤツとすることも!?

保健師 はるか



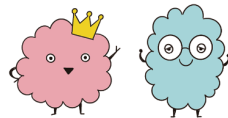
働く女性の健康サポ  
ーター。ホルモンの大切  
さを伝えようと奮闘中。

上司 けん



女性の部下を気遣いた  
いがどうすればいいか誰  
にも聞けず困っている。

ホル モン



しっかり者のホルとお調  
子者のモン。ホルモンの  
あれこれをナビゲート。

自分自身では  
増やせないから……

## ホルモンは 「整える」ことが大切です

女性ホルモンはごく少量で作用するため、わずかなバランスの乱れがさまざまな不調につながります。自分自身では増やせないので、きちんと分泌できるように「体を整える」ことが大切です。

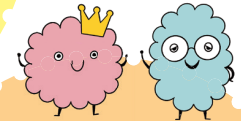
第一歩は  
「日常の取り組み」  
からです。むずかしく  
ありませんよ♪



### 定期的な運動

血行が促進され、卵巣や子宮の働きがよくなります。自律神経のバランスが整い、心も安定しやすくなります。ウォーキングなど無理のない運動から始めてみましょう。

一生で分泌される  
女性ホルモンの量は、  
わずかティースプーン  
1杯分ほどだよ



### ストレスケア

無理にストレスを発散しようとしないでOK。運動、趣味、ドラマ鑑賞など、没頭できたり、楽しい・心地いいと感じられたりする時間を大切にしましょう。

### 栄養バランスの よい食事

まずは欠食せずに一日3食とることが大事。主食、肉や魚などの主菜、サラダや煮物などの副菜という定食スタイルにすると、栄養バランスが整いやすくなります。

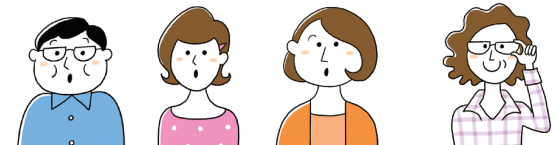


心身が喜ぶ食事、  
運動などのヒントは  
こちらでチェック!



ホルモンって  
私たちの味方なのね!

生活習慣病の陰にも  
ホルモンありよ!



見えないけれど頑張っている



# ホルモンは あなたの サポーター!

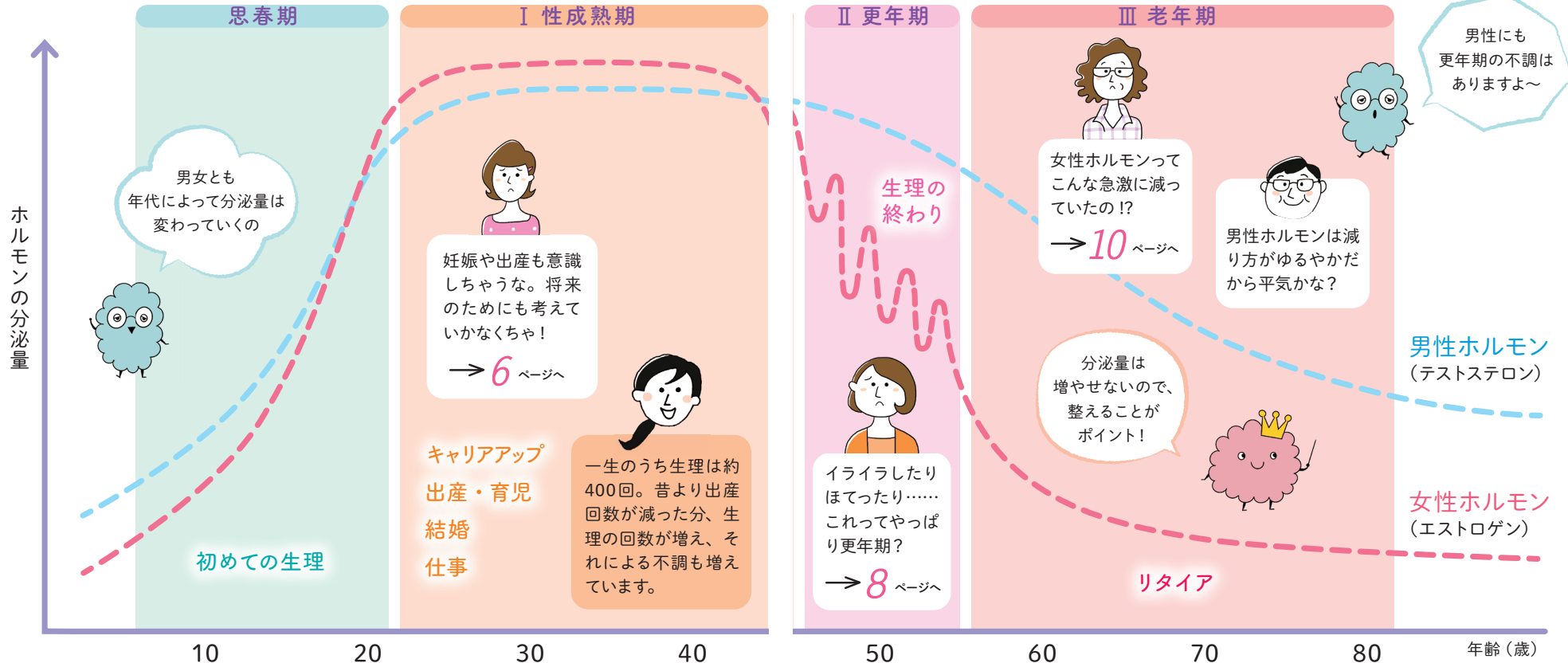


女性の心身にさまざまな影響を及ぼす女性ホルモンは、ライフステージによって分泌量が変化していきます。まずは自分が今のステージにいるのかを理解しましょう。

## 女性ホルモンの はたらき



卵巣で作られる女性ホルモン(エストロゲン)は、妊娠・出産に備えた体づくりのために、大切なはたらきをしています。ほかにも全身に作用し、女性の心と体の健康に大きくかかわっています。



# 生理にきちんと目を向けよう



生理のときは  
立ち仕事がつつい  
じっとしていたいなあ

生理前は食べすぎ  
たりイライラしたり、  
自己嫌悪…

まいさん世代に  
多いお悩み



生理の  
周期や出血量が  
バラバラ…  
これってまずい？

婦人科って何となく  
恥ずかしい…  
どんな検査を  
するのか？

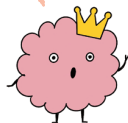
やせると生理が  
止まっちゃうって  
本当？



ホルモンバランスの乱れは  
生理でわかります

生理は女性の健康のバロメータ。生理不順の陰にはホルモンバランスの乱れがあり、心身のさまざまな不調の原因にもなります。だからこそ普段から意識して、体調管理に努めることが大切です。

将来の  
妊娠・出産にも  
かかわる大事なこと  
だからね



## ★ 生理にまつわるトラブル

生理は一般的に25～38日の周期であれば正常といわれます。生理時の痛みが日常生活に障るほどひどい場合、生理不順や無月経の場合は、他の病気が隠れていることもあります。

がまんしすぎは危険！  
婦人科で正しく対処すれば  
安心だよ



## ★ PMS ～生理前の不快な症状～

イライラや抑うつ、下腹部痛やむくみなど、生理前に心や体に起こるさまざまなトラブルをPMS（月経前症候群）といいます。生理が始まると症状はおさまりませんが、生活に支障をきたすときはためらわず受診しましょう。

### PMSをやわらげるコツ

- ・自分が心地よいと思える方法でリラックスする
- ・ストレッチ、散歩など軽めの運動をする
- ・アルコール、塩分、カフェインの摂取を控える

生理前から  
大変だった  
とは…



### 無茶なダイエットは

# NG!

赤ちゃんの健康にも影響するんだよー!



極端な食事制限で体重や脂肪が減りすぎると、生理が止まってしまうこともあり不妊のリスクが高まります。また、妊婦の栄養状態が悪くやせていると、赤ちゃんの発育不全や早産を招きやすくなります。

## 婦人科デビューはこの時期に

初めは少し勇気がいりますが、「いつもと違う…」に気づいたときは、思い切って婦人科を受診しましょう。一人であれこれ悩んだり、怪しい情報に振り回されたりしないよう、頼りになる医師を味方につけることが賢い方法です。



## 生理トラブルの受診の目安

- ・生理が1～2日で終わる、または8日以上続く
- ・生理の出血量が多い、（例：ナブキンが1時間もたない）血の塊が出る、生理以外の不正な出血がある
- ・痛み止めが効かないほど生理痛がひどい
- ・3カ月以上生理がこない
- ・PMSで生活が困難になるほど心身に不調が出る



# 更年期は軽やかにすごそう

体が急にカーッと熱くなったり大量の汗をかいたり…  
どうしたんだろう？

生理がきたりこなかったり…  
これってもう更年期突入？

食べすぎても食べるのがまんしても太っていく…

みきさん世代に多いお悩み

職場での役割もあるから休んでなんてられない

急にイラッとしたり涙もろくなったり自分の気持ちをコントロールできない



あなたはいくつ当てはまる？

26点以上は要注意。51点以上は婦人科を受診しましょう。

出典：小山嵩夫  
「簡略更年期指数：SMI」

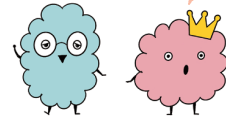
更年期度チェック	強	中	弱	無
①顔がほてる	10	6	3	0
②汗をかきやすい	10	6	3	0
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨疲れやすい	7	4	2	0
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

## ★ 誰もが通るゆらぎの時期

平均閉経年齢 50 歳の前後 10 年間で「更年期」といいます。急激な女性ホルモンの減少でさまざまな更年期の症状が起こりやすくなります。生活習慣病のリスクが上がってくるのもこの時期です。

生理が不安定になるのは更年期が始まるサインよ

最後の生理から1年間こなかったら「閉経」なんだ

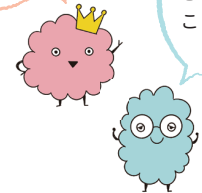


## ★ 早めの受診が“幸年期”への近道

更年期に表れる不快な症状は、のぼせやほてり、イライラ、不眠などさまざまです。個人差はありますが、つらいと感じたら一人でがまんせず、早めに婦人科や更年期外来を受診しましょう。治療にはホルモン補充療法（HRT）や漢方療法などが効果的です。

半数以上の女性は軽い症状で済むよ

意識すぎないことも大事だよ



## 先輩さちこさんの“幸年期”ひとことアドバイス

私はひどいホットフラッシュだったけど、HRTの貼り薬でうそのようによくなったわ。一人であれこれ悩まずに、まずはお医者さまを頼ってみて！



男性の更年期にはどんな症状があるんだろう？

気力が落ちたり眠れなくなったりいろいろだよ



詳しく見てみよう → 14 ページへ

# 新しいステージを いきいきと迎えよう

食が細くなって  
あっさりしたものばかり  
食べている。栄養は大丈夫？



昔より  
背が縮んだ  
みたい…

さちこさん世代に  
多いお悩み

ちょっとした  
段差でつまずい  
ちやっ…  
年齢のせい？

肌のかさつきが  
ひどくなった  
気がするわ



仕事や介護、  
孫の相手、  
がんばりたいのに  
昔のように動けない



“お守り” ホルモンが減少！  
自分の体は自分で守りましょう

女性ホルモンには、血管をしなやかに保つ、骨を丈夫にする、脂質の代謝を促すなどはたらきがあります。そのため、女性ホルモンの分泌量が減るとさまざまな病気のリスクがアップします。食事や運動の習慣を見直し、これまで以上に体にいい生活を心がける必要があります。

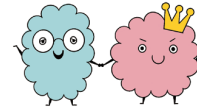


## ★ 今や人生は100年の時代！

一般的に老年期といわれる年代でも、若々しく元気な方はいっぱい。それぞれに仕事や趣味を楽しんでいます。実は、60歳代の頃の健康状態が、その後の健康に大きくかかわっていることがわかっています。やりたいことにチャレンジできるのは素敵なおこと。しかし、何事も土台に「健康」があることは忘れないで。

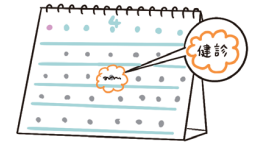
長い人生、健やかに  
自分らしく生きたいね

そのためにも  
定期的な健診は  
しっかり受けてね



## 閉経後トラブルの 受診の目安

- ・不正出血やおりものが出る
- ・膣や外陰部の乾燥感や痛み・かゆみがある
- ・背が縮んだ気がする
- ・腰が曲がってくる



## ★ 今が元気でも過信は禁物！

若い頃と違って、いったん調子をくずすと回復に時間がかかるようになり、年齢が上がるにつれ回復率も下がります。現在の自分の気力や体力を過信せず、ポジティブに変化を意識することも大切です。

自信があっても  
油断しちゃ  
だめだよ



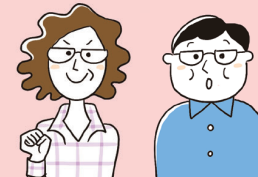
## 些細なトラブル！思わぬダメージ！

- ・ちょっとぶつけただけで骨折した
- ・小さなやけどの跡がなかなか消えない
- ・ただの風邪なのに3日も寝込んだ

これまでの  
生活を見直す  
ことも大事だよ

みんな、ひとりで  
抱え込まないで！

親の介護も出てくる、  
まだまだ元気  
でなくちゃ！



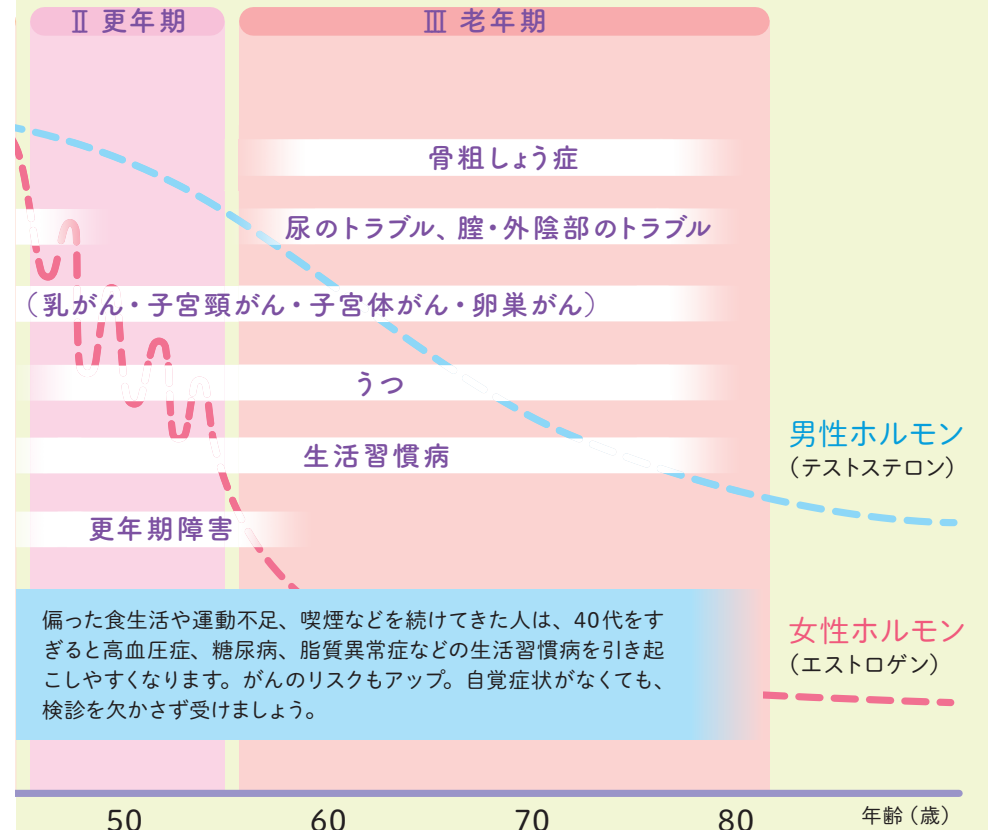
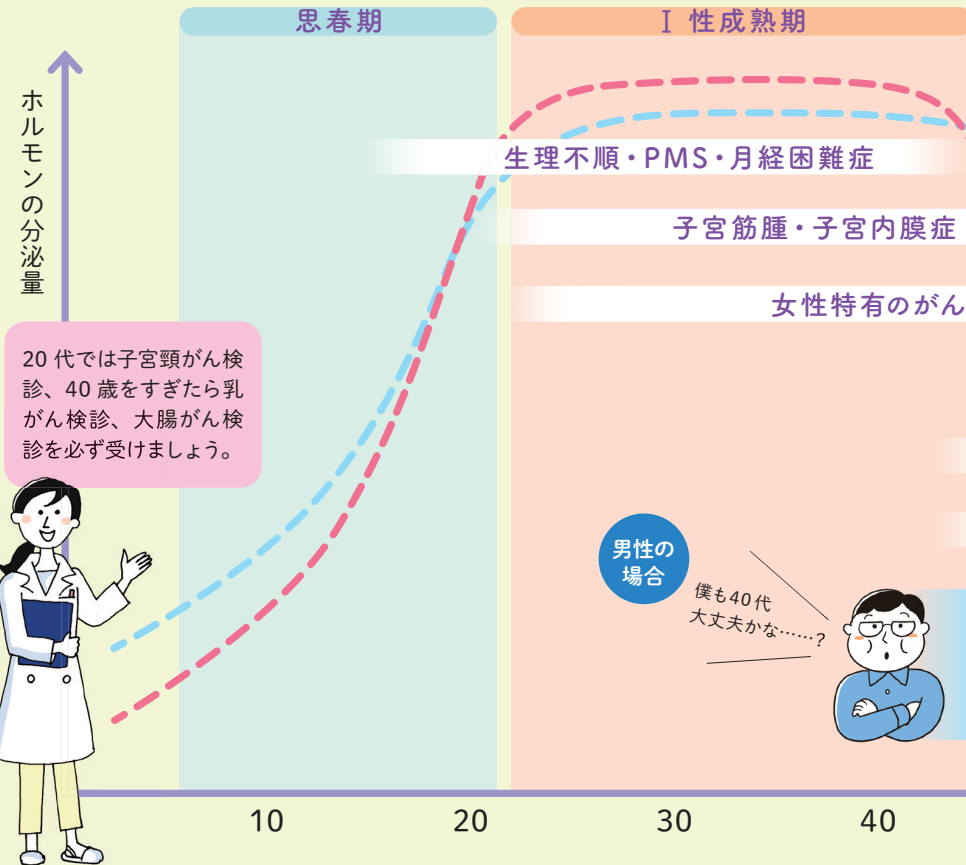
世代によって体調は  
さまざまだってことを  
理解しておかないと

年代別に知っておきたい

# ホルモンと かかりやすい 病気



ホルモンの分泌量は年代によって変化し、それによってかかりやすい病気も変わっていきます。年に1度の健康診断だけでなく、年代に合わせてリスクの高い病気を見つける検診をプラスすることが大切です。



教えて! ホル&モン

## ちょっと気になる “あの情報”



話題の「フェムテック」ってなあに?

女性の健康課題をテクノロジーで解決するサービスやモノが「フェムテック」。新しい技術や発想で開発されたアイテムが続々登場しているんだ。



### フェムテックの一例

- ・吸水型サニタリーショーツ
- ・生理周期の管理アプリ
- ・低用量ピルのサブスク
- ・妊活を進めるサポート

どんな日も  
できるだけ快適に  
過ごしたいよね



男性の更年期にはどんな症状がある?



男性の更年期も心と体にさまざまな症状が出るんだ。チェックシートの点数の合計で更年期の程度を確認することができるよ。



37点以上は要注意、  
50点以上は  
医療機関の受診が  
必要なんだって



男性更年期チェック	なし	軽い	中程度	重い	非常に重い
①総合的に調子が思わしくない	1	2	3	4	5
②関節や筋肉の痛み	1	2	3	4	5
③ひどい発汗	1	2	3	4	5
④睡眠の悩み	1	2	3	4	5
⑤よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
⑥いらいらする	1	2	3	4	5
⑦神経質になった	1	2	3	4	5
⑧不安感	1	2	3	4	5
⑨からだの疲労や行動力の減退	1	2	3	4	5
⑩筋力の低下	1	2	3	4	5
⑪憂うつな気分	1	2	3	4	5
⑫「絶頂期は過ぎた」と感じる	1	2	3	4	5
⑬力尽きた、どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
⑭ひげの伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
⑮性的能力の衰え	1	2	3	4	5
⑯早朝勃起(朝立ち)の回数の減少	1	2	3	4	5
⑰性欲の低下	1	2	3	4	5

出典: Heinemann「Agingmales'symptoms (AMS) スコア」

〇 まとめ 〇

明日の健康をつくるのは、  
今日の私。  
毎日の積み重ねが、  
健康な心と体をつくります。  
もっと自分を大切に。

アンケート  
ご協力をお願い



<https://forms.gle/AfZpHHpnYD1iTWaQ8>  
上記の URL、または QR コードからアクセスしてご回答ください。今後の冊子作りの改善に活用させていただきます。

編集後記

シリーズ 2 冊目となる今回は「幸せホルモン」について、6 健保のチカラを結集して作成しました。幸せな人は長生きできるとか…! 性別・世代を問わず、皆さんに読んでいただける内容です。自分自身を大切に、ホルモンを味方に、毎日を過ごしていきましょう。

困ったときは……

早めに医師に相談を。日ごろから定期的に検診を受けたり、困ったときに気軽に相談できるかかりつけ医を持つことが大切です。

日本女性医学学会

[https://www.jmwh.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html](https://www.jmwh.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html)  
→女性ヘルスケア専門医の検索が可能

医療情報ネット(厚生労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html)  
→医療機関の探し方・選び方など、都道府県ごとに検索が可能

監修: 岡野浩哉(飯田橋レディースクリニック 院長)

この冊子に関するご意見・ご質問等は、ご加入先の健康保険組合へお問い合わせください。