

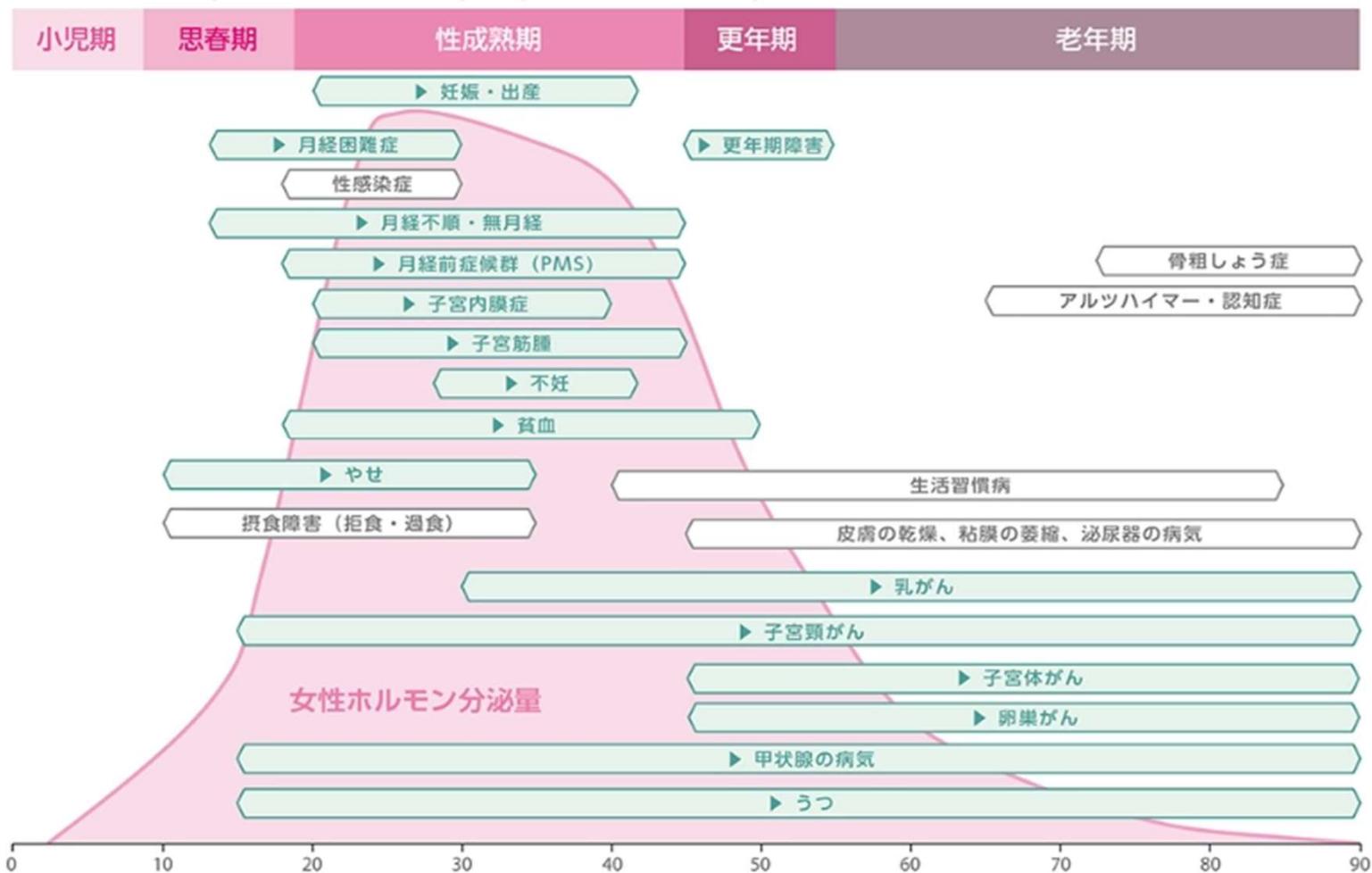


令和8年3月2日発行

知っていますか？「3/1～8」は女性の健康週間です！

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを『女性の健康週間』と定め、女性が生涯にわたり健康で明るく充実した日々を自立して過ごせることを目指し、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るための国民運動週間としています。

女性ホルモンと女性のライフステージの特徴



引用：働く女性の心とからだの応援サイト (厚生労働省)
<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/lifestage.html>

一生を通じて、女性の心身に大きな影響を与える女性ホルモン。分泌の変化によって、ライフステージごとにかかりやすい病気や症状が違ってきます。

起こりやすいトラブルについて、事前に知っておくことで、適宜 産婦人科受診などして、不快や苦痛を軽くし快適に過ごすことも可能です。

働く女性が増加し、女性の勤続年数が伸びるなか、月経関連の不調、不妊治療、妊娠・出産、更年期不調などの健康課題をどう乗り越えていくか、ヘルスリテラシーと職場環境づくりの重要性が増してきています。



気をつけたい 女性のやせ



やせの人の多くは食べる量が不足しており、摂取エネルギーも栄養素も足りない“栄養失調”状態といえます。

「細くなるならそれでいい」と思う方もいるかもしれませんが、そのままの状態であると肌荒れや抜毛といった見た目だけではなく、貧血、月経異常、不妊、うつ状態に陥るなど心身の健康にも大きな影響を及ぼします。

やせ(BMI18.5未満)の割合(女性)



※BMIとは、肥満ややせの判定に用いる値【体重kg÷身長mの2乗】

引用：健康日本21アクション支援システムスマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）
https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/womens_health/2024/index

BMIの計算式

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

判定基準

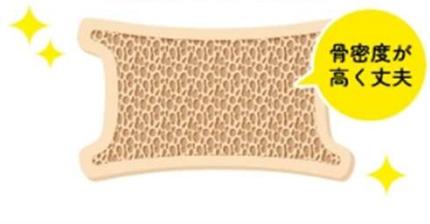
低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満	25以上

やせすぎの女性ほど中年期で骨粗しょう症のリスクが増大

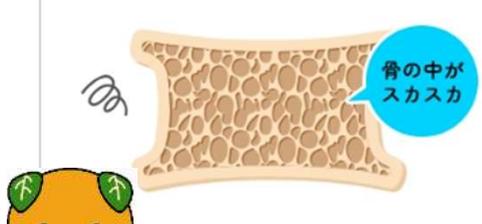
骨粗しょう症は骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。閉経によるホルモンバランスの乱れが大きな原因ですが、骨の材料となるカルシウムの吸収を促進するビタミンD不足も関係してきます。中年期以降、骨がもろくなるなどの原因となるので、若い時のやせすぎには注意が必要です。

骨粗しょう症は自覚症状が乏しく、骨折して初めてわかるケースも珍しくありません。高齢で足の付け根を骨折すると、寝たきりの原因にもなりかねません。

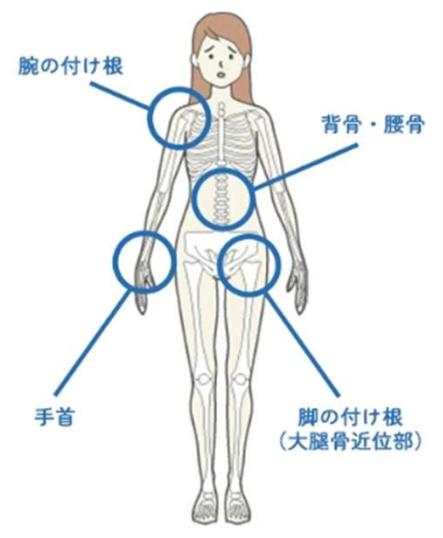
健康な背骨の断面



骨粗しょう症の背骨の断面



骨粗しょう症による骨折しやすい部位



引用：健康日本21アクション支援システムスマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）
https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/womens_health/2024/index

骨粗しょう症についてもっと知りたい方は『骨粗しょう症予防 骨活のすすめ』へ（動画）
<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/honekatsu/index?hash=>

保健所でも女性の健康相談を受け付けています！

奇数月第4金曜日（15:30～16:30）※来所は電話予約制

相談の日時はこの限りではありません。一人で悩まず、お問い合わせください。

今治保健所 難病・母子保健係 **0898-23-2500**（内線226・257）



過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL：<https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コードはコチラ！

