

子宮がん検診のお知らせ

近年、20～30代の若い女性に増えている子宮頸がんは、定期的に検診を受けていれば、がんになる前段階を発見することができ、予防できるがんです。子宮がん早期発見のため、多くの方の受診をお待ちしています。受診希望の方は下記までご連絡ください。

【申込・お問い合わせ】

検診日程 11月26日（月） 町民センター

申込締切 10月30日（火）

役場保健福祉課保健推進係 Tel 2・1212

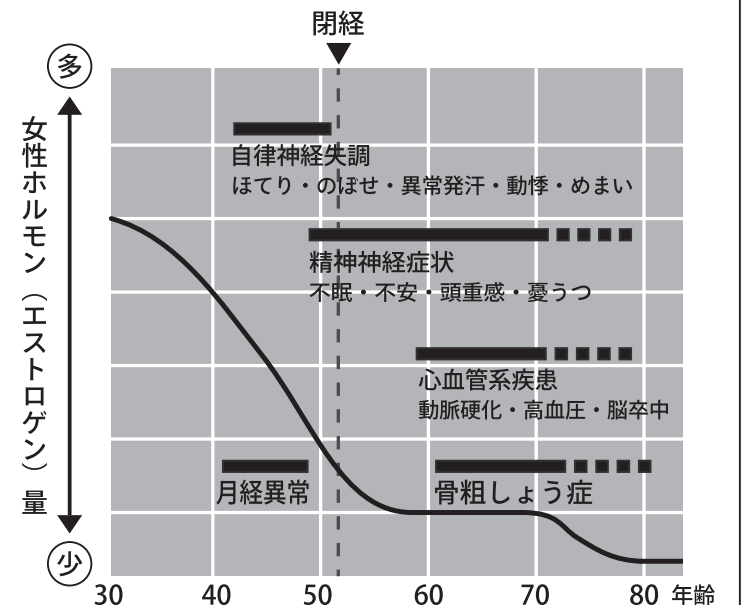
表1 女性ホルモンが生活習慣病の発症を抑える働き

- ◆内臓脂肪を分解しやすくする、減らす
 - ◆食欲を抑制する
 - ◆悪玉コレステロールの働きを抑える
 - ◆血管を柔らかくして弾力を保つ
- ⇒女性ホルモンの減少が動脈硬化の引き金になる。

更年期と生活習慣病

女性のからだは閉経とともに大きく変化し、この時期に境に病気の発症リスクが急激に上がります。今回は、更年期にリスクが高まる生活習慣病を予防するために閉経前後からの女性の健康づくりについて考えてみたいと思います。

グラフ1
ホルモン分泌量と更年期前後の症状



発症リスクが高まる「生活習慣病」

閉経の前後、42～56歳ぐらいの時期を更年期といいます。更年期になると卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌量が急激に減少するため、様々な症状が現れてきます。（グラフ1）中でも特に注意をしたい病気が生活習慣病です。高血圧や脂質異常症などの生活習慣病は、症状が現れることなく気づかないうちに動脈硬化が進行し、

心筋梗塞や脳梗塞などの心血管病の発症につながります。

これらはその後の生活の質を低下させ、大きな支障を与える病気で、更年期以降に見られる病気の中で最も発症を予防したい疾患です。

リスクが高まるワケ 女性ホルモンの力

女性ホルモンは、妊娠や出産のほか自律神経や免疫機能、脳や細胞の働き

①自分にあった運動を運動は余分なエネルギーを燃やして消費するだけでなく、基礎代謝量を上げて太りにくい体になります。肥満の予防が脂質異常症の改善、動脈硬化の予防へとつながります。

また、運動には精神的ストレスの解消や血液循環改善、更年期障害を軽減する効果があることも報告されています。肥満予防だけでなく、無理なく自分にあった運動を継続することが大切です。

②食事はバランス良くテレビや雑誌では、いろいろなダイエット法が話題となっていますが、肥満改善に一番重要なことはバランスの良い食事です。特に女性で注意したいのが間食です。甘いお菓子や飲み物の摂りすぎに気を付けるだけでも、かな

③たばこは害あって利無し

肥満のほかに佐呂間町で全国平均より割合が高いものに女性の喫煙率があります。たばこは女性ホルモンの働きを相殺してしまいうため、せっかく女性ホルモンが守ってくれている女性の健康を害してしまふこととなります。吸い続けると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞の発症リスクは8倍にもなります。本数

り血液データは改善され、体重コントロールにもつながります。普段の食事で食べすぎに注意することとは必要ですが、過度な食事制限は禁物です。炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミン類はどれも体の中で健康を維持するために重要な働きをしています。偏りなくしっかりとバランスの良い食事をとりましょう。

④たばこは害あって利無し肥満のほかに佐呂間町で全国平均より割合が高いものに女性の喫煙率があります。たばこは女性ホルモンの働きを相殺してしまいうため、せっかく女性ホルモンが守ってくれている女性の健康を害してしまふこととなります。吸い続けると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞の発症リスクは8倍にもなります。本数

⑤生活習慣改善はお早めに閉経後、急激に病気のリスクが高まるため、閉経後から生活習慣病予防を行うのではなく、閉経前から生活習慣を見直すことが重要です。

生活習慣改善はお早めに

閉経後、急激に病気のリスクが高まるため、閉経後から生活習慣病予防を行うのではなく、閉経前から生活習慣を見直すことが重要です。生活習慣改善はお早めに閉経後、急激に病気のリスクが高まるため、閉経後から生活習慣病予防を行うのではなく、閉経前から生活習慣を見直すことが重要です。

大切な体重コントロール

佐呂間町は男女ともに全国平均よりも肥満の割合が高い状況です。肥満は、高血圧・糖尿病・脂質異常症など、あらゆる生活習慣病の引き金になります。30代後半から、呼吸や体温調節など生命を維持するのに必要な「基礎代謝量」が減り、1日の必要エネルギーが今までよりも少なくなるため、若いころと同じように食べているとエネルギーはどんどんあまり、太る原因となります。

自分の体をきちんと知る

血液はドロドロ口になっっていない？動脈硬化は大丈夫？自分の体の状態を知っていますか？

女性ホルモンが減少することで発症しやすくなる病気を予防するのも、早期発見するのも自分自身です。また、この年代から悪性新生物（がん）も発症しやすくなります。1年に1回、特定健診・がん検診で自分の体をチェックしましょう。

健診（検診）の結果や生活改善の方法など、気になることはお気軽に役場保健福祉課保健推進係の保健師・栄養士にご相談ください。



「更年期？」の巻

①つかれた、イライラする

②更年期は

③前の晩・・・

④オリンピックの見すぎじゃ・・・