



3月 育(い)だよい



毎月19日は 食育の日・育児の日

女性の健康週間



厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進しています。

女性のこころ

女性は、生理・妊娠・出産・閉経にともなう女性ホルモンの変動の影響を強く受けることに加えて、仕事や結婚・出産などさまざまなライフステージの変化の影響を受けるなど、心身の負担が大きいといわれています。中でも、女性ホルモンが急激に減少する出産直後と更年期に女性のうつ病患者が多くなっています。

●月経前症候群 PMS：

排卵前後から起こるさまざまな不調のことです。

- ・情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下
- ・のぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感
- ・腹痛、頭痛、腰痛、むくみ



●産後うつ：

育児の疲労やストレス、不安が重なってこころの不調のリスクが高くなります。悲しくなる、涙がでてくる、気分の浮き沈みが激しくなるなどの症状があります。

1人で抱え込まず、周囲の人や医療機関に相談しましょう。

気分転換やリラックスできる時間をつくることも大切です！

女性の睡眠

女性は月経・妊娠・出産・更年期など、ライフステージごとのホルモン変動によって睡眠に影響を受けやすくなります。

●月経前

プロゲステロンの増加で眠気が強くなり、睡眠が浅くなりやすくなります。生活リズムを整えることが大切です。

●妊娠中

体調に合わせて無理のないよう生活をしましょう。昼寝をする場合は、20～30分以内にする。体調がよければ軽い運動をすることも、よい睡眠につながります。

●出産後

授乳や夜泣きで睡眠が細切れになります。睡眠不足は産後うつのリスクとなるため、休息と周囲のサポートを得るようにしましょう。

●更年期

ホルモン低下など、体調の変化があります。寝つきにくくなったり、不眠になりやすくなります。また、ストレスが重なると眠れにくくなることもあります。

フレコンセプションという言葉をご存知ですか？

プレコンセプションケアとは、男女ともに若いうちから将来の健康やライフデザインを考えながら、自分自身の生活や健康を向き合い、健康管理を行うことです。



いつでも見られるところに貼って
毎月チェックしてみましょう!

毎月、生理が始まって1週間後くらいに、閉経後は日を決めて
行ってください。しこりを感じたら、必ず受診してください。

毎月実践! 乳がんのセルフチェック

1 見て確認!



鏡の前に自然に
立って乳房を
確認します。



腕を上下させたり、
色々な角度から
確認します。

CHECK!

- 乳房の形に変化はないか?
- くぼみやひきつれ、腫れなどはないか?

2 触って確認!



片腕を上げて円を
描くように
確認します。



乳頭の周りを
軽く押して分泌物の
有無を確認します。

※親指は使わず、4本の指の腹で
やさしくなでるように触ること

CHECK!

- しこりはないか?
- 乳首の分泌物に血が
混ざっていないか?

ポイント

入浴時に石鹸液を
つけるとスムーズに
触診ができます。

3 横になって確認!



腕を下ろした状態で
乳房の外側を
確認します。



腕を上げて
乳房の内側を
確認します。

CHECK!

- しこりはないか?
- わきの下にもしこりや
異変はないか?

ポイント

肩の下にタオルや低め
の枕、座布団などを置く
と確認しやすくなります。

女性のかかりやすいがんの1位は乳がんです。乳がんは自己チェックで異変を見つけ、疑うことができるがんです。
毎月セルフチェックを行うとともに、40歳以上の方は2年に1度がん検診を受けましょう。