

～健康なからだ&こころで明るい未来を～

女性には4つのライフステージがあります。健康課題の対策についてご紹介します。

3月1日から3月8日は 「女性の健康週間」です ～健康なからだ&こころで明るい未来を～

※ PMS（月経前症候群）・更年期障害で悩んでいませんか？

PMS（月経前症候群）とは？

PMSとは「Premenstrual Syndrome（月経前症候群）」の略で、月経が始まる前の3～10日間にあらわれる心と身体の不調を指します。PMSの中でも特に、イライラする、気分の落ち込み・無気力、不安感が強まるなどの精神的な症状が強く出る場合もあり、症状の程度や組み合わせは人によって異なり、学校生活や仕事、人間関係に影響がでることもあります。

更年期障害とは？

閉経前の5年間と閉経後の5年間をあわせた10年間を「更年期」といい、特に症状が重く日常生活に支障をきたすような状態を「更年期障害」といいます。更年期障害の主な原因は、女性ホルモン（エストロゲン）が大きくゆらぎながら低下していくことです。さらには、加齢によるからだの変化や、精神的・心理的な要因、家庭や職場などの社会的要因などが、複合的に影響して、更年期障害を発症すると考えられています。

症状の記録



病院受診



生活習慣

～女性のライフステージに合わせて対策をしましょう～

知っておきたい！ ライフステージで変わる健康トラブル！

4つのライフステージ

思春期(10歳～18歳)

性成熟期 (18歳～45歳)

更年期 (45歳～55歳)

老年期(55歳～)

初潮

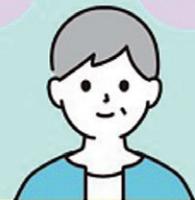
妊娠
出産

仕事
子育て

更年期
障害

閉経

骨粗
鬆症



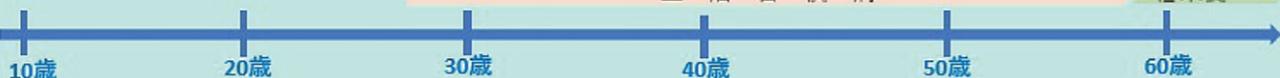
やせ・肥満

貧血

骨粗鬆症

生活習慣病

低栄養



女性にとって特に大切な栄養素～ 食事はごはん、肉、魚、野菜をバランスよく！3食規則正しく食べましょう！

鉄 血と元気をつくる

月経開始の思春期には貧血予防、20～30代の働き盛りでも疲労予防に大切な栄養素。ビタミンCの多い野菜ととると吸収率UP！



葉酸 命を育てる栄養

血液を作るのを助けてくれる。特に赤ちゃんの発育に必須。妊娠前から意識すると◎。



カルシウム 骨を守る

骨の主成分。日光浴でも作られるビタミンDは吸収を助ける。適度な運動も骨を強くする。



たんぱく質 体を作る

元気な体、筋肉、臓器を作るための、思春期から年齢を重ねてもずっと大切な栄養素。

