

お困りのことがありましたら、
お気軽にご相談ください！

保健師による 女性の健康相談

電話：予約不要 / 面接：予約制

保健師が相談に応じます。
お気軽にご相談ください！



所在地・開所日時

板橋区板橋2-66-1

板橋区役所 南館3階 健康推進課内
月曜～金曜

午前9時～午後5時
(相談受付は午後4時30分まで、
祝日・年末年始は休み)

電話：03-3579-2306

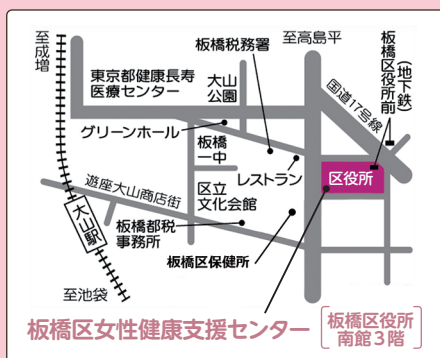
婦人科医による 専門相談※

女性婦人科医が担当
面接・予約制

- ・月経痛や月経不順の悩み
- ・妊娠や避妊、不妊のこと
- ・更年期の症状や治療
- ・子宮内膜症や子宮筋腫
- ・婦人科がん

のことなど

※1人30分、無料
妊娠に関することなど、夫婦
(パートナーと)での相談も可。
相談には保健師が同席します。



あなたの健康を女性スタッフが支援します

板橋区 女性健康支援センター



電話：03-3579-2306

板橋区女性健康支援センター

公式Xを
開設しています



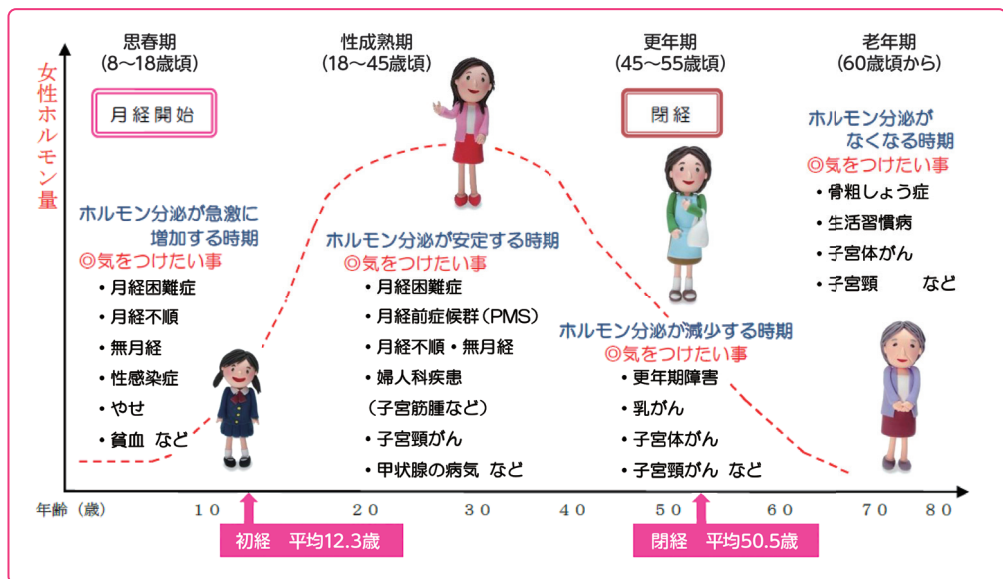
板橋区
ITABASHI

板橋区女性健康支援センターは 生涯を通じた女性の健康づくりを応援しています



女性のからだは、思春期・性成熟期・更年期・老年期と、生涯を通じて女性ホルモンバランスが大きく変動します。また、女性の生き方が多様化した現代では、女性特有の病気も増えています。

心身のバランスを保ち健やかに生活していくために、自分のからだをよく理解して、上手につきあうことが大切です。



女性健康支援センター各種イベント・事業のご案内

女性健康支援センターでは、女性の健康を応援する様々な事業を行っています。

▶ 各種健康セミナー

女性の健康がテーマの講座を開催しています。広報いたばしや区公式LINEなどでチェックしてみてください♪

<テーマの例>

- ・女性ホルモン(月経、更年期)
- ・乳がん、子宮がん、大腸がん
- ・尿もれ、頻尿
- ・冷え予防、自律神経

▶ 体験者の会 右ページ参照

▶ 学習支援

女性の健康力アップを支援するための動画を配信しています♪

動画はこちらから
区公式ホームページ▶



体験者の会について

女性健康支援センターでは、病気を体験した方・これから治療を始める方向けに、体験者の会を開催しています。病気を体験した当事者が、お互いの体験や療養上の悩み、日頃工夫していることなどを語り合い、聴き合う会です。お気軽にお問合せください。

区公式ホームページ



乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会



区公式ホームページ



子宮がん体験者の会 いたばしひまわりの会

子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんを体験した当事者の会です。

区公式ホームページ



甲状腺の病気を体験した方の会

バセドウ病・橋本病・甲状腺がんを体験した方の当事者の会です。

対 象：板橋区在住・在勤・在学的女性(区外の方もご相談ください)
 活動場所：主に板橋区保健所(変更になる場合があります)
 活動日時：平日午後

詳しくは区公式ホームページをご覧ください。

参加した方の声(一例)

体験者ばかりなので、安心して病気を語れて、昔の友達に会ったみたいでとても楽しく有意義でした

これからは安心できる場所があるので、頑張れる気がします

色々な年齢の方がいらっしやいますが、年齢関係なく通じ合うものがあります

出席して、一人ではないとホッとすることができました



治療後の年数は違っても、共通することがたくさんあり、楽しみながら情報交換ができました

Q. どのような活動ですか?

A. 病気を体験したご本人同士の交流です。5~6人くらいのグループでお話しします。時々、勉強会を開催することがあります。

Q. 会費の負担はありますか?

A. 会費は無料です。

Q. 病気になったのは、10年以上前で、今は治療を終了していますが、入会できますか?

A. もちろん歓迎します。病気を体験した先輩として、これから治療を受ける方によるアドバイスをお願いします。

会員さん、職員一同
新しいお仲間が増えることを楽しみにしています♪

月経について

正常な月経とは？

月経の周期は、女性ホルモンによって調節されています。月経の量や周期は、個人差がありますが一般的には以下の表のようになっています。

〈正常な月経の目安〉

初経年齢	平均 12.3歳
月経周期	25～38日
月経の持続日数	3～7日
経血量(個人差あり)	20～140ml
閉経年齢	平均 50.5歳

初経とは…
初めて迎える月経のこと

閉経とは…
最後の月経から
1年以上月経がない状態

月経困難症とは？～こんな症状ありませんか？～

主な症状

- ・下腹部痛
- ・腰痛

他の症状

- ・お腹が張る
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・疲労・脱力感
- ・食欲不振
- ・イライラ
- ・憂鬱
- ・月経の量が明らかに多い など



月経困難症のタイプは大きく分けて2つ!

	機能性月経困難症	器質性月経困難症
特徴	思春期～20代など若い世代に多い	様々な年代
原因	原因となる特定の疾患がない ※痛みや発熱などを引き起こすホルモンに似た物質がつくられることで痛み、他症状が出る	子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症 卵巣嚢腫、先天性器奇形 など 月経困難症の原因となる疾患がある
治療	鎮痛薬、低用量ピル(LEP)	ホルモン療法(低用量ピル他)、 子宮内避妊具、手術 など

月経困難症のタイプや年齢、妊娠の希望などにより治療方法が異なります。

自己判断せず、日常生活に支障がある場合は受診を検討しましょう

受診を検討する目安について、詳しくは次のページへ

— ライフステージ(年齢)や 望むライフプランに合わせて対処を —

どんなときに病院にいったら良い？

年齢は個人差があります

こんなときは受診を検討しましょう！(症状は一例です)



思春期(8～18歳くらい)

- ・8歳未満で初経がきた
- ・16歳を過ぎても初経がない
- ・1度きた月経が3か月以上こない
- ・3年以上月経不順が続いている など



性成熟期(18～45歳くらい)

- ・年々月経が重くなる(腹痛、からだのだるさなどが強い)
- ・3か月以上の月経不順
- ・月経の量が多い、年々増える
- ・妊活しているが、1年以上授けられない など



老年期(それ以降)

- ・不正出血がある
- ・急にお腹が張るようになった
- ・陰部に不快感がある、出血する痛みがある など



更年期(45～55歳くらい)

- ・40歳より以前に閉経した
- ・不正出血がある
- ・急にお腹が張るようになった
- ・極端に疲れやすくなった など

自分のホルモンバランス、もっと知りたい方は…

婦人科への受診を考えている方や、将来的に妊娠・出産を希望している方は基礎体温を記録してみましょう。

●婦人体温計を購入

- ・薬局
 - ・ドラッグストア
- で購入できます

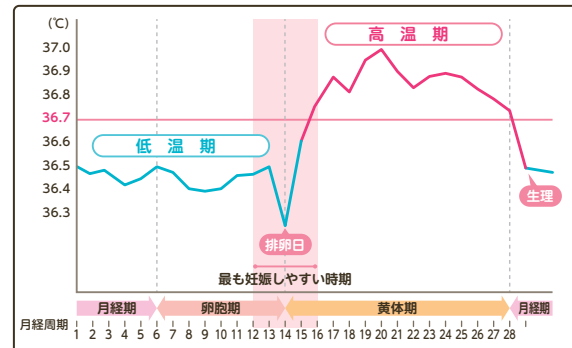


●測り方

- ①近くに体温計を置いて眠りましょう
- ②朝、目覚めたら起き上がりせずに舌の下で測りましょう



〈基礎体温表〉



基礎体温表を持って婦人科に行くと、
診断や今後の治療方針を決めるのに役立ちます。

女性の「やせ」について

若い女性の「やせ」は、不妊・低出生体重児・早産児・骨粗鬆症・糖尿病のリスクを高めることがわかっています。
適正体重を維持することは、将来、妊娠・出産を望んだ時、健やかな妊娠・出産につながるだけでなく、心と体が大きく変化していく40代以降を、健やかで充実したものにつながります。



まずは自分のBMIと適正体重を知ろう

適正体重とは… BMIが普通(18.5～24.9の間)の状態をいいます。
以下の計算式を使って求めます。自分の身長、体重を当てはめてみましょう。

BMI計算式

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

判定基準	18.5 未満	やせ
	18.5 ～ 24.9	普通
	25 以上	肥満

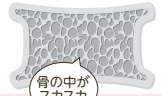
「やせ」が及ぼす健康影響

次世代の子どもたちにも影響が!?

骨粗鬆症

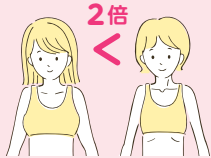
骨がすかすかになり、骨折しやすくなります。骨折が原因で、将来寝たきりや要介護になる可能性もあります。

骨粗しょう症の背骨の断面



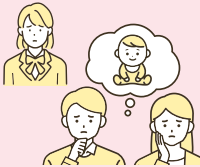
糖尿病

標準体型の女性と比べて、糖尿病になるリスクが2倍高くなります。



無月経・不妊

やせによる女性ホルモン量の低下は、月経不順や無月経となり、不妊症の原因となります。



低出生体重児

やせの女性は、標準体型の女性と比べて、低出生体重児を出産するリスクが高くなります。低出生体重児は、大人になってから生活習慣病の発症リスクが高まる可能性があります。



適正体重を維持するポイント

適正体重だとよいことがいっぱい!

◎栄養バランスを整える

様々な食品を摂るよう心がけましょう。

●積極的に摂りたい食品の例



◎からだを動かす

+10分からだを動かしましょう。
筋トレやジョギングなどの有酸素運動をして、筋肉量と質を高めましょう。



女性の骨密度が増えるのは、主に20歳前後まで

20歳前後までの食事や運動で骨を強くすることが、高齢になった時の骨折リスクに大きく影響すると言われています

更年期について ～ 最近、疲れやすくありませんか? ～

更年期障害は、閉経期の前後10年間に生じる体調の変化で、さまざまなからだや心の症状が現れます。体調の変化に加えて、職場では責任ある立場、家庭では親の介護や子どもの世話など、多様なストレスを抱えることの多い時期です。

〈質問票に答えてみましょう〉 簡略更年期指数 (SMI)

症状	強	中	弱	無	点数
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 寝付きが悪い、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	
合計点					

症状は100種類くらいあると言われています。



51点以上の方、または50点以下でも、お困りの方は一度専門家に相談しましょう。

- 0～25点 …… 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょ
- 26～50点 …… 食事、運動に注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう
- 51～65点 …… 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう
- 66～80点 …… 半年以上長期間の計画的な治療が必要でしょう
- 81～100点 …… 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合には専門医での長期的な対応が必要でしょう

どんな治療がある?

更年期症状は気のせいと我慢したり、ひとりで悩まずに、更年期に詳しい専門家(婦人科医など)に相談し、治療を受けることもお勧めします。治療の際は、専門家と相談し、自分に合うものを選択しましょう。

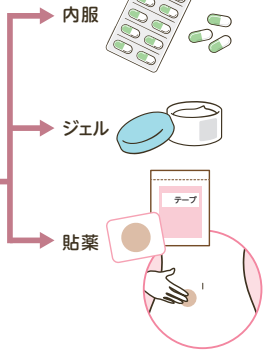
ホルモン補充療法(HRT)

特にほてり、のぼせ、などに効果が高い他、膣の萎縮症状、更年期のうつなど

漢方

冷え性、イライラ、多汗、便秘など症状に応じて複数種類から選択

医師と相談し、一人ひとりに合うタイプを選択



他に間違えられやすい病気がある!?

生理不順になってきていて、質問票に記載の症状がある場合は、更年期障害と推測できますが、実は他の病気を見逃していた、ということもありえます。更年期障害の診断には、他に病気がないことを確認するために、別の診療科で検査を受けていただくこともあります。

〈間違えられやすい病気の例〉

- ・糖尿病(内科)
- ・甲状腺機能低下症(内科)
- ・メニエール病(耳鼻科)
- ・手指関連疾患(整形外科)
- ・うつ(精神科)
- など

女性に多い尿もれ・骨盤臓器脱 (子宮脱など) について

骨盤底筋群とは … 膀胱・子宮・直腸などの臓器を支え、尿や便がもれないように

尿道を引き締めている筋肉です。

尿もれ

女性の4割が経験していると言われています。

骨盤臓器脱

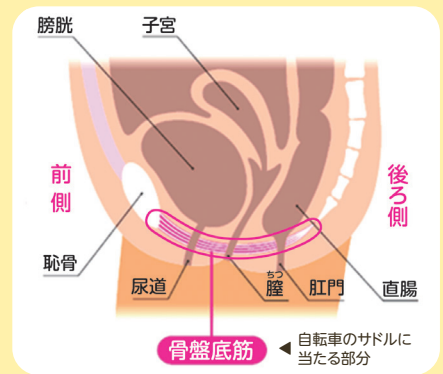
子宮、膀胱、直腸などが下がり、膣や肛門からピンポン玉のようなものが飛び出してくることがあります。この状態を総称して「骨盤臓器脱」と呼びます。以下の3つに分類されます。

- ① **膀胱瘤** — 膣の前側が緩み、膀胱が下がる状態
- ② **直腸瘤** — 膣の後側が緩み、直腸が下がる状態
- ③ **子宮脱** — 子宮自体が下がる状態

尿もれも骨盤臓器脱も、**骨盤底筋の緩みが原因**で起こります！

《骨盤底筋が緩む原因》

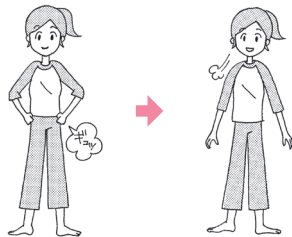
- ① **加齢に伴う女性ホルモンの低下**
→女性ホルモンには、筋肉や骨を維持する機能がある
- ② **妊娠・出産**
→胎児の重み、出産のダメージによる
- ③ **便秘**→膀胱が圧迫される
- ④ **肥満**→脂肪が腹圧を高める



瞬発力を鍛える体操

瞬発力は、くしゃみや咳をした時、重い荷物を持った時の尿もれを防ぐ力

肛門と膣を体の中に引き込むようギュッと締める



締める

緩める

締める

↓

緩める

を
5回繰り返す

骨盤底筋体操

瞬発力と持続力の
体操を
各5回で1セット

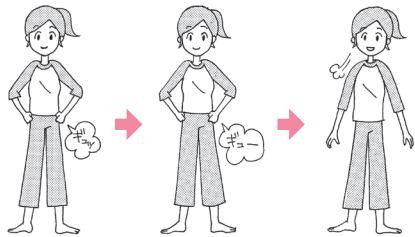
↓

1日10セット

毎日続けて、効果が
現れるまでに3か月
かかります

持続力を鍛える体操

持続力は、トイレに行きたいと思ってから我慢する力



締める

1. 2. 3. 4. 5!

緩める

締めながら5秒キープ

締める

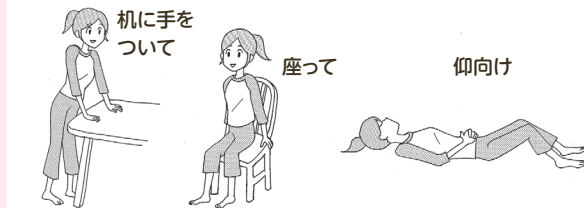
↓

緩める

を
5回繰り返す

効果的な骨盤底筋体操と続けるコツ

- お腹やお尻などに余分な力が入らないように
体操の前に、深呼吸や肩回してリラックスすることも大切
- おならをこらえる感じ、膣で水を吸い上げるイメージで肛門と膣を締める
- ご自身のやりやすい姿勢で。習慣化することが大切！



- ・信号待ち
- ・電車やバスに乗ってる時
- ・電子レンジ使用中
- 等々
- 隙間時間にやるのも👍

- 体操が正しくできているか不安な場合は…
エコー検査で確認できる病院を受診することも良い



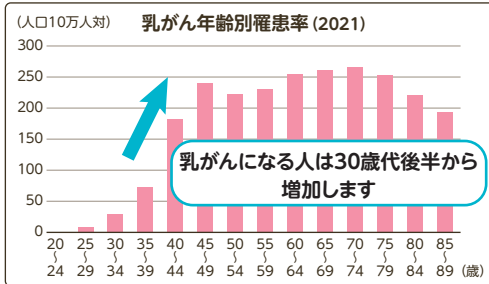
動画でも体操を紹介
しています！
◀区公式YouTube

体操を実施しても、改善しない場合は…
泌尿器科または婦人科を受診しましょう
※病院によって、受診する科が異なります。

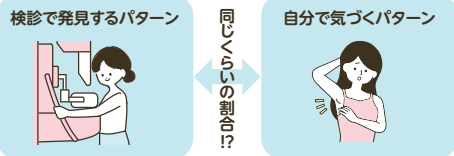
乳がんについて ~ 9人に1人になる!? ~

乳がんの基礎知識

1. 日本人女性の9人に1人になると言われている
2. 女性のがん、罹患率第1位
3. 30代後半から罹患率が上昇



● 乳がん発見のきっかけって?



しこりは、1cmになるまでに7年~10年くらいかかることが多い。

いかに日頃から変化に気づけるか!

ブレストアウェアネスとは…
乳房を意識した生活習慣という意味

POINT!

1. 自分の乳房を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気が付いたら、医師に相談
4. 40歳になったら、2年に1回検診

● 鎖骨から脇にかけてチェックしてみましょう!



色んな姿勢でチェック!

- お風呂の鏡の前でぼんざい
- 寝る前、寝転がった時

月経終了後、1週間以内に

石鹸をつけた手でなで洗い
気になる症状があれば、**乳腺外科**へ

▶ マンモグラフィはなぜ40歳から? 40歳未満は?

マンモグラフィでは、がん細胞も乳腺も白く映ります。しかし、若い世代は乳腺密度が高く、乳腺の影に病変が隠れてがんを発見しにくい傾向にあります。そのため、40歳未満は自覚症状があれば超音波検査、40歳以上はマンモグラフィ検査が適しています。

▶ マンモグラフィって痛いイメージ やらなきゃダメ?

マンモグラフィでは、触っても分からない小さながん(非浸潤がん)を発見するのに有効です。月経前・月経中は、痛みを感じやすいため、時期を調整しましょう。

板橋区の乳がん検診のご案内

対象 40歳以上の板橋区民で前年度に板橋区の乳がん検診を受診していない女性

内容: マンモグラフィ検査(予約制)
費用: 1,000円
場所: 板橋区内の指定医療機関

区公式ホームページ



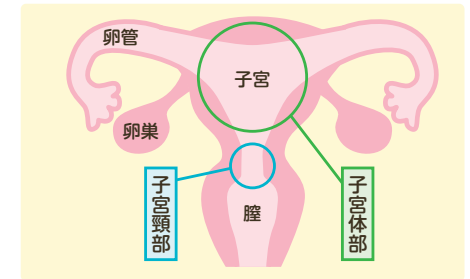
申込はこちらから▶

子宮がんについて ~ 子宮頸がんは初期症状なし!? ~

子宮がんの基礎知識

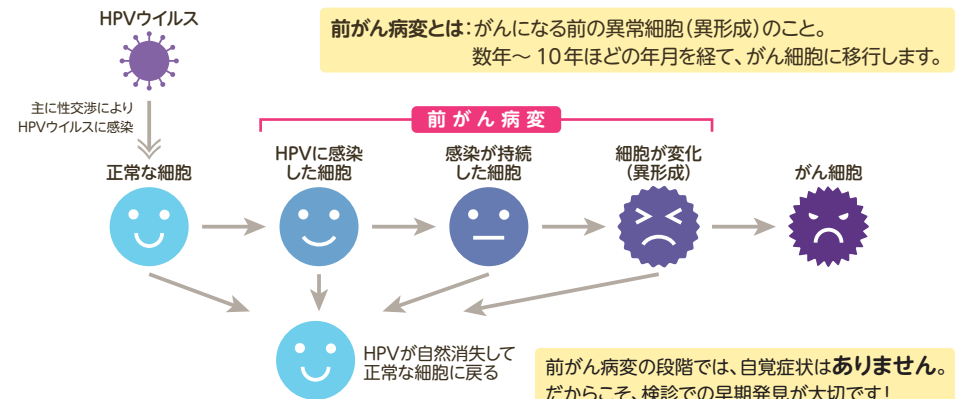
子宮がんには「**子宮頸がん**」と「**子宮体がん**」があります。

子宮の入口付近にできる
子宮体部にできる



	子宮頸がん	子宮体がん
特徴	30代~40代が発症のピーク 20代後半から増える	50代が発症のピーク 40代から増える
原因	主に性交渉により 発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)に感染	・肥満、高血圧、糖尿病 ・未経産婦 ・エストロゲン製剤の長期使用
初発症状	ほとんどなし (まれに性交渉後出血あり)	不正性器出血

子宮頸がんは、前がん病変という状態を経て、がん細胞になります。



板橋区の子宮頸がん検診のご案内

対象 20歳以上の板橋区民で前年度に板橋区の子宮頸がん検診を受診していない女性

内容: 問診・視診・細胞診・内診
費用: 無料
場所: 板橋区内の指定医療機関

区公式ホームページ



申込はこちらから▶