

## 女性の「こころとからだの健康管理」について

### 1. 働き方改革と健康管理

⇒ 過労対策である働き方改革と並行して、皆様自身が「こころとからだの健康管理」に自ら取り組むことが大切です。以下に小樽市公表の健康指標をもとに生活習慣の改善と健康診断・がん検診等について解説させていただきます。(参考：小樽市健康増進・自殺対策計画（令和6年3月小樽市）)

### 2. 小樽市の健康指標

#### 1) 死亡の原因

- 小樽市民の死因は、1位が「がん」、2位が「心疾患」、3位が「脳卒中」です。
- がん検診受診率の低いことが目立ちます。子宮頸がんと乳がんは若い年代に多く、がん検診により死亡率が低下することが明らかですが、小樽市民の受診率は国の目標（60%）の半分です。特定健診の受診率は上昇し、令和3年度には全道レベルに迫っているが、全国と比べると低いです。

#### 2) 健康寿命「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

- 要介護の原因は男性では脳卒中と認知症、女性では認知症と骨折・関節疾患が多いです。
  - 小樽市での要介護期間は、男性で 1.9年、女性では 4.0年であり、女性の健康寿命の改善が望まれます。
- ⇒ 生活習慣の改善（バランス良い食事、適度な運動、十分な睡眠、禁煙）と健康診断、がん検診が大切です。かかりつけ医を持ち、自宅で体重・血圧・腹囲の測定を行いましょう。

#### 3) メンタルヘルス

- 女性の自殺と子ども・若者の自殺が社会的問題となっており、国は自殺対策として女性に対する支援の強化を重点施策に加えました。(令和4年)
- 小樽市では20歳代、50歳代女性の自殺率が全国や全道と比べて高くなっています。
- 妊産婦・子育て中の女性は身体的・精神的に負担を抱えます。更年期には女性ホルモンの変動に加えて家庭内や職場などの環境変化も重なり、うつ症状や自殺念慮が現れることがあります。
- 医療現場ではコロナ禍で心理的ストレス、身体的負荷の問題が顕在化しました。上司や同僚による理解と助け合いの職場文化を醸成することが大切で、ハラスメント対策を含めた病院全体での取組が必要です。

### 3. 性差と健康

- 閉経後の女性は骨粗鬆症、認知症、糖尿病などになりやすいのです。循環器病も閉経後に増加し、60歳代にくも膜下出血死亡率は男性よりも高くなり、やがて脳内出血、脳梗塞、心筋梗塞死亡率も増加します。
- 女性ホルモン（エストロゲン）には骨や血管、脂質代謝など全身に保護作用があるので、これらの疾患は卵巣機能の低下と関係しています。
- 更年期症状が現れたらがん検診に加えて骨密度の低下予防、高脂血症と動脈硬化の予防、高血圧や糖尿病など総合的なチェックが大切です。婦人科などのクリニックや病院を受診されることをお勧めします。

### 4. がんの男女差

- 一般にがんは高齢者ほど罹患率が高くなりますが女性特有のがんは若い年代に多く発生します。
- 子宮頸がんは30～40歳代にピークがあり、手前の上皮内がんは20歳代から発生します。HPVワクチン

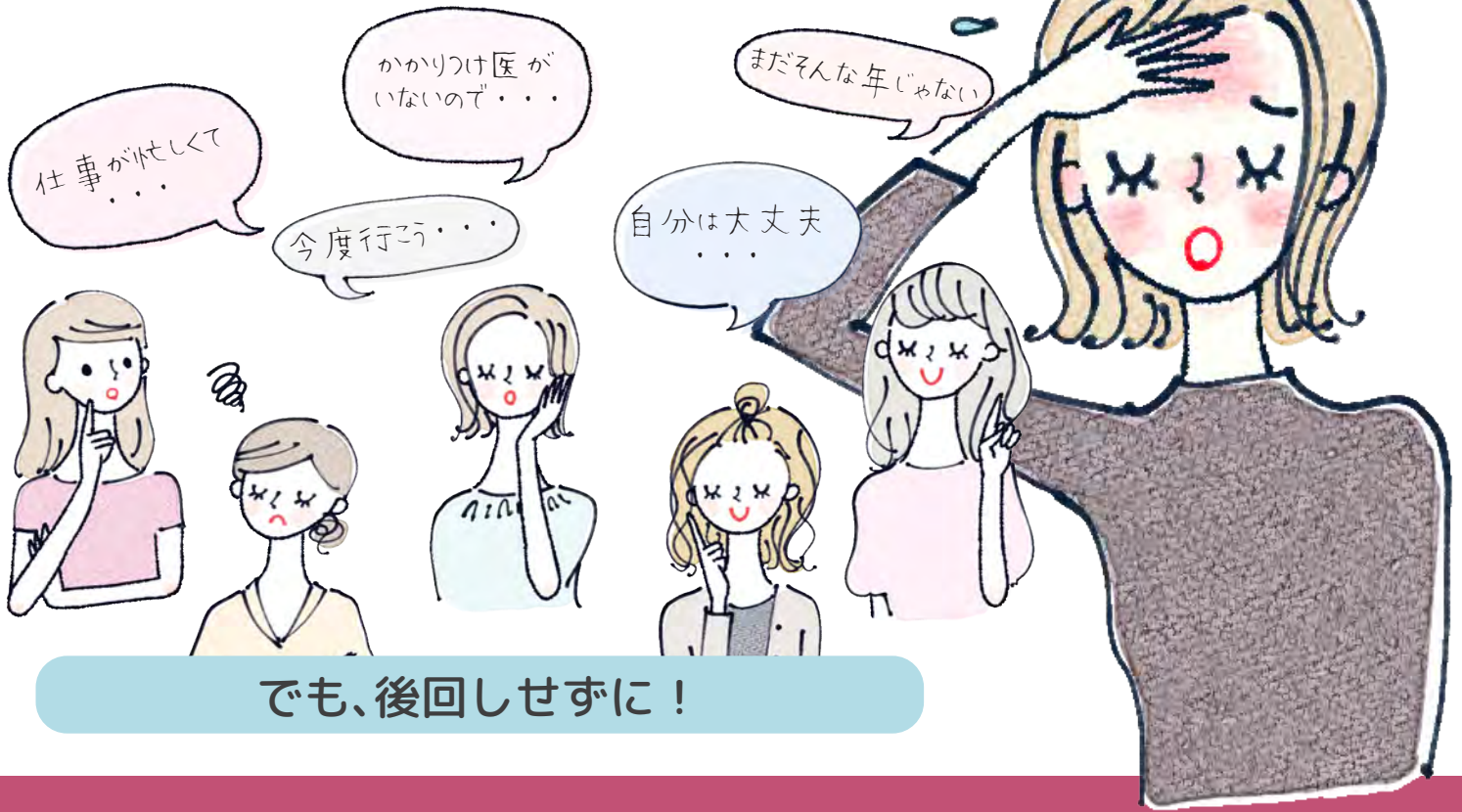
## 女性の「こころとからだの健康管理」について

とがん検診で防ぐことができます。小樽市では、25歳になり過去5年間に子宮頸がん検診未受診で、希望する方に自己採取HPV検査を提供しています。

- 乳がんも30歳代から増えてきて40歳代から高い罹患率が続きます。マンモグラフィーで早期発見できます。子宮体がんと卵巣がんは更年期から増加し50～60歳代にピークがあります。
- ⇒ 卵巣がんは早期発見が難しく進行が早いため、サイレントキラーと呼ばれています。お腹の張りや不快感、下腹が出てきた感じがあった場合は産婦人科専門医を受診することを強くお勧めします。

令和6年6月

検診に行かない理由はたくさん・・・



# 婦人科がん・乳がん検診を 考えてみませんか？

## 子宮頸がん

30～40歳代が罹患年代のピークです。

上皮内がんは20歳代から発生します。思春期のHPVワクチンと20歳からのがん検診で防げます

## 乳がん

女性のがんの中で最も多いものです。

30歳代から増え、40歳代以降に高い罹患率が続きます。マンモグラフィーで早期発見できます。

## 子宮体がん・卵巣がん

更年期から増加し、50～60歳代にピークがあります。

※ 卵巣がんは早期発見が難しく進行が早い病気です。お腹の張りや不快感、下腹が出てきた感じがある時は婦人科専門医を早めに受診しましょう。

早めに  
検診を  
受けま  
しょう

女性のがんは妊娠・出産、子育て、キャリアアップ、社会的活躍に重なる若い年代に多いのが特徴です。予防と早期発見が大切です。

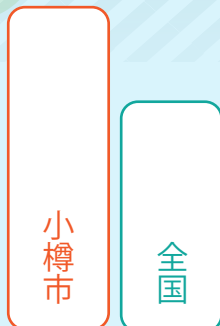
# 女性の健康管理

大切な

後回しになっていませんか？

## 小樽市の健康指標

がん・心疾患による死亡率



男女共、全国より高い

(令和3年)

子宮頸がん・乳がん検診率



国の目標の半分以下

(令和2年)

女性の健康寿命にとってプレ更年期・更年期からの取り組みが大切

女性ホルモンの低下により更年期症状が現れますが、さらに骨粗しょう症、認知症、糖尿病などになりやすくなります。

くも膜下出血の 2/3 は女性です。60 歳代からは男性より死亡率が高くなります。70 歳代以降には脳内出血、脳梗塞、心筋梗塞の死亡率も増加します。



「気になることがあったらすぐに」

「更年期かなと感じたら」

診察や検診を受けましょう！

