

女性の健康づくり

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことを支援するために、平成20年より、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」とし、女性の健康力が、国の健康づくり運動の大きな柱になっています。病気によって女性と男性でかかりやすさや進行度の違いなどの性差医療や、性別を考慮した健康づくりの必要性が明らかになってきています。



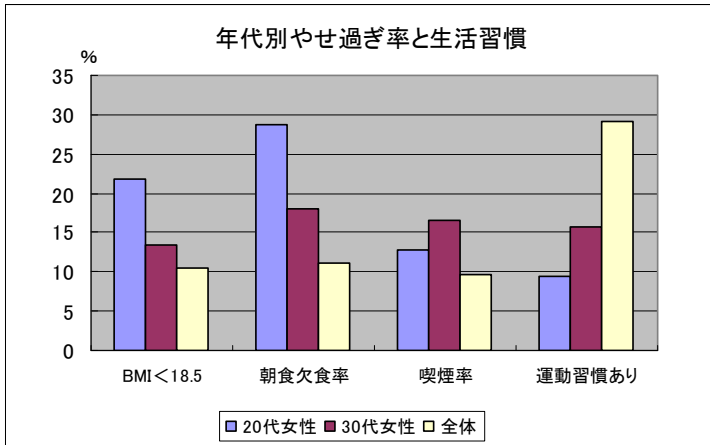
女性の健康問題

若い女性の痩せが増加

若い女性の喫煙率が高い

1. やせすぎていませんか？

<国民健康栄養調査（平成23年）で見る女性の健康>



●20代の「やせ」は前年の29%から減少はしましたが、他の世代から見ると突出した高さで、この割合は平成17年以降ずっと増加傾向です。若い女性に「やせ」が多い状況は先進国の中では例を見ないことです。

●「朝食抜き」の割合も、他の世代と比べて高く、「エネルギー摂取量」は70代と同じで、全体の摂取量に比べても低く、「野菜摂取量」や「運動習慣」も、20代は最も低くなっています。若い女性は「やせたい」という願望が強いと言われ、必要以上のダイエットを繰り返しがちです。栄養のバランスが崩れ、健康や美容にも悪影響を及ぼします。

※野菜とエネルギーの摂取量/日

	20代	30代	全体
野菜摂取量（男女）	234.4 g	239.1 g	277.4 g
エネルギー摂取量	1,595kcal	1,651kcal	1,660kcal

イタリアの画家、ボッティチェリの「ヴィーナスの誕生」で描かれた女性は、身長158cm、体重52kg。BMI21の女性が健康美の象徴とされています。

適正体重＝BMI 18.5～25未満

BMI＝体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）



生まれてくる赤ちゃんへの影響



赤ちゃんの出生体重が30年前に比べ250gも減少しているのは、若い女性の痩せすぎにあると指摘されています。また、低体重で生まれると、大人になってから生活習慣病にかかりやすくなるといわれています。

お母さんの胎内で栄養が足りないと、胎児の体の中ではそれに対応しようとする仕組みが出来、それが成長して栄養摂取が十分な状態になった時、さまざまな不都合が生じてくるのではないかと考えられています。

赤ちゃんへの影響だけでなく、痩せすぎはホルモンのバランスを崩し、卵巣機能の低下から不妊の原因や、若年性更年期障害の要因にもなります。同時に貧血や低血圧などさまざまなトラブルも引き起こします。

※骨粗しょう症は将来の要介護の大きな原因

骨量は、成長とともに増え、20歳代にピークとなります。この時期までの骨量の蓄積が将来骨粗しょう症になるのを防ぎます。極端なダイエットでカルシウムなどの必要な栄養素が不足していると、高齢期の健康にも悪影響を及ぼします。

女性が介護が必要になる主な原因は、「骨折・転倒」「関節疾患」が男性に比べ多くなっています。痩せによる、骨量の減少に加え、閉経後の女性ホルモン（エストロゲン）の減少による骨密度の低下も要因です。平均寿命は延びていますが閉経年齢は変わらず、エストロゲン不足の期間が長期化しているからです。

生活改善のポイント

バランスのよい食事と適度な運動

一汁三菜は理想的なバランス食、不足しがちな野菜もしっかり取りましょう！



1日目安
2,000kcal位は
摂りましょう！

お気楽ヘルシーライフ
ヘルシーダイエットお
すすめメニュー紹介へ
リンク

運動は骨や筋力を強くし、
体のバランスを良くして
骨折を予防します。

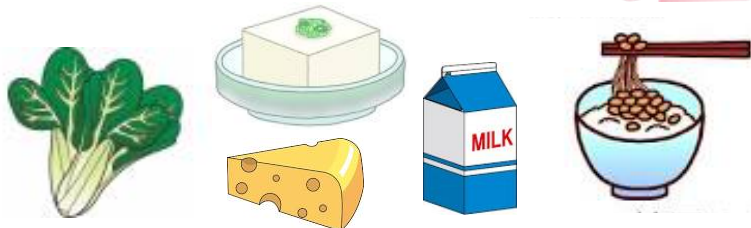


カルシウムをしっかり摂る

インスタントや加工食品はカルシウムの吸収を妨げます。
吸収を良くするビタミンD、Kをいっしょに摂りましょう。

1日1回は大豆食品を（納豆なら1
日1パック、豆乳なら1日200ml）
大豆に含まれるイソフラボンは、
エストロゲン不足をサポートし、
アンチエイジングにも効果があり
ます

お勧め



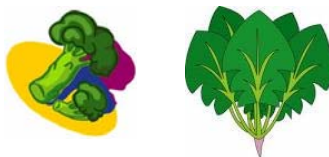
ビタミンDを多く含む食品

魚介類（マグロ、サバ、イ
ワシ、カツオ等）、干しし
いたけ、きくらげ等



ビタミンKを多く含む食品

納豆、ブロッコリー、ほう
れん草、チーズ、レバー等



2. タバコを吸っていませんか

日本人の喫煙率は、男性は少しずつ低下していますが女性の喫煙率は横ばいです。年代別に見ると男女とも30代が最も高い状況ですが、妊婦の喫煙率が高いことも問題になっています。今年発表された妊婦喫煙率は5%で、24歳以下は10%、その夫は63%でした。

妊婦の喫煙は低体重児、早産、妊娠合併症などにもなりやすくなります。受動喫煙の影響も大きく、家族で赤ちゃんの健康を守ることが大切です。

タバコは血行障害により、肌荒れ、しわ、歯周病、口臭など美容にも大敵です。
「タバコは百害あって一利なし」

禁煙チャレンジ

どうしてもタバコをやめられないという人は、
禁煙補助薬や禁煙外来の利用も考えて見ましょう。
女性の元気は、社会の元気の源です。

