

# 女性の健康手帳

～未来のあなたのために・・・～  
女性と健康in山梨



山梨県

あなたは、今の自分を大切にしていますか。  
忙しさに追われながらも、あなたの夢に向かって、努力しているのではないで  
しょうか。

しかし、あなたの夢を実現するためには、心や体の健康が大切になります。  
この手帳には、女性の体やホルモンの働き、妊娠や出産、などの知っている  
と得する情報が盛り込んであると同時に、健康管理の一助として活用できる  
ように作成しました。

未来のあなたのために、この手帳が役立つことを願っています。  
産婦人科に受診するときには持参してください。受診の手助けになります。

## 目次

● 私のプロフィール	・・・ 3
● 自分の身体を知っていますか	・・・ 4
● 女性ホルモンのはたらき	・・・ 5
● 妊娠	・・・ 7
● 不妊症	・・・ 8
● 性感染症とは	・・・ 9
● 女性と喫煙	・・・ 10
● ダイエット見直しませんか	・・・ 12
● 女性とがん	・・・ 14
● あなたの記録	
● 基礎体温	・・・ 18
● 月経記録	・・・ 22
● がん検診の記録	・・・ 24
● 声を聴かせて（アンケート）	・・・ 26
● 相談窓口	・・・ 27

## 私のプロフィール

この手帳はあなたの大事な情報が入っていますので  
紛失しないように充分お気をつけください。

生年月日	( )年( )月( )日
月経	初経( )歳 周期( )日型
出産	1回目( )歳 2回目( )歳 3回目( )歳
血液型	ABO式( )型 Rh式( )型
アレルギーなど	無・有( )
使ってはいけない 医薬品など	無・有 (品名 ) (品名 )
その他 特別なこと	

## 自分の身体を知っていますか？

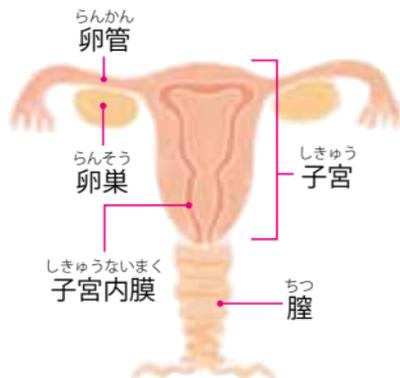
女性のからだは、初経、乳腺の発育、妊娠・出産、授乳、更年期、閉経など一生のうちに変化します。



### ～胎児を育む～『子宮』

子宮は、女性が妊娠したとき胎児を約10カ月間（最終月経後約40週）にわたって育てる重要な器官です。

子宮は、子宮頸部という狭い入口部分があり、その奥に子宮腔という広がりがあり、ここが胎児を育てる場所となります。



内性器 イメージ図



### ～卵子を育て女性ホルモンを分泌する～ 『卵巣』

女性は、胎児の時からすでに将来の妊娠にそなえて、卵巣の中に200万～300万個もの原始卵胞をもっていて、思春期になると卵胞が成熟し、周期的に卵子を出すようになります（排卵）。

卵巣は、子宮の両側に左右一つずつあり、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）を分泌し、女性の一生をコントロールする重要な役割を担っています。

## 女性ホルモンのはたらき

女性の健康は、ホルモンのバランスによって調整されています。特に女性にとって重要なのは、卵胞ホルモンと黄体ホルモンです。

### \*卵胞ホルモン(エストロゲン)

女性を創るホルモン。思春期になると分泌量が急速に増え、女性らしい体が形成されます。

コレステロールの増加を抑える役割もあり、男性と比較して女性が動脈硬化になりにくいのは、このホルモンのおかげです。骨にカルシウムをたくわえるという重要な役割もあります。

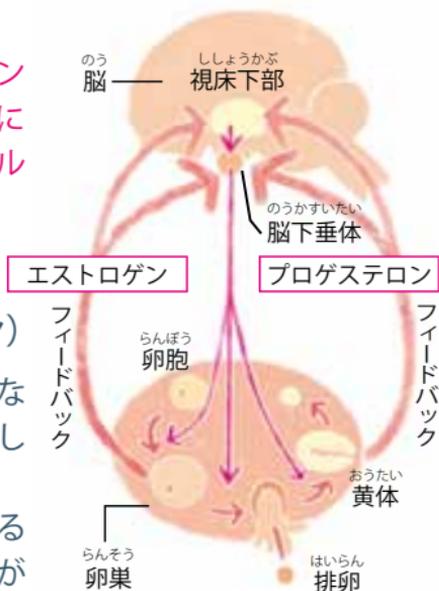
### \*黄体ホルモン(プロゲステロン)

妊娠に関係するホルモン。排卵後、卵胞が黄体になるとこのホルモンが卵巣から分泌されはじめ、子宮内膜に受精卵が着床しやすくする役割があります。

妊娠しなかった場合は、排卵後約2週間で分泌は止まり、いらなくなった子宮内膜ははがれて排出されます。

これが「月経」です。

◎主にこの2つの女性ホルモンによって、女性らしい体と健康、そして妊娠に対応できる環境が調整されています。女性のライフサイクルが、思春期・成熟期(妊娠可能期)・更年期・老年期と変化するのも、これらの女性ホルモンの影響によるものです。



脳と卵巣の関係 イメージ図

## ～月経周期～

「月経周期」とは、月経の初日から次の月経が始まる前日までの期間をいい、通常25～38日周期で繰り返します。

月経周期は、個人差も大きく、不順であったり、排卵時出血を月経と間違えてしまうこともあります。

気になることは気軽に相談しましょう。

**山梨県では女性健康相談センター「ルピナス」を開設し、女性の健康に関する相談を受け付けています。**

電話相談：毎週木曜日 午後3時～7時(祝日・年末年始を除く)

相談専用電話：055-223-2210

場所：山梨県JA会館(甲府市飯田1-1-20)

## ～排卵日と基礎体温～

卵巣から卵子が排出された日(排卵日)をきっかけに体温が少し上昇します。自分の基礎体温を記録していると体温の上昇から自分の排卵日(高温期になる前日)を推測できます。

### \*基礎体温を測ってみよう！！

朝、目が覚めたとき起き上がる前に、婦人体温計(薬局などで売っています)で測りましょう。

携帯やインターネットで排卵日を予測してくれるサービスがありますが、100%正しい訳ではありません。

個人差がありますので自分で測って確認しましょう。(P18へ)



# 妊娠

## ～受精～

排卵によって卵巣を出た卵子は、卵管内へと向かいます。その寿命はおよそ24時間。精子のほうは、1回の射精で2億～4億個が卵子を目指して進みます。

卵管までたどりつくのは200～500個程度。精子の受精能力は約3日です。大変な競争の結果、卵管内で卵子と精子が出会うと受精が行われます。

## ～妊娠は病院で確認～

妊娠のサイン(無月経、2週間以上続く高温期など)があったら、病院(産婦人科)で検査を受けて確認しましょう。

\*妊娠は尿で測る簡易な検査薬でわかりますが、正常な妊娠かどうかの判断は産婦人科へ受診しないとわかりません。

◎妊娠に気づいたら、お住まいの市町村の窓口にてできるだけ早く妊娠の届出をしましょう！

◎窓口では、母子健康手帳及び14回の妊婦健康診査を一部公費で受けられる受診票、各種の情報提供などが受けられます。

## ～望まない妊娠を防ぐ緊急避妊～

緊急避妊とは、無防備なセックスをしてしまった場合などに妊娠を防止する方法です。

緊急避妊法は、性交後72時間以内に行われなければなりません。その最も一般的な方法が、緊急避妊ピルです。

迷わず、早めに受診しましょう。

産婦人科医は、あなたに最も適した方法を選んでくれます。

いのち  
母子手帳 大事な生命のパスポート

(H20年度 山梨県愛育連合会「健やか親子21」推進事業 優秀作)



## 不妊症

### ～不妊症って？～

子どもを望む夫婦が2年間妊娠しない状態で、医学的治療や指導を受ける必要がある場合を不妊症と呼んでいます。

以前から、日本では10組に一組は不妊症と言われています。



**不妊の原因は、決して女性側だけの問題ではありません。**

原因はひとつではないので、一人で悩まず、パートナーとお互いに理解することが必要です。



### \* 専門家に相談しましょう！

不妊症の原因は、女性側にあることもあれば男性にあることもあります。あるいは双方に問題がある場合もあります。ですからカップルそろって受診するのがベストです。

### 一人で悩まず相談を・・・

**山梨県では不妊相談センター「ルピナス」を開設し、不妊に関する相談を受け付けています。**

電話相談：毎週水曜日

午後3時～7時(祝日・年末年始を除く)

専用電話：055-223-2210

場所：山梨県JA会館(甲府市飯田1-1-20)



## 性感染症とは ～自分の身体を大切に～

女性の性器は膣、子宮、卵管を通じておなかの中につながっています。病原体もこの道を通り、おなかの中へ侵入することもあり、卵管に病気がおよぶと不妊症や妊娠したときに子宮外妊娠になることもあります。

性感染症は、早期に発見すれば飲み薬などで、治療できます。恥ずかしがらずに受診しましょう。

※性感染症の予防のためにはコンドームが有効です！

注)性感染症の完全な予防策はありません。

### 〈主な感染症〉

#### ●HIV感染症

HIV感染症とは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染して起こる病気です。HIVに感染すると、身体を病気から守る免疫システムが攻撃されます。HIVに感染したのち治療を受けなければ、自覚症状がないまま潜伏期を経て、やがてエイズ(後天性免疫不全症候群)を発症します。

検査・相談は最寄りの保健所で受け付けています。

詳しくは山梨県ホームページへ

[http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/44\\_095.html](http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/44_095.html)



#### ●性器クラミジア \*一番多い性感染症 潜伏期: 1～3週間

70%以上無症状、おりものが少し増加、放置すると不妊症になることがあります。

#### ●性器ヘルペス感染症 潜伏期: 2～10日間

性器に水疱と浅い有痛性の潰瘍、再発多い、口からも感染する。母子感染もあります。

◎詳しく知りたい場合は、  
財団法人性の健康医学財団へ  
<http://plaza.umin.ac.jp/std-com/>

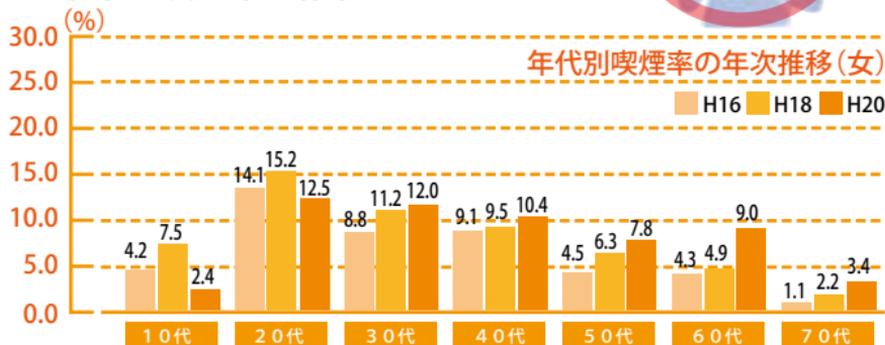


## 女性と喫煙

若い女性の喫煙者が増えています。



### ■山梨県の喫煙率の推移



女性の喫煙者で最も多いのが20代の喫煙者です。

### なぜ女性の喫煙が問題なのでしょうか？

たばこは、がんになりやすくなるなど身体に有害だけでなく、老化を早め、美を損ないます。また、女性ホルモンの分泌をおさえるため、月経困難、月経不順などの原因にもなっています。怖いのは、その変化が20代後半から現れ、40歳を過ぎて顕著になることです。

同年代の人と比べ10歳位老化がすすんでしまいます。

美容の大敵  
肌荒れ、老化が早まる、歯周病、口臭  
の原因にもなる。



#### 理由

- \* 喫煙によって大量のビタミンCが失われるため
- \* ニコチンによる血行障害のため肌や髪、目などの老化を早める

月経困難、月経不順、不妊、などの原因にもなります。



#### 理由

- \* 女性ホルモン(エストロゲン)の分泌をおさえてしまうため

## ～たばこも依存症のひとつ～

女性が喫煙することで妊娠・出産・子育てを通じて、本人だけでなく周囲の健康被害も招いてしまいます。

成分であるニコチンに依存性があるため、なかなかやめにくいものですが、たばこをやめたその日から、あなたの体に変化が現れます。

今からでも遅くはありません。禁煙で健康と美しさを取り戻しましょう。将来の大切なあなたのために。

### ◎子どもに煙を吸わせると・・・ (受動喫煙)

- \*あかちゃんの突然死の原因になる
- \*ぜんそく・呼吸器疾患・中耳炎などの原因になる
- \*知能の発達が妨げられる
- \*身長伸びが悪くなる 等

### ◎妊婦がたばこや煙を吸うと、 胎児は・・・

- \*流産・早産・低体重児などの原因になる

☆たばこは子どもの誤飲事故  
原因のトップです

## ～禁煙に挑戦～

- 禁煙に対してははっきりとした意識が重要です
- 自分に適した禁煙方法を選ぶ、禁煙開始日を特定する
- たばこ、ライター、灰皿など関係あるものは取り除く
- \*禁煙を続けるには、周囲の人の支援や協力が大切です。家族や友人にも協力してもらいましょう。
- \*ニコチン依存が強い場合は、パッチや内服薬が有効ですので禁煙外来や薬局に相談しましょう。
- インターネットによる禁煙支援もあります。「禁煙マラソン」等



## ～禁煙のメリット～

寝付き・寝起きが良くなる！ニオイを気にしないですむ！  
体力が戻る！時間とお金が節約できる！お肌がキレイになる！！  
たばこがない不安から脱却できる！

**禁煙は失敗しても、何度でもチャレンジすることが大切！**

## ダイエット見直しませんか！？

テレビや雑誌などに影響されて、「やせていることは、美しい」といった価値観を持ち、ダイエットに励んでいませんか。

無理なダイエットが健康にさまざまな弊害を及ぼすことについては、意外なほど知られていません。

現在、中高校生の5人に1人は行き過ぎたダイエットによる『不健康やせ』であると言われてています。



### ～無理なダイエットのさまざまな弊害～

体脂肪が急激に減ると月経不順になったり、無月経になることがあります。それは、女性ホルモンの分泌に影響が出ていることを意味します。

＊イライラやのぼせ、冷えなど若くても更年期のような症状が出たり、鉄欠乏性貧血になるリスクが高まります。

＊女性ホルモンが十分でない、若くして骨がスカスカになったり、血管の老化が早まったりするリスクも高まります。

### ～危険な妊娠中のダイエット～

妊娠中に母親が過度な体重制限をして適切に体重が増えないと、母親の栄養が不足し、おなかの赤ちゃんの発育が抑制され、低体重児で生まれるリスクが高くなります。

また、母親の栄養が不足すると、生まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすいことがわかっています。

菓子類等の間食を控え、次のことをチェックして、バランスのとれた食事に心がけましょう。

チェック1：毎食、主食・主菜・副菜を摂っていますか？

チェック2：毎日、牛乳・乳製品と果物を摂っていますか？

## ◎自分の標準体重を知りましょう



BMI(ビーエムアイ)とは？

世界共通の肥満度の指標です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$$

例) 155cmで50kgの人は

$$50 / 1.55^2 = 50 \div 1.55 \div 1.55 = 20.8$$

18.5未満 やせ	18.5～25未満 標準	25～30未満 肥満	30以上 高度肥満
--------------	-----------------	---------------	--------------

☆BMI標準値は22です。

統計的にみて一番病気にかかりにくい体型です。

## ◎朝食を食べて、活動的に！

～食事は、生活リズムを考えながら～

人間の生活リズムは、「朝から日中は体を動かし、夜になると休む」というのが基本です。朝食を食べないと、頭も体も不活発となり、体調不良の原因となります。また朝や日中は、しっかり食べても活動のエネルギーとして消費されますが、夜は脂肪と  
なって蓄積されやすくなります。

特にエネルギーが高いアルコールや菓子類は、食べる時間や量に注意しましょう。



～見た目はスマート、実は隠れ肥満～

体重やBMIは低いのに体脂肪率が高い人は、生命活動にかかわる基礎代謝が低い可能性があります。基礎代謝を上げるためには、運動をして筋肉をつけることが効果的。まずはウォーキングから始めましょう。時間がないという方は、階段や歩道橋の上り下りなど、日常生活の中でこまめに体を動かすことも効果的です。

**早寝 早起き 朝ごはん 脱！「不健康やせ」**

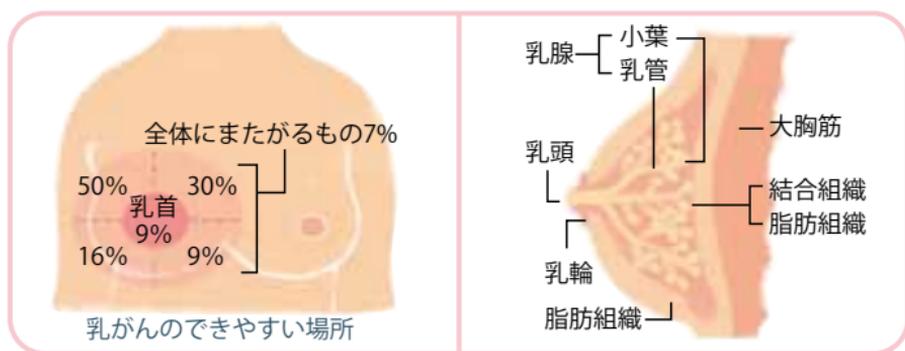
# 女性とがん

## 乳がんとは・・・

乳がんは乳腺にできる悪性腫瘍です。

乳腺は小葉と乳管からなっています。乳腺は乳頭から木の枝のように放射状に広がり、その先に小葉と呼ばれる母乳を作るところがあります。母乳を乳頭まで運ぶのが乳管です。

乳がんの多くは、この小葉を構成する細胞から発生します。



～20人に1人がかかるといわれています～

日本では、乳がんにかかる女性は年々増えており、今では生涯に20人に1人がかかると推定されています。

30歳から64歳では、乳がんが死亡原因の第1位。また若い年代の乳がん死亡率が年々上昇しており、若いときから関心をもつことが大切です。



## 早期発見には、セルフチェックと、マンモグラフィー検診を受けましょう

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。早期発見は、乳がんから身を守るための最も有効な方法です。

また、40歳を過ぎたら、2年に1度マンモグラフィー検診を受けましょう。マンモグラフィー検診については、お住まいの市町村役場にお問い合わせください。(P27へ)



### 月1回のセルフチェックで早期発見！

乳がんは、自己検診をすることで格段に早期発見率が上がります。月経の直前や生理中は、乳腺が張ってしこりと間違いやすいため、月経終了後に行いましょう。

閉経後の人は、毎月一定の日(毎月7日など)を決めて行います。

#### 1 形を確認



- ・両腕を下げた状態、上げた状態でそれぞれ正面、側面、斜めから乳房を観察します。
- ・左右の乳房を見比べながら、くぼみやひきつれがないか、乳頭部のへこみや湿疹、ただれがないかを調べましょう。

#### 2 しこり発見



- ・あおむけに寝て調べる方の腕を上げます。
- ・反対側の手の指を3本そろえ、指の腹で触って乳房全体をくまなく、念入りに調べます。わきの下なども忘れずに。
- ・肩の下に薄い枕や座布団を敷くと、乳房が平らに広がるので調べやすくなります。

#### 3 つまんで出血確認



- ・2を左右両方で行ったら、乳首についてもチェックします。
- ・乳頭を軽くつまんで、血のような分泌液が出ないかどうか調べましょう。
- ・少しでも異常を感じたら、すぐに専門医の診察を受けましょう。

## 女性とがん

### 子宮がんの種類

#### 子宮頸がん

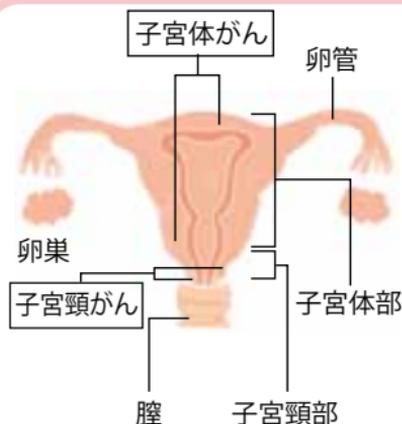
子宮頸部にできるがんです。発症は20歳後半から増え始め40歳～50歳がピークになります。ヒューマン・パピローマ・ウイルス (human papilloma virus:HPV) の感染が子宮頸がんのリスク要因とされています。

HPVは誰にでも感染し得るごくありふれたウイルスです。子宮頸がん予防ワクチンの接種(半年に3回、任意)によってHPVの感染を防ぎ、子宮頸がんの発症リスクを抑えることができますといわれています。

お近くの産婦人科・小児科・内科の医院にお問い合わせください。

#### 子宮体がん

子宮の奥の子宮体部(赤ちゃんを育てる部分)にできるがんです。一般に子宮頸がんよりかかる年齢が高く、閉経後の女性に多く見られます。発症には女性ホルモンの一種であるエストロゲンが深く関わっていることがわかっています。



#### 子宮がんのできる場所



## 子宮がん予防法

### 感染予防とがんに負けない生活を

たばこをやめましょう。



緑黄色野菜をたっぷりとり、  
バランスのよい食生活をしま  
しょう。



#### 子宮頸がんの予防

ウイルスへの感染を予防するた  
めの予防接種が有効です。また性行  
為にコンドームなどを使って性感  
染症も防ぐことができます。



#### 子宮体がんの予防

高脂肪、高エネルギーの食事を控  
えましょう。

肥満の人は子宮体がんに関連す  
るエストロゲンが活発に分泌さ  
れ、発がんリスクが高まります。



#### 早期発見のポイント

### 20歳になったら定期検診を受けましょう！

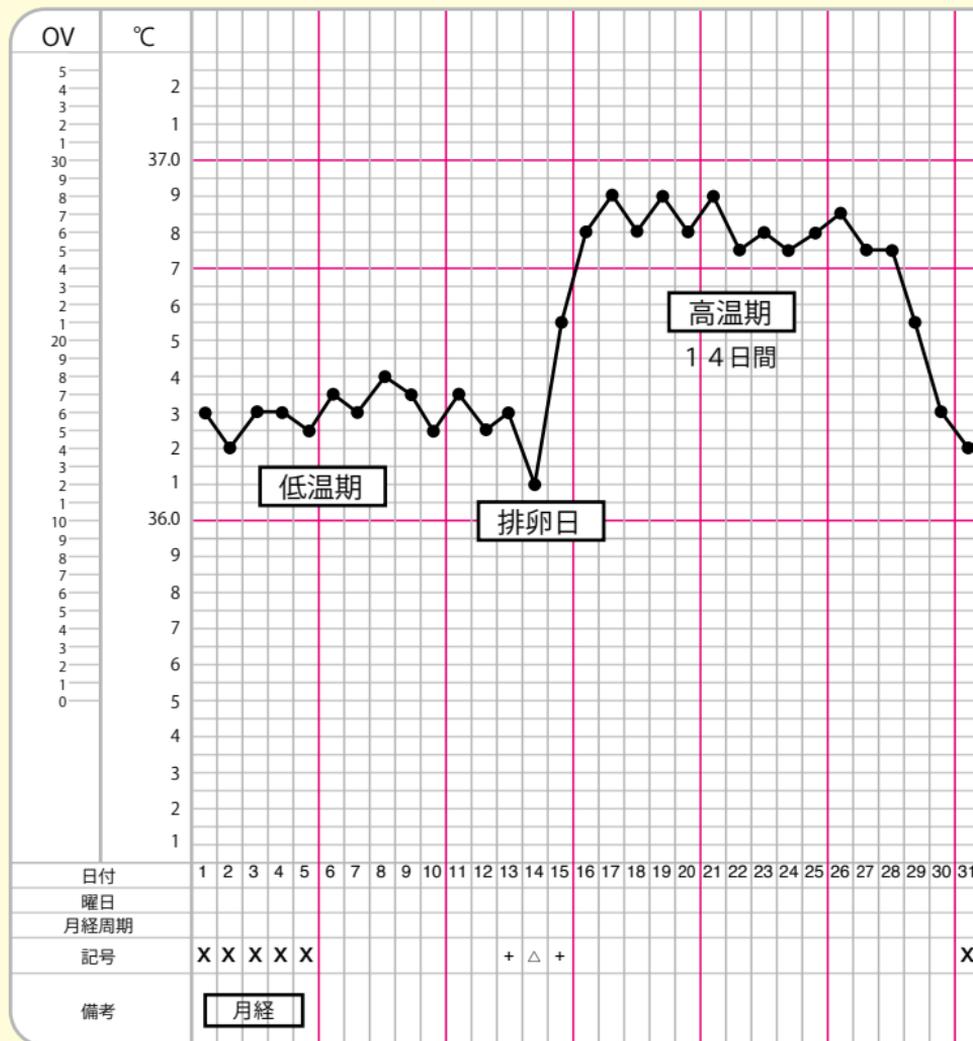
子宮頸がんでは20歳以上、子宮体がんでは「不正出血がある」な  
ど一定の条件にあてはまる人を対象に、職場や市町村単位でがん  
検診が実施されています。詳しくは、お住まいの市町村役場にお  
問い合わせください。(P27へ)

# 「基礎体温 ～記入例～」



[測り方]

早朝目をさましたときに、動かずにそのままの状態、婦人体温計を舌下に入れて測ります。カゼによる発熱があった、月経痛があったなど、その日の体調をメモしておくと後で参考になります。根気よく続けるようにしましょう。



# 基礎体温が教えてくれること

- \*排卵の有無を知ることができる
- \*月経の始まりを予測できる
- \*妊娠しやすい日がわかる
- \*妊娠しにくい時期がわかる
- \*ホルモンの異常がわかる など



記号:月経× 排卵痛△ 不正出血▲ 性交○ おりもの+







記号:月経× 排卵痛△ 不正出血▲ 性交○ おりもの+

											°C	OV
											2	5 4 3
											1	2 1
											37.0	30 9
											9	8 7
											8	6 5
											7	4 3
											6	2 1
											5	20 9
											4	8 7
											3	6 5
											2	4 3
											1	2 1
											36.0	10
											9	9 8
											8	7 6
											7	5 4
											6	3 2
											5	1 0
											4	
											3	
											2	
											1	
												日付
												曜日
												月経周期
												記号
												備考

\*このページをコピーして使ってください。





# がん検診の記録

子宮頸がん	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	
	判 定	異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検	
	実施医療機関				
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		受診機関名			
	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	
	判 定	異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検	
	実施医療機関				
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		受診機関名			
乳がん	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	
	判 定	異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検	
	実施医療機関				
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		受診機関名			
	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	
	判 定	異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検	
	実施医療機関				
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		受診機関名			

郵便はがき

4 0 0 — 8 7 9 0



料金受取人払郵便

甲府支店  
承認

907

差し出し有効期間  
平成22年3月  
31日まで

切手を貼らずに  
投函してください

甲府市丸の内一丁目六番一号

山梨県福祉保健部健康増進課  
母子保健・難病担当  
行



（きりとり線）

✂

## 声を聴かせて(アンケート)

- ① あなたの年齢は? 歳
- ② 女性の健康手帳はどこでもらいましたか?  
1 学校 2 職場 3 友人・知人  
4 医療機関 5 その他( )
- ③ 大きさはいかがですか?  
1 ちょうどいい 2 大きくて持ち運ぶのに不便  
3 活用するのにはもっと大きい方がよい
- ④ 掲載内容で参考になった項目を選んでください(複数回答可)  
1 自分のからだを知っていますか 2 女性ホルモンのはたらき  
3 妊娠 4 不妊症 5 性感染症とは 6 女性と喫煙  
7 ダイエット見直しませんか 8 女性とがん(乳がん)  
9 女性とがん(子宮がん) 10 あなたの記録 11 相談窓口
- ⑤ あなたは、この手帳をどのように活用しますか?  
1 家において必要時記入する 2 常に携帯し活用する  
3 活用する気はない(理由: )
- ⑥ もっと知りたい情報や県への要望等ありましたら  
ご自由にお書きください

御協力ありがとうございました

## 相談窓口

相談内容	実施機関	相談日時	電話番号
不妊相談センター ルピナス	県健康増進課	電話相談：毎週水曜日 午後3時～7時	055-223-2210
女性健康相談センター ルピナス		電話相談：毎週木曜日 午後3時～7時	055-223-2210
女性総合相談	男女共同参画 推進センター (びゅあ総合)	相談日：月～日 午前9時～午後5時 (第2・4月曜日はお休み)	055-237-7830
女性専門外来	中央病院	診察時間：月～金 午前9時～12時 午後1時～3時 予約時間：月～金 午後3時～5時	055-253-7111
一般健康相談	中北保健福祉 事務所	相談日：月～金 午前8時30分～ 午後5時	055-237-1380
	中北保健福祉 事務所峡北支所		0551-23-3073
	峡東保健福祉 事務所		0553-20-2753
	峡南保健福祉 事務所		0556-22-8155
	富士・東部保健 福祉事務所		0555-24-9034

## がん検診市町村窓口一覧

甲府市	055-237-2505	早川町	0556-45-2363	小菅村	0428-87-0111
甲斐市	055-277-4735	身延町	0556-20-4611	丹波山村	0428-88-0211
中央市	055-274-8542	南部町	0556-64-4836	富士吉田市	0555-22-1632
昭和町	055-275-8785	韮崎市	0551-23-4310	道志村	0554-52-2113
笛吹市	055-261-1901	北杜市	0551-42-1335	西桂町	0555-25-4000
山梨市	0553-22-1111	南アルプス市	055-284-6000	忍野村	0555-84-7795
甲州市	0553-32-5014	都留市	0554-46-5113	山中湖村	0555-62-9976
市川三郷町	0556-32-2114	大月市	0554-23-8038	富士河口湖町	0555-72-6037
富士川町	0556-22-7207	上野原市	0554-62-4134	鳴沢村	0555-85-2311

(H22.3.8～)



企画・編集：山梨県福祉保健部健康増進課

発行日：平成22年2月

印刷：(株)サンニチ印刷

くわしくは



携帯からはこちらへ



この印刷物は、FSC森林管理協議会で認定された森林および管理された森林より採取した木材で製造した用紙を使用し、環境にやさしいVOC（揮発性有機化合物）成分フリーの大豆油を主体とした植物油型インキを使用して印刷しました。