



## 女性の健康に関する情報をお届けいたします

女性の健康は、おもに卵巣から分泌されるエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）という2種類の女性ホルモンの影響を受けているのは、ご存じだと思います。

**女性を創るホルモン**と言われている、**エストロゲン**は、女性の全身に大きく作用しています。

### エストロゲンのはたらき（全身への作用）

子宮内膜を増殖させて妊娠の準備を整える

脳の血流を増やし活性化する

自律神経のバランスを保つ

血管の健康を保ちコレステロール値などを教えて動脈硬化を予防する

肌のつややハリを保つ

骨量を保持する

乳房を発達させ女性らしい体をつくる

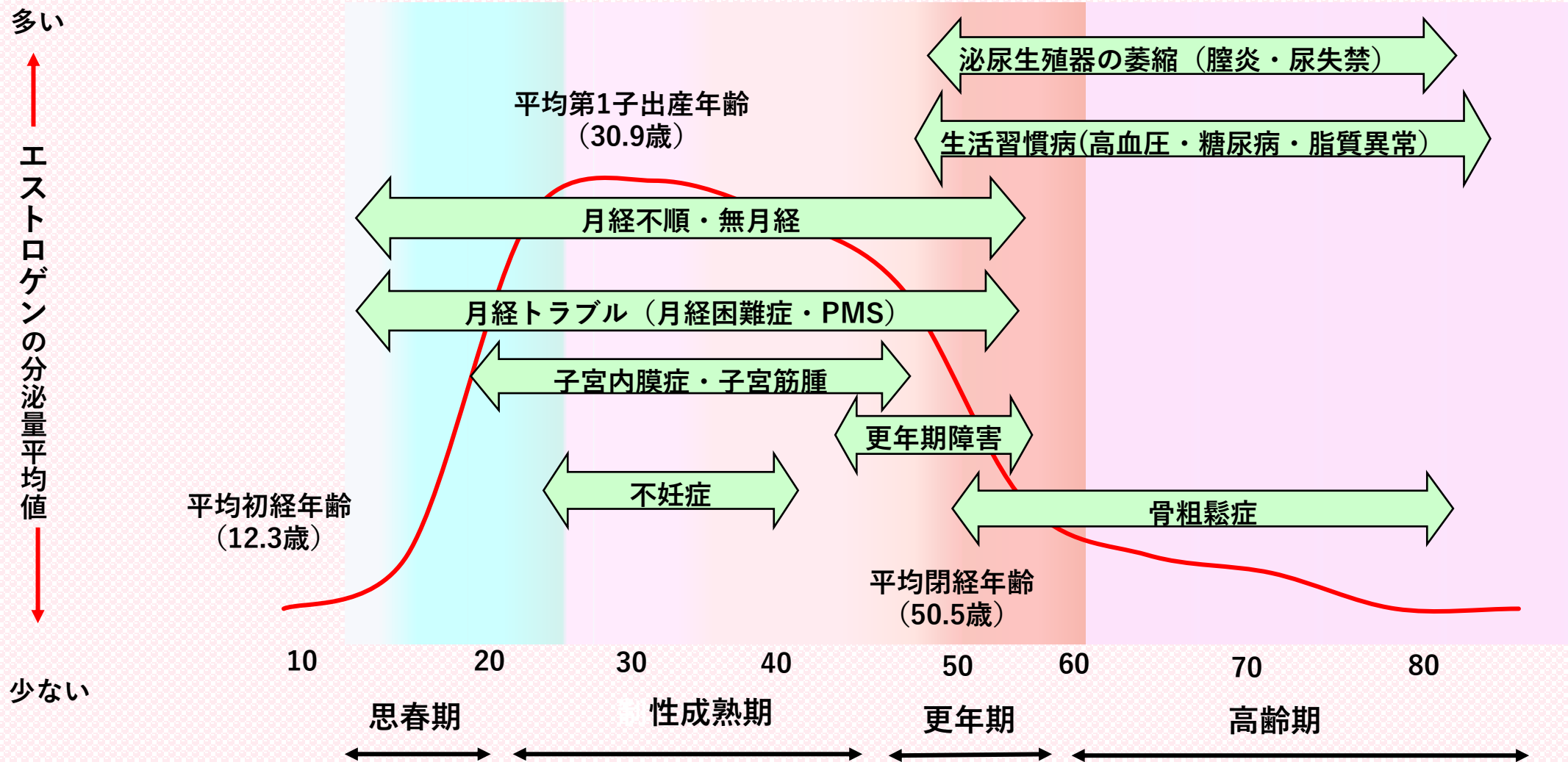
色々なはたらきをしてるんだね





体の変化は  
どんな事が  
起きるの？

## エストロゲンの年齢別変化及び起こりやすい疾患





## 健診は何を受ければいい？

- 子宮や卵巣に問題がないか、どの年代でも**1年に1回は婦人科でチェック**を受けましょう。
- 更年期以降は、コレステロール値の上昇や、骨量の減少が起こります。  
**生活習慣の改善**及び**骨密度のチェック**をお勧めします。
- 骨密度は閉経前後だけでなく、**20～30代で一度測定し現状を知りましょう**。食生活や運動などを取り入れ、骨量の低下を抑えましょう。

## がん検診は何を受けたらいいの？

厚生労働省「がん予防重点教育及びがん検診実施の為の指針」

20歳を過ぎたら**子宮頸がん検診**（受診を特に推奨20歳以上69歳以下と定められています）

国立がん研究センター「有効性評価に基づく子宮頸がんガイドライン更新版」

40歳を過ぎたら**乳がん・大腸がん・肺がん検診**

50歳を過ぎたら**胃がん検診**が推奨されています。

メディカルの生活習慣病健診でオプションで上記検査は行えます。詳しくは、HPの生活習慣病健診、追加可能なオプション検査一覧をご覧ください。