



# 女性のライフステージを 考慮した健康づくり ～女性専門外来の取り組みから～

厚生労働省主催「女性の健康週間」イベント  
2012.3.5

東京女子医科大学東医療センター  
女性専門外来 / 内分泌代謝内科外来

片井 みゆき

## 今日の話のゴール



- 1. 女性の体の特徴を知る.**
- 2. 明日からの健康に役立てる**
- 3. 今も、これからもずっと元気に輝く!**



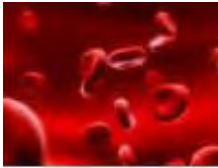
# 自分の体を知るためには？



定期健診を受ける



体重測定（やせ過ぎ、  
太り過ぎに注意）



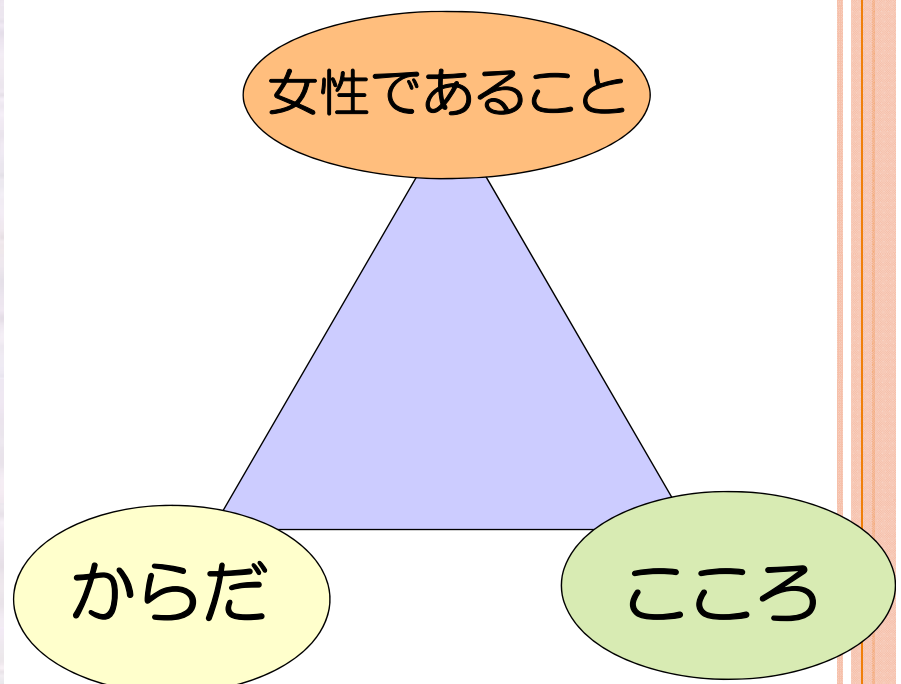
月経を記録する



正しい知識を得る



## 女性の体と心



# 現代女性のライフスタイルの多様化

- 求められる多様な役割
- 人生の選択肢の多様化
- ストレスの増加
- やせ願望
- 心身共にバランスを崩すケースが増加。
- 肩こり、頭痛、めまい、倦怠感、不眠  
→かくれ「うつ」の可能性も



## 性差医学・医療とは…

病気の背景にある

男女差に考慮した

新しい医学・医療

# 性差医学・医療とは

## Gender and Sex Specific (Sensitive) Medicine

### 性差に基づいた医学



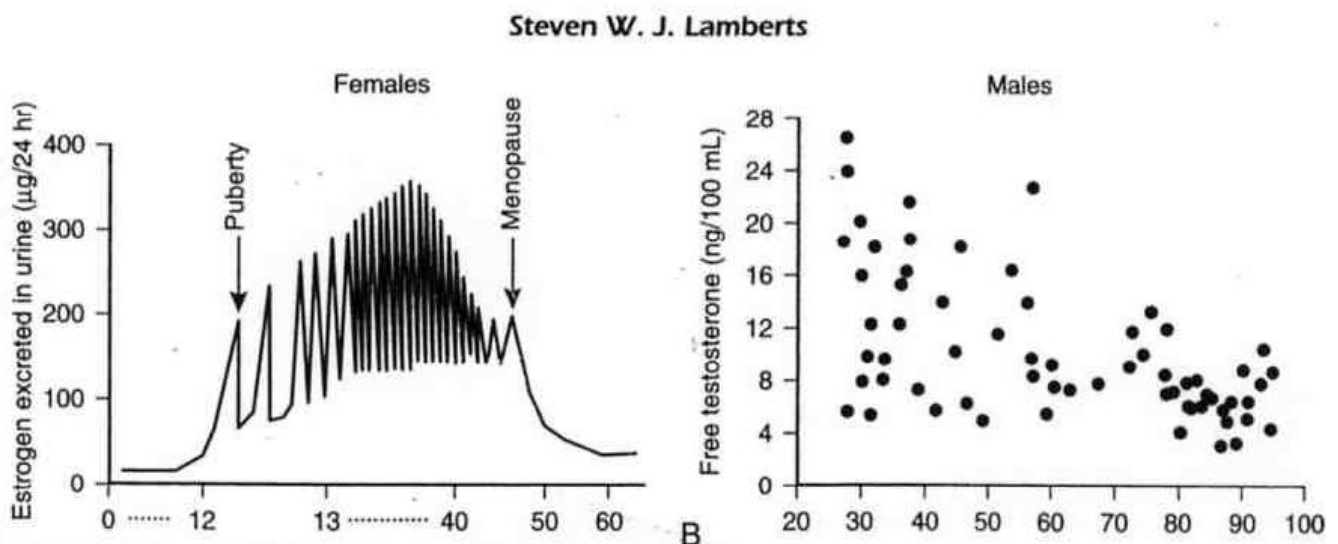
「性差」の視点の必要性

- 疾患の病態や治療法に性差による違いがある。
- 同じ疾患でもライフステージ(内分泌環境の違い)により、病態・治療法が異なることがあり、特に女性では顕著。
- 治験、臨床研究において、女性(特に妊娠可能年齢では)のデータが少ない。

## 女性ホルモン、男性ホルモン分泌の特徴

女性

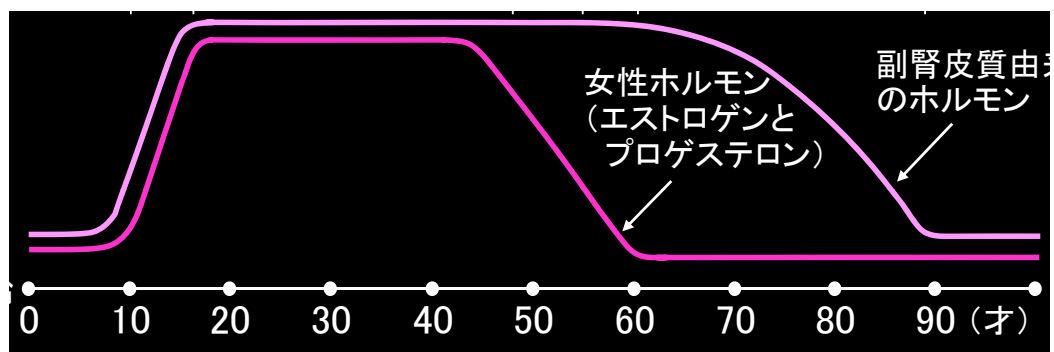
男性



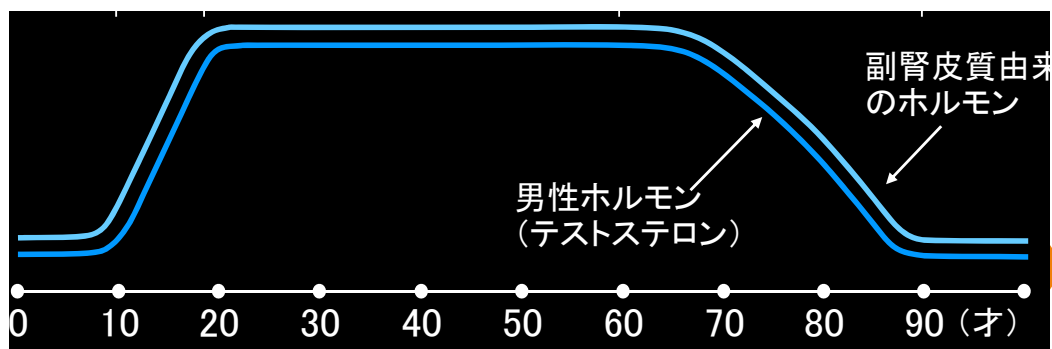
Miyuki Katai, MD, PhD

## 女性と男性のホルモン分泌の違い

女性



男性



Miyuki Katai, MD, PhD

## 女性、男性での性ホルモン分泌の特徴

### 女性での女性ホルモン分泌

- 一生を通じ劇的に変化する。
- 月経がある時期は周期的に大きく変化する。
- 閉経後(平均50歳)は急速に低下する。

### 男性での男性ホルモン分泌

- 周期性はない。
- 個体差が大きい。
- 年齢と共に緩やかに低下する傾向。

Miyuki Katai, MD, PhD