

それぞれのライフステージ
を健やかに過ごして
健康的な生活を



ご存じですか？

女性が生涯を健康でいるためには運動が必要です。

それぞれのライフステージを健やかに過ごすことは、健康寿命を伸ばすことにもつながります。この冊子は運動機能の改善を得意としている理学療法士が作成し、効果的な運動や必要な知識をわかりやすく説明しています。ぜひみなさまの健康的な生活にお役に立てください。

もくじ

2 ページ

女性の
ライフステージ

5 ページ

思春期における
月経

7 ページ

産前産後の
からだ

9 ページ

更年期と
高齢期の生活

11 ページ

生涯を通じて
できる運動療法

13 ページ

トピック！
地域で相談に関わる
理学療法士

15 ページ

あなたの生活と
理学療法

女性のライフステージ

女性のライフステージは、第二次性徴が始まって以降、大きく4つに分かれ、性ホルモンの分泌変動によって各ステージに影響があります。

思春期



心身の成熟に向けて、非常に大切な時期です。初経を迎えますが、周期が安定するまでに時間がかかることもあります。

性成熟期



性ホルモン分泌が安定して生殖に適した時期です。妊娠・出産・育児に加え、就業その他さまざまなライフイベントが重なり、心身ともに忙しい時期でもあります。

更年期



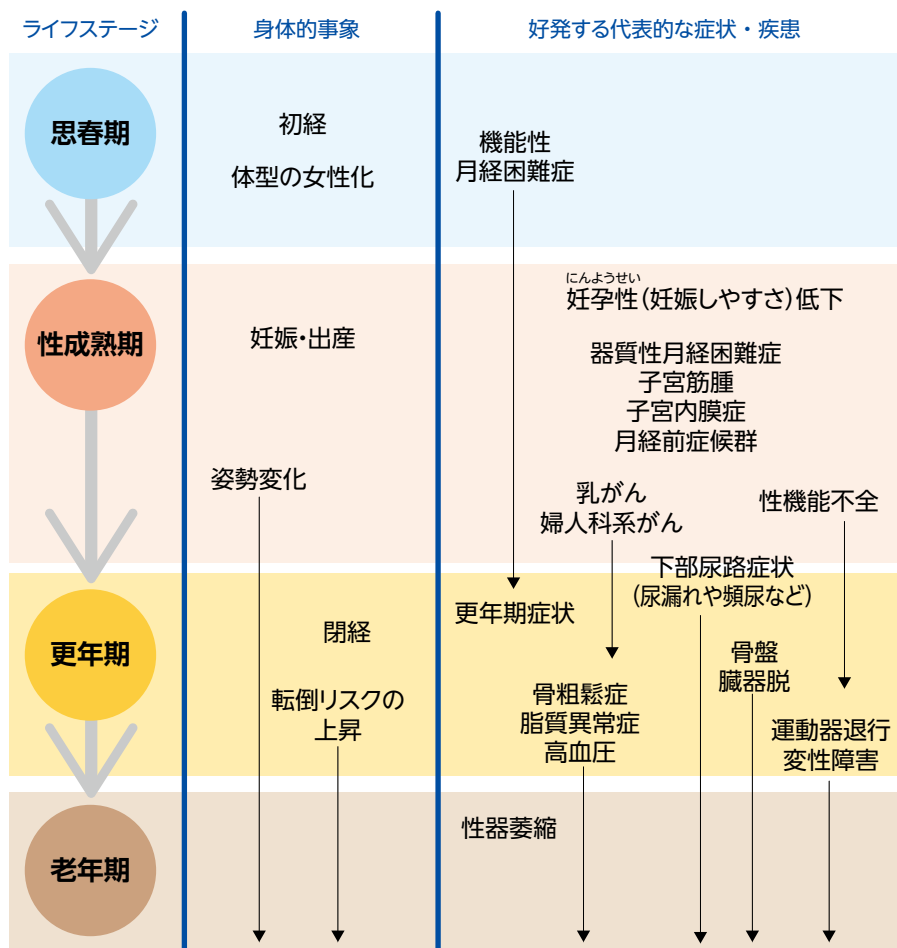
閉経をはさんだ前後10年程度の時期を指します。心身の機能を維持する作用をしてきた性ホルモンの分泌が減少し、心身が徐々に変わってきます。

老年期



性ホルモン分泌低下の影響が長期化し、加齢変化も加わるので、病気や怪我が以前よりも身近なものになるかもしれません。

ライフステージと健康の問題



女性は、性ホルモンの分泌によって維持されている機能が多くあります。そのため、更年期以降に性ホルモンの分泌が減少することで心身に影響が生じることは避けられません。ただ、思春期や性成熟期に様々な注意しておくことで、影響をできるだけ少なく抑えることはできます。

ライフステージに関わる理学療法士

最近、女性の健康問題に取り組む理学療法士が増えてきました。

産前・産後のマイナートラブル P7～
(腰痛や腱鞘炎、乳腺症などの不調)
産婦人科、整形外科、他*

肩こりや腰痛などの
運動器の不調
整形外科、産婦人科、他*

骨粗鬆症、
脂質異常など P9～
整形外科、産婦人科、
内科、他*

尿漏れなど排泄の問題
泌尿器科、大腸肛門科、
婦人科、他*

月経関連 P5～
婦人科、内科、他*

性器/
性機能関連の症状
婦人科、泌尿器科

不妊
産婦人科、他*

婦人科系がん

各科で理学療法士が関わることがあります。

心配なことは自己判断せず医師に相談しましょう。

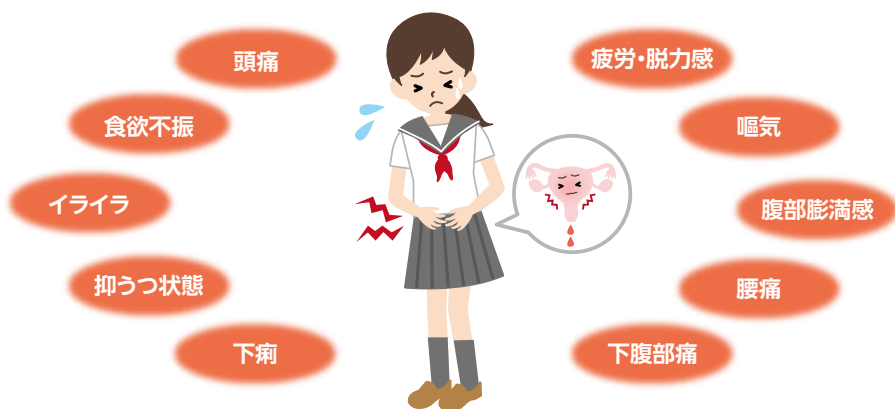
*公的な医療保険の対象になっていないものもあり、取り扱っている医療機関が多くないのが現状です。

*ご紹介している「他」とは、理学療法士有資格者が働く医療機関以外の施設のことです。

思春期における月経

月経困難症

思春期の女性では約30～50%に日常生活に支障を来すほどの症状がみられるといわれています。機能性月経困難症と器質性月経困難症の2つのタイプに分けられます。



【機能性月経困難症】

初経後3年以内に発症することが多く、好発年齢は15～25歳頃といわれています。

月経中に起こり、症状が4～48時間持続します。分娩後や加齢とともに改善する場合もあり、原因疾患がないことから「原発性月経困難症」ともいわれます。

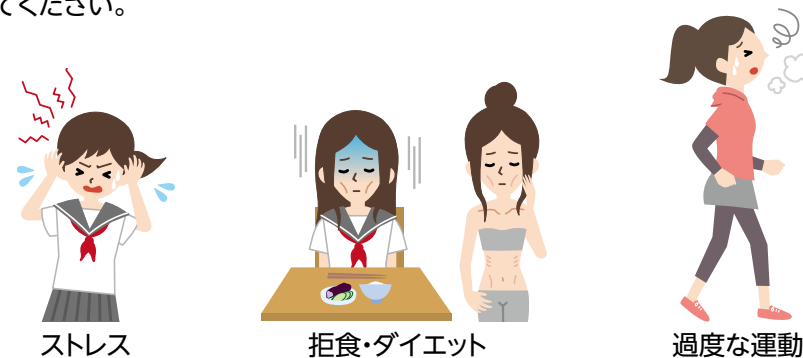
【器質性月経困難症】

初経後から5年以上経過してから発症することが多く、好発年齢は30歳以上といわれています。

月経中だけでなく悪化した場合は他の時期にも起こり、症状は1～5日間持続します。加齢とともに少しずつ悪化するため、医療機関への相談が勧められます。

月経不順や無月経

ストレス、拒食、ダイエット、過度な運動などの原因を放置しておくとも将来妊娠しにくくなったり、若くして骨粗鬆症になり、簡単に骨折してしまうなど、深刻な問題につながります。3カ月以上、月経が来ない場合は、悩まず医療機関に相談してください。



健康的な体づくりと運動

機能性月経困難症に対して1回約45分～60分、週に3回以上行われる運動の有効性があるといわれています。しっかり食べて、適度な運動をし、適正な体重を維持しましょう。

どのような運動から始めたら良いか悩んだ時は理学療法士にご相談ください。



思春期の様々な症状に向き合うことで、
将来の妊孕性(妊娠しやすさ)低下や健康障害の予防につながります。

産前産後のからだ

妊娠中の身体の変化

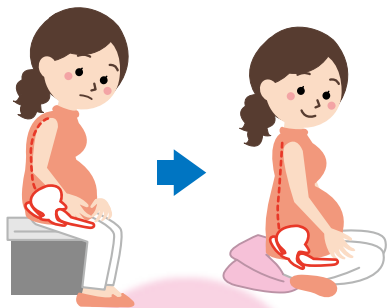
ホルモンの影響で、骨盤の靭帯が緩み、骨盤周囲が痛くなることもあります。



お腹や骨盤周囲の筋肉*が伸長されます。
*インナーユニット

妊娠中の身体を守るポイント

赤ちゃんを支えるためしっかりケアすることが大切です。不良な姿勢や、日常生活で腰やお腹に負荷がかかる動作を避けるようにしましょう。



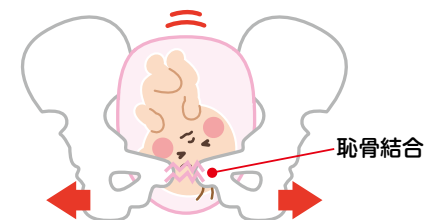
骨盤を起こして、関節に負荷がかからないようにする。



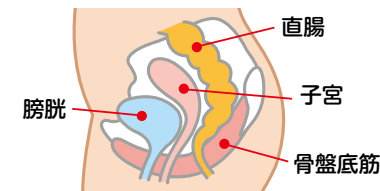
肩こり予防や、骨盤周囲の機能維持のため、乳房を支える肋骨周囲の可動性を保ちましょう。

産後の身体

出産時に骨盤の関節が拡がり、支える機能が弱くなっています。



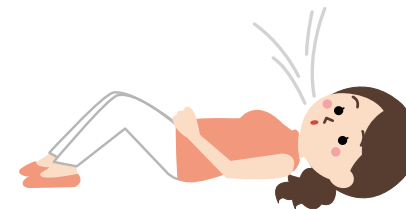
骨盤底筋も引き伸ばされ、尿漏れや空気もれなどの原因になります。



出産方法に関わらず、産後は骨盤を支えているインナーユニットの機能回復を促すことが重要です。

<すぐにできる産後の運動>

膣をしめて、息を吐く。
この時お腹が膨らまないように注意しましょう。



産後の身体を守るポイント

産後6~8週までは骨盤は不安定
この間、横座りなどの悪い姿勢が続くと、痛みの原因となるので、普段の生活の中で注意して過ごしましょう。



まずは身体を休め、すこしずつケアを始めましょう!

更年期と高齢期の生活

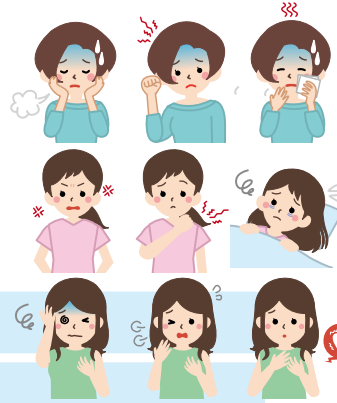
更年期 閉経※をはさんだ前後10年間

高齢期 ※65歳以上

更年期障害

※日本人の平均閉経年齢は約50歳

身体的因子：加齢
女性ホルモン低下
(エストロゲン)
心理的因子：成育歴、性格
社会的因子：人間関係



これらが絡み合って発症しやすくなる

▶ 主な症状

骨密度低下

自律神経失調症状

ホットフラッシュ※・発汗・めまい・胸痛・息苦しさ・疲労感など

様々な身体症状

肩こり・腰痛・関節痛・むくみ・しびれ・便秘・下痢・
皮膚粘膜症状・泌尿生殖器症状・外陰部違和感など

精神症状

気分の落ち込み・イライラ・情緒不安定・不眠など

※のぼせ・ほてり

噛む力が落ちる

歯周病
歯の数減少
かみ合わせ不良

飲み込む力が弱くなる

舌の動きの悪化
飲み込み機能低下

栄養状態が不良となる

筋肉量の低下
筋力の低下
身体機能の低下

身体活動量の
低下

食欲の減退

身体機能低下の予防には、筋肉量、筋力の維持が重要です。そのためには、タンパク質を十分に摂取すること(栄養療法)と運動療法を組み合わせることが有効であるといわれています。

(健康長寿ネットより一部改変)

生活で気をつけたいこと

- 辛いときは無理をせず、上手く付き合ってください。
- ランニング程度の運動や軽い筋力トレーニングは効果があると報告されています。

治療法

ホルモン補充療法
漢方薬
向精神薬
生活習慣の改善

- ①生活習慣病を予防しましょう
- ②適切な食生活を目指しましょう
- ③適度な運動をしましょう
- ④十分な睡眠をとりましょう
- ⑤禁煙しましょう
- ⑥お酒と上手につきあいましょう
- ⑦歯・口腔の健康を守りましょう



(厚生労働省「健康手帳」より)

生涯を通じてできる運動療法

不良姿勢や誤った身体の使い方を続けると、柔軟性の低下や筋力低下を引き起こします。これにより肩こりや腰痛だけでなく、尿もれや骨盤臓器脱などの女性特有の問題が起こりやすくなります。

快適な身体を保つためのポイント

- ① 胸や股関節の柔軟性を保ちましょう
- ② 骨盤底筋や脚力を鍛えましょう

運動時の注意

- ① 痛みが出ない程度で行いましょう
- ② ストレッチは呼吸を止めずに行いましょう
- ③ 痛みや不具合が生じた場合は医師や理学療法士にご相談ください



胸のストレッチ 2〜3回/3〜5セット

親指が外側になるように手と胸を開きます。この状態で肋骨を広げるように深呼吸を3回行います。



ももうらのストレッチ 10秒×3〜5回

息を吐きながら、背骨をまっすぐに保ったまま、前に傾けます。ももうらが伸びているのを感じながら10秒間保ちます。



わき〜足の付け根のストレッチ 10秒×3〜5回

足を交差して両手を上に持ち上げます。後ろに引いた足と反対側へ体を倒し、わきから足の付け根をのびしながら深呼吸を行います。



骨盤底筋トレーニング

Point !

- ① 骨盤底筋に力を入れるイメージ
・尿を止める ・膣を引き上げる ・お尻の穴をしめて引き上げる
- ② 力を入れる時間は1秒、3秒、5秒と徐々に長くしましょう

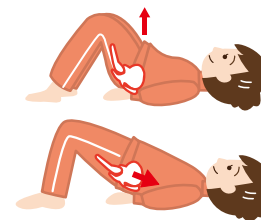
骨盤底筋トレーニング(基礎) 10秒×10回×2〜3セット

仰向けまたは肘をついた四つ這いで息を吐きながら骨盤底筋に力を入れます。



骨盤底筋トレーニング(応用) 10秒×10回×2〜3セット

両膝を立てて、仰向けになり、息を吐きながら骨盤底筋に力を入れて、お尻を持ち上げます。そのまま、息を吐きながら更に骨盤底筋の引き上げを数回(3回程度でおよそ10秒くらい)行います。



骨盤底筋を意識したスクワット 10回×2〜3セット

肩幅程度に両足を開いて立ち、息を吐きながら骨盤底筋に力を入れて、お尻を後ろに引きながらしゃがみ込みます。この時背骨はまっすぐに保ちます。



トピック!

女性の健康について

地域で相談に関わる理学療法士

理学療法士が地域保健事業(母子保健)に関わり、保健師や助産師と連携して、妊娠・出産・育児中の女性のために専門的な立場で関わっています。また中高年～老年期の女性には、介護予防の観点から健康相談や運動指導を行っています。

内容

- 妊婦さんや産後の女性自身の身体や症状
- 育児動作
- 産後や中高年女性の尿漏れ

活動の場

- 母親学級、産後教室
- 乳児健診、母親の健康相談、育児動作指導
- 骨粗鬆症の教室、健康相談
- 尿失禁の教室、健康相談

※各教室等は都道府県・市区町村役所、医療機関他、お住まいの地域によって異なります。詳しくは直接主催者にお問い合わせください。



産前産後の相談

妊娠中

- 負担が少ない動き方の指導
- 安全な日常生活の過ごし方
- 症状が出た場合の対応や助言

産後

- 産後の痛み(腰や手首など)への対応や助言
- 帝王切開後の身体の動かし方など



育児動作の相談

抱っこや授乳などの育児動作について、実際の動作を見て、お母さんに負担がかかりにくい身体の動かし方の助言や指導をすることができます。

抱っこ

- 左右どちらかに身体が傾いていないか
- 腰を反らせていないか
- 抱っこ紐は適切な長さに調節しているか

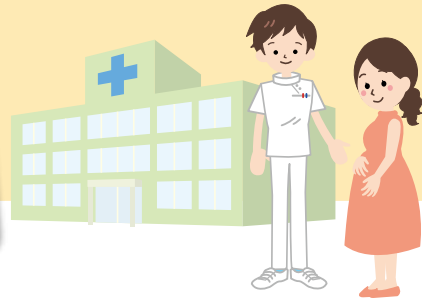


授乳

- 過剰に前かがみな姿勢になっていないか

※相談内容によっては、医療機関の受診をおすすめすることがあります。その際には、専門的な治療をいち早く受けられることをおすすめします。

あなたの生活と 理学療法



あなたの身近に理学療法士がいます

理学療法士は、「赤ちゃん」から「高齢者」までの人生のあらゆる場面でサポートします。みなさまがより良い人生をお送りできるよう、理学療法士は活動しています。



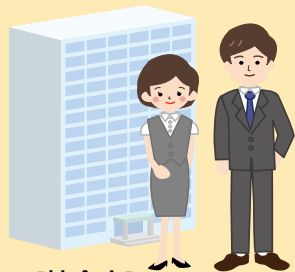
[赤ちゃん]発達支援



[子ども]就学支援



[学生]スポーツ・健康づくり



[社会人]
就労支援
生活習慣病予防



[女性の健康]
日常生活指導・相談



[高齢者]
介護予防・自立支援

全国47都道府県に理学療法士会があります！
地域ごとのお悩みはこちらどうぞ。

理学療法士

検索

本冊子に関するお問い合わせは
こちらからお願いいたします。



参考・引用資料

P5 春名由美子, 他: 中学・高校女子生徒における初経発来からの月経状況とそれに伴う関連症状の推移について.
東女医大誌 2009: 79 (12): 516・524

理学療法ハンドブック



シリーズ①健康寿命

シリーズ②脳卒中

シリーズ③腰痛



シリーズ④心筋梗塞・心不全

シリーズ⑤スポーツ

シリーズ⑥糖尿病



シリーズ⑦変形性関節症

シリーズ⑧認知症

シリーズ⑨COPD

日本理学療法士協会HPより
ダウンロード活用ください



発行 公益社団法人 日本理学療法士協会
〒106-0032 東京都港区六本木7-11-10
TEL : 03-5843-1747 FAX : 03-5843-1748



協力 日本理学療法士学会
ウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法部門
森明子 田舎中真由美 平元奈津子
石井美和子 重田美和 山崎愛美
制作 理学療法ハンドブック作成委員会
2021年1月1日現在
保田桂史 大石義秀 石塚亮平
渡邊基起 及川龍彦 吉井智晴

本冊子は本会設立55周年記念事業として制作発行しました。

理学療法ハンドブック

シリーズ **10** 女性のライフステージ



公益社団法人 日本理学療法士協会