

女性のライフステージ

女性のライフステージは、第二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



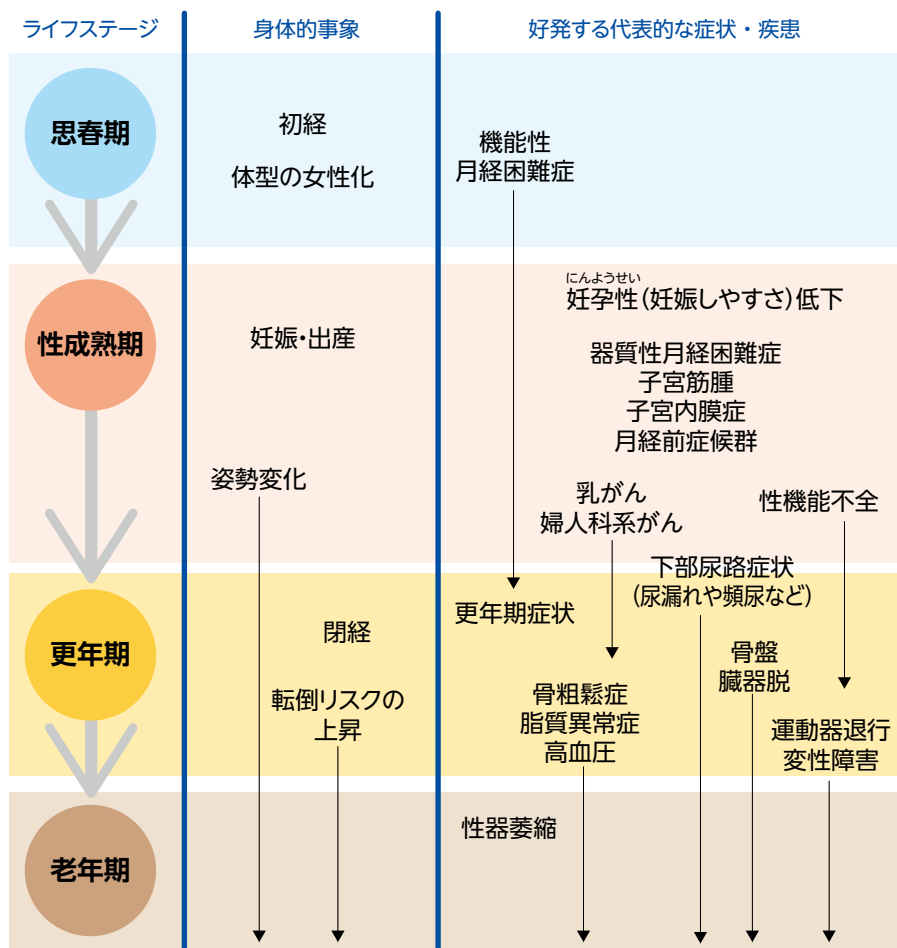
閉経をはさんだ前後10年程度の時期を指します。心身の機能を維持する作用をしてきた性ホルモンの分泌が減少し、心身が徐々に変わってきます。

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。