

女性ならではの  
リスクがあるの

監修 国立大学法人 政策研究大学院大学  
保健管理センター所長・教授/  
日本性差医学・医療学会 理事長  
片井 みゆき

同じ病気でも男性と違う?

# 女性の生活習慣病

## 女性は「女性ホルモン」の影響大!?

男女共通でかかる病気でも、実は性差があります。その大きな要因の1つとして、女性ホルモン（エストロゲン）が、女性のからだを守る働きをしていることが挙げられます。ただし閉経を迎えて女性ホルモンの分泌が減ると、さまざまな病気のリスクが高まります。

女性を守る  
エストロゲン  
の働き

- 血糖値を一定に保つホルモン（インスリン）の効きをよくする
- LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やす
- 血管をしなやかに保つ
- 骨量を保持する
- など

閉経前後の各5年（計10年）を更年期と呼び、ホルモンの減少とともにさまざまな症状が出てきます。

男性とは  
違うんじゃな



### 太っていなく てもなる!? 糖尿病

- 妊娠時に血糖値が高かった人は閉経後に糖尿病になるリスクが高い
- 閉経後はインスリンの働きが悪くなることで血糖値が高くなる
- 肥満でなくても筋肉量が少ない人は発症するリスクが高まる

筋肉が少ないと、糖が筋肉に吸収されにくく、高血糖に。やせ型や隠れ肥満の人も要注意!

### 40～50代で LDLが急上昇! 脂質異常症

- 30代頃までは女性ホルモンの働きにより脂質のバランスが保たれやすい
- 更年期以降はLDLコレステロールが多くなりがちだが、HDLコレステロールが高い人も多く、男性と比べると心臓病などのリスクは低い

動物性脂肪（バター、クリーム、カスタード）のお菓子（特に洋菓子）などはLDLを高めるので、ほどほどに。

### 男性とは 症状がちがう? 心筋梗塞

- 閉経後は血管を守る働きが弱まり、血管が硬くなりやすくなる
- 症状が一般的な胸痛ではなく、検査などでも見つかりにくいため死率が男性よりも高い

女性の場合、症状があご・のど・肩・背中・腕の痛み、吐き気などで、わかりにくい…。

### 若いうちから かかりやすい! がん

- 乳がんや子宮頸がんといった女性特有のがんは、比較的若いうちからかかりやすい
- 肺がんの一種である肺腺がんは喫煙者でなくても、男性よりもなりやすい

エストロゲンには、乳房や子宮内膜などにできたがん細胞の増殖を促してしまいういう側面もある。

### 女性が気をつけたい 生活改善ポイント

- 閉経後は骨量・筋力が低下しやすいため、適度な運動で骨や筋力を鍛える＆たんぱく質、ビタミン、カルシウムなどの骨・筋肉を強くる栄養を意識してとるのが大切。
- 女性は男性よりもお酒やタバコの影響を受けやすいため、節酒や禁煙を！
- 年に1回は健診を受けて、からだの状態をチェック。また婦人科検診もお忘れなく。
- 更年期では何か症状があっても全て更年期のせいと思いこみ、ほかの病気があっても発見が遅れがち。  
➡ 婦人科と内科のかかりつけ医を両方持つと、女性特有の悩みやからだの変化、更年期以外の病気がないか等もそれぞれに相談できて安心。

男性も女性も、ご家族や身近な女性に内科健診・婦人科検診（子宮がん・乳がん）・骨密度測定の受診をおすすめしよう！



## けんぽお知らせ板