

# 女性の生活習慣病

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われていますが、それは女性ホルモン（エストロゲン）が女性のからだを守っているからです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性よりかかりやすいものもあります。

また更年期世代（45～54歳）の女性の就業率は約8割※1ともいわれ、最近では女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

※1 出典：総務省「令和4年度 労働力調査」

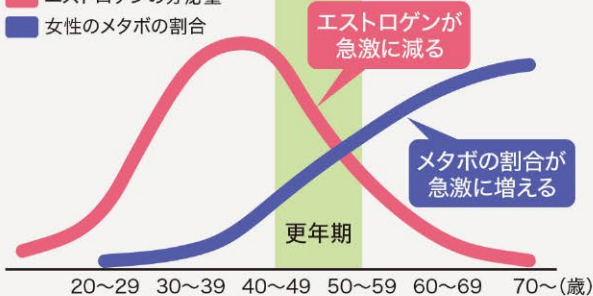
女性ホルモンの低下で  
病気の危険度がアップ!?  
女性ならではの  
リスクを知ろう



## ■エストロゲンの分泌量とメタボの関係

■ エストロゲンの分泌量

■ 女性のメタボの割合



※参考資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より、女性の「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」が強く疑われる者／予備群と考えられる者

## エストロゲンの分泌が減ると生活習慣病のリスクが高まる！

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

エストロゲンの働き

- HDL（善玉）コレステロールを増やし、LDL（悪玉）コレステロールを減らす
  - 脂肪の燃焼を促進する
  - 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
  - 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
  - 血管を拡張し血圧上昇を抑える
  - 動脈硬化を予防する
- など

## 脂質異常症

エストロゲン  
が減ると

肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL(悪玉)コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との  
違い

LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL(善玉)が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

## 糖尿病

エストロゲン  
が減ると

内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との  
違い

男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

## 高血圧

エストロゲン  
が減ると

血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との  
違い

男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

## 女性は心筋梗塞の死亡率高い!?



症状が  
男性と  
ちがう!

発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍<sup>※2</sup>**ということをご存知でしょうか。

主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく(下記参照)、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります**。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の  
主な自覚症状

あご・のど・背中・肩・腕の  
痛み、吐き気、動悸 など

あわせて予防したい!

将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL(生活の質)に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

### 骨粗しょう症

骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

### ロコモティブシンドローム

骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

## 今からできる! 生活習慣病対策

### 1 健診を受ける

自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう**。特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん(乳がん・子宮頸がんなど)の検査もお忘れなく。



### 3 適度な運動と筋トレ

女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。



### 2 禁煙・節酒

同じ喫煙者でも**男性より肺がんの罹患率が2.7倍高<sup>※2</sup>**、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短期間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。



### 4 かかりつけ医(婦人科)を持つ

ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめです。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。



※2 出典: 医歯薬出版株式会社「性差医学・医療の進歩と臨床展開」