



JAPAN AIRLINES

JAL  
Wellness  
2020

My Book別冊

～いつまでも輝く私のために～

# Women's Health *Guide*

女性のための  
健康サポートガイド

【発行者】

日本航空(株)人財本部  
日本航空健康保険組合



あなたは充実した仕事ができますか？  
プライベートな時間を楽しめていますか？  
笑顔で毎日を過ごせていますか？

私たちの人生を充実させ、イキイキとした生活をおくるために、すべての土台となるのは「健康」です。私たち一人ひとりが渦の中心となって「笑顔と健康」を意識することが、結果としてグループ全体の健康につながります。そして私たちJALグループの健康は、お客様の笑顔や満足につながっていくでしょう。

私たちには、女性特有の臓器とホルモンの影響により女性ならではのリスクがあります。  
年齢によっても異なるリスクがあります。

この「Women's Health Guide～女性のための健康サポートガイド～」を入り口として、まずは、あなた自身が女性の心とからだの特徴を知ってください。

定期健診や特定健診、婦人科健診を受けるべき理由を知ってください。「知ること」により、健康の気がかりや悩みを解決する、一番の近道が見えてくるはずです。

女性がイキイキと働くJALグループを目指して。  
私たちの笑顔と健康で「世界で一番お客様に選ばれ、愛される航空会社」を目指しましょう。

# CONTENTS



- P2 はじめに
- P4 健康でイキイキとした女性でいるために
- P6 年齢別に変化する女性のからだとは？
- P8 ライフステージ別罹患リスク
- P10 **まずは知っておこう 女性に特有の病気**  
乳がん／子宮体がん／子宮頸がん／子宮筋腫  
子宮内膜症／卵巣のう腫／卵巣がん／甲状腺疾患

## 20～30歳代

- P12 **ライフ&ヘルスチェック**
- P16 **20～30歳代に多い病気やリスク**  
月経前症候群(PMS)／月経異常  
偏頭痛／肩こり／貧血  
性感染症(STD)  
過度なダイエット

- P24 **ココロの不調**  
摂食障害(拒食症・過食症)  
自律神経失調症／うつ病  
燃えつき症候群／夫源病  
老後・死後の不安

## 40歳代～

- P18 **ライフ&ヘルスチェック**
- P22 **40歳代～に多い病気やリスク**  
閉経／更年期障害  
膠原病・関節リウマチ  
下肢静脈瘤／健忘症・認知症  
脂質異常症／白内障  
頻尿・尿もれ  
骨粗しょう症

- P25 「特定健診」と「特定保健指導」
- P26 健診項目を正しく理解しよう
- P28 あなたのからだ 3年間の記録
- P30 わたしの健康宣言



# 健康でイキイキとした 女性でいるために



## 女性の健康とは

「月経前は気分が優れず、イライラしてしまう」「月経に伴う痛みや不快感が辛い」などの悩みを抱える女性は少なくありません。また、ホルモンバランスの影響により、月経異常や自律神経失調症、冷え性、偏頭痛、不眠症などの不調が起こりやすいものです。でも痛みや不調はホルモンバランスをサポートすることで改善する場合があります。きちんと理解して対応しましょう。

過度のストレスや頑張りすぎはNG。少しでもつらいと感じたら、家族や周囲の人に相談してみよう。「こんな些細なことで」と思わず、かかりつけの婦人科医を見つけて相談することもおすすめです。

## 「卒煙」に取り組みましょう

喫煙の害は、がんや生活習慣病、あるいは歯周病など口腔の疾患についても指摘されていますが、女性にとっては、お肌や胎児への影響も見逃せません。右の写真は、一卵性双生児が喫煙した場合とそうでない場合の18年後の姿をシュミレーションしたものです。また親の喫煙は子供にも有害です。胎児にとってはもちろんのこと、小学生の学力についても親が喫煙者である場合の低下傾向が証明されているほか、小児ぜんそくやちくのう症などとの関連も指摘されています。喫煙によるリスクを改めて理解し、JALグループのサポートを使って卒煙に取り組んでみてはいかがでしょうか。



BBC制作

### JALグループの禁煙サポート

- ・スワン・吸わんデーの実施（毎月22日）…1日禁煙をよびかけ
- ・世界禁煙デーキャンペーン…事業所ごとに工夫したキャンペーンを実施
- ・WEB禁煙外来…いつでも・どこでもスマホやタブレットで医師の診察を受けることで忙しい方でも禁煙外来を利用できます。禁煙支援薬（チャンピックス・禁煙パッチ・禁煙ガム）の利用でストレスなく卒煙でき、禁煙後の体重増加も最小限に抑えることができます。健保の費用補助がありますので、詳しくは健保ホームページ（健康づくり）<http://jalkenpo.jp>をご覧ください。



女性が健康でいることは、家族の幸せにとっても大事なことです。日頃から関心を持ち、定期的な健診・検診の受診を心がけましょう。

## 婦人科健診を受けましょう

女性特有の病気には、乳がんや子宮がん（子宮体がん・子宮頸がん）、子宮筋腫、子宮内膜症といった子宮の病気、卵巣のう腫や卵巣がん、甲状腺疾患などが挙げられます。自覚症状が出たときにはステージが進んでいることも多く、婦人科健診を怠ると発見が遅くなり手遅れになることもあります。

早めに発見すれば早めに治療を始めることができ、また完治も望めます。

あなた自身の健康や、将来の妊娠・出産、そして大切な人や家族の幸せのためにも、定期的な健康診断と併せて、必ず婦人科健診を受けましょう。

JALグループの被扶養配偶者、任意継続・特例退職被保険者は、婦人科健診を特定健診・生活習慣病予防健診・人間ドックのオプションで受診することもできます。また、婦人科健診のみを社員も含め単独で受診することも可能です。

### <健診項目>

**乳がん** 触診／エコー／マンモグラフィー

**子宮がん・卵巣がん** 内診／頸部・体部細胞診／エコー

- 18歳以上の被保険者・被扶養配偶者 ⇒ 全額健保負担(ただし上限20,000円)
- 配偶者以外の被扶養者 ⇒ 婦人科健診の健保補助はありません

※がん検診については、地方自治体でも独自に制度を設けているところがあります。お住まいの自治体窓口へお問い合わせください。

## 体験談

### 大切な人のために、今すぐ婦人科健診を

婦人科健診の必要性は理解していても、ついつい健診を怠っていました。最近受診し、その結果異常細胞が発見され、放置していると5年後にはがん化する可能性があったとの診断を受けました。大事に至る前に発見・処置ができ、本当によかったですと思っています。

大切な方々のためにも、迷わず婦人科健診の受診をお勧めします。



日本航空  
客室乗員サポート部  
すこやか増進室  
津島 佐智さん

# 年齢別に変化する 女性のからだとは？

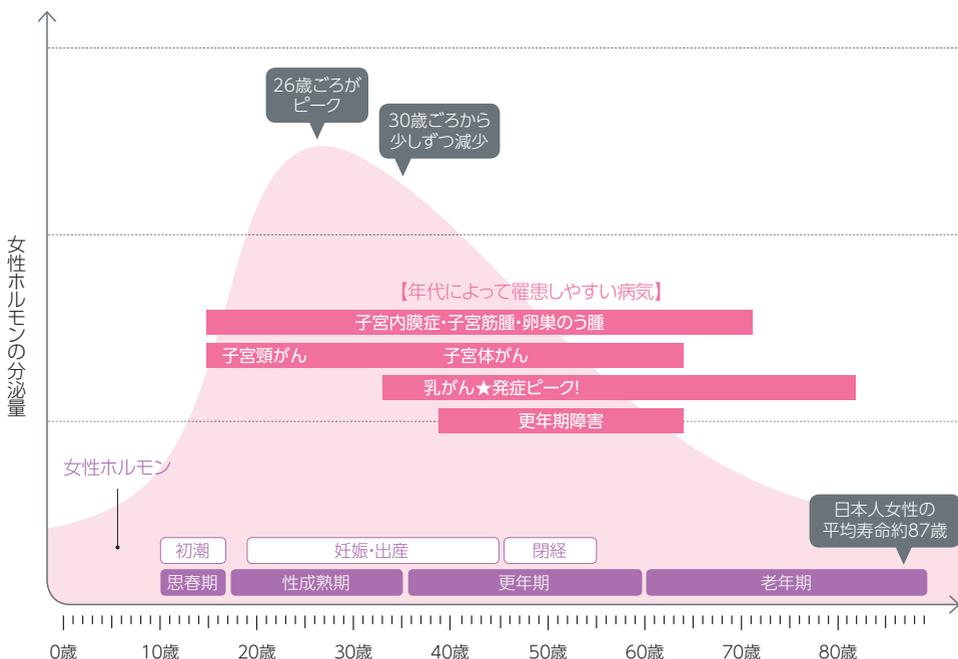


## 美しくあるために欠かせない「健康」

不規則な生活や乱れた食生活、運動・睡眠不足、過剰なストレスによって心身に負荷がかかると、女性ホルモンのバランスが乱れがちになります。ホルモンバランスの乱れは、月経周期が不安定になったり、生理痛や冷え、偏頭痛などを引き起こすばかりでなく、新陳代謝が低下して肌荒れや髪のパサつき、肥満、骨粗しょう症など体調不良にもつながります。「美しさはまず健康から」。高価な化粧品やエステなどに頼る前に、生活リズムを見直し、整えることから始めましょう。

## 女性のライフステージとホルモンバランス

女性ホルモンにはエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類があり、26歳ごろにピークを迎えた後は徐々に減少していきます。月経や妊娠・出産に深くかかわるホルモンで、分泌量の乱れや減少によって不調が生じやすくなります。





女性が美しくイキイキと過ごすために欠かせない健康。ホルモンバランスに左右される繊細な女性の身体について知り、ライフステージと合わせて考えてみましょう。



## 高齢出産に伴うさまざまなリスク

現在、初産（第1子出産）の平均年齢は30.7歳（2017年）。一般的に、35歳を過ぎてからの出産は高齢出産とされ、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などのリスクが高まります。高齢出産は母子ともに負担やリスクが大きく、年齢とともに流産や早産、帝王切開率も高まり、赤ちゃんに障害が残る可能性が上昇するといわれています。

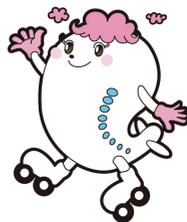
どんなに外見が若く見えても、卵子の数・質は年齢とともに低下しています。自然妊娠の可能性が減り、さらに不妊治療の成功率も急激に下がっていきます。健康な赤ちゃんを授かるためにも、女性のライフステージを踏まえた妊娠・出産の計画を立てておきましょう。

## 極度のダイエットが引き起こす恐ろしい影響

スリムな芸能人やモデルに憧れて、過度なダイエットに走る女性が増えています。しかし、不健康なダイエットで身体に必要な栄養素が不足すると、無月経、骨粗しょう症や冷え性、不妊症などの重大なリスクがあります。また、摂食障害などでときに死に至ることも。心身両面の専門的な治療が必要になる場合もあります。

体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) で計算できるBMI指標で、自分の理想体重を知りましょう。健康的な数値はBMI22ですが、スリムな美しさを目指すなら、美容体重といわれるBMI20程度が目安です。近年、“シンデレラ体重”と呼ばれるBMI18程度の女性も多いのですが、これはやせすぎで、モデル業界でも警鐘が鳴らされるほどです。非常に危険なので注意しましょう。

JALグループでは「ピンクリボンキャンペーン」と「子宮頸がん予防啓発プロジェクトHelloSmile」に協賛しています。



ピンクリボンキャンペーン、ピンクスカーフライト

# ライフステージ別 罹患リスク



10代

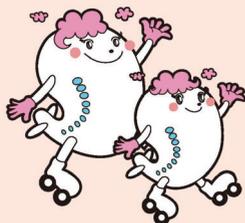
20代 (生活変化期)

30代 (活動期)

子宮頸がん (HPV※含む)

妊娠・出産のトラブル 低体重児、妊娠高血圧症候群、妊娠糖

月経不順／月経困難症・月経前症候群・貧血



## こんなことに気をつけましょう

10代

- 朝食を抜いたり、夜更かししたりせず、規則正しい生活を心がけましょう
- バランスのよい食事をしましょう
- 自己肯定感 (自分は素晴らしい! 必要な人間だ! など) を大切に

20代

- 学生時代に激しい運動をしていた方は、運動不足と食事量に注意しましょう
- 環境の変化に伴うストレスの増加に気をつけましょう
- 朝食は必ず摂りましょう ● 婦人科健診を受ける習慣をつけましょう

30代

- 暴飲・暴食や生活リズムの乱れを見直しましょう
- 運動習慣を維持しましょう
- 出産・育児などからだや環境の変化に対応するようにしましょう



病気にかかるリスクは、年齢により変化します。生活習慣や加齢により、脳卒中や心筋梗塞、狭心症などのリスクがより高まります。女性は20代後半から子宮頸がんへの注意も必要です。

40代（熟成期）

50代（熟成期）

60代・70代（人生完成期）

子宮内膜症・子宮筋腫・卵巣のう腫

子宮体がん

乳がん★発症ピーク！

尿病

うつ病・パニック障害

老人性うつ

更年期障害

胃がん・大腸がん・肺がん・肝臓がん

糖尿病・高血圧・脂質異常症・脳卒中・心筋梗塞

※皮膚や粘膜に感染するウイルスで子宮頸がんを発症することがある

40代

- 食生活や運動習慣に気を配りましょう ● 日頃から歩くことを心がけましょう
- 自分に合ったストレスの解消法を知りましょう ● 「ワーク・ライフ・バランス」を心がけましょう
- つらい症状があるときはホルモンの影響かもしれません。婦人科を受診して相談しましょう

50代

- 加齢による老化現象が現れ、骨密度が落ちてくる時期です。運動&食事のバランスに気をつけましょう
- 生活習慣病の発症が増えてきます。健診で自分のからだの声を聞きましょう

60・70代

- 食事を大切にし欠食しないよう心がけましょう ● 生きがいを見つけましょう
- 毎日の睡眠・休養を十分に取ります ● 骨密度がさらに落ちてきます。筋肉を維持し、転倒を予防するために適度な運動習慣を身につけましょう

全世代でポジティブシンキングと笑顔を!!

# まずは知っておこう 女性に特有の病気



## にゅう 乳がん

自覚症状 乳房のしこり、分泌物

発症しやすい年代 20歳代～

原因は遺伝のほか、女性ホルモンの影響が大きい乳がん。初潮が早かった人や出産経験のない人、また脂肪分の高い欧米型の食事を続けている人の発症リスクが高いといわれています。

乳がんは自分で発見できる可能性のあるがん。代表的な自覚症状は、乳房の中のクリッとしたりしこり。えくぼやくぼみ、ひきつれ、左右差で分かることもあります。しこりが小さいうちに見つかれば90%以上は治療可能ともいわれるので、定期的なチェックを欠かさず、乳房に異変を感じたら、すぐに病院で診察を受けましょう。

## しきゅうたい 子宮体がん

自覚症状 不正出血、月経不順

発症しやすい年代 50歳代～

主な原因は女性ホルモンであるエストロゲンの乱れで、多くは閉経後の50～60歳代の未婚の女性に多く発症する傾向にあります。また、肥満、高血圧、糖尿病によって発症リスクが高くなります。食生活の欧米化、出産回数の減少により、近年罹患数が著しく増加しています。もっとも多い自覚症状は不正出血や月経不順で、子宮内膜細胞診や組織診、骨盤MRIで発見されることもあります。少量でも出血があれば、すぐに受診を。

## けい 子宮頸がん

自覚症状 不正出血、月経不順、性交時出血、おりもの

発症しやすい年代 20歳代～

年々患者の若年化が進み、女性特有のがんのうち、20～30歳代の発症率では第1位です。主な原因であるヒトパピローマウイルス（HPV）は、性交渉の経験がある女性の80%以上が50歳までに感染するといわれます。がんを引き起こす高リスク型のHPVに感染した場合、子宮頸がんに行進する可能性があります。初期にはほとんど自覚症状がありませんが、不正出血や月経不順、婦人科健診での前がん病変の段階で早期に発見しやすく早期治療が可能ながんなので、定期健診の受診が大切です。

## きんしゅ 子宮筋腫

自覚症状 月経異常、貧血、腹部のしこり、頻尿

発症しやすい年代 30歳代～

子宮にコブのような塊ができる病気です。30歳以上の日本人女性のうち、3～4人に1人の割合で発症します。女性ホルモンが関係しており、筋腫のできる場所、大きさ、数はまちまち。妊娠時の発見も多く、問題がなければ放置することもあります。流産・早産・帝王切開のリスクも。大きさ、性状、位置、貧血や妊娠希望の有無によっては手術も必要になり、不妊症の原因になる場合もあるので、気になる症状があったら受診しましょう。

乳がんや子宮・卵巣の病気、妊娠にまつわるリスクなど、女性に特有の病気にはさまざまなものがあります。病気の種類と症状を知り、自身の健康に役立てましょう。

## 子宮内膜症

ないまくしょう

自覚症状 月経痛、下腹部痛、月経異常、性交痛、腰痛

発症しやすい年代 20歳代～

本来は子宮の内腔にある子宮内膜の組織が、卵巣やお腹の中など子宮以外の場所で増殖する病気。子宮内膜は月経期になると排出されますが、子宮以外の場所では血液や内膜が体内に蓄積し、周りの組織と癒着したり、チョコレート状のしこりができることからチョコレート腫とよばれることも。これが、腰痛、月経痛、下腹部痛、性交痛の原因となります。子宮内膜症は20～30歳代の女性に多くみられる病気、不妊症の原因の20～40%という調査もあります。ときに手術が必要な場合もあり、近年ではさまざまな治療薬が開発されています。

## 卵巣のう腫

らんそう しゅ

自覚症状 腹部膨満感、腰痛、腹痛

発症しやすい年代 20歳代～

卵巣にできる良性腫瘍の総称が卵巣のう腫。卵巣に液体の分泌物がたまって腫れている状態で、液体が卵巣にたまる「漿液性・粘液性のう腫」、子宮内膜症が卵巣の中で起き、血液や細胞が卵巣にたまった状態の「チョコレート性のう腫」、髪の毛、歯、脂肪といった内容物がたまる「皮様のう腫」があります。卵巣は「沈黙の臓器」と呼ばれるくらい、初期には自覚症状がなく、破裂、捻転、悪性化をおこすこともあり、定期的なチェックが重要です。

## 卵巣がん

自覚症状 腹部膨満感、下腹部痛、不正出血

発症しやすい年代 40歳代～

卵巣にできる悪性の腫瘍が卵巣がん。全年代で見られますが、近年は40～60歳代での発症が増加。食生活の欧米化や出産回数の減少などが要因ともいわれ、他のがんに比べて遺伝的リスクが高いこともわかっています。

早期発見は難しく、自覚症状があっても受診した場合はすでに進行がんだったり、乳がんと関連することも。家族性も多いがんです。卵巣の病気の発見にはエコーやMRIなどの画像診断が有効です。

## 甲状腺疾患

こうじょうせんしつかん

自覚症状 頸部の腫れ、眼球突出、疲労感、動悸・発汗

発症しやすい年代 20歳代～

女性に罹患率が高いのが特徴で、ホルモンの合成が過剰になる病気（バセドウ病など）や少なくなる病気（橋本病など）のほか、甲状腺自体が腫れたり、しこりができたりする病気があります。バセドウ病は特に、若い女性に多く発症します。遺伝要因もあるので、家族に同疾患の人がいる場合は要注意。悪性の甲状腺がんが見つかることもあります。急な体重増減や甲状腺の腫れ、眼球突出、体調不良などを感じたら、早めに受診しましょう。



# 20~30歳代の

ライフ&  
ヘルスチェック



仕事に遊びに恋愛に、いろいろなことに興味を持って、一生懸命取り組もうとする年代。でも、「まだ若いから」「元気だから」と油断していると、病気のサインを見逃してしまうかも。

診断  
方法

自分に当てはまると思う項目の右側にある○にチェックしましょう。○が2つの場合は2つともチェックを。それぞれのチェック数を合計し、A～Cのうち最も多いものがあなたのタイプです（複数のタイプに該当する場合があります）。

## ✓ セルフチェックリスト

A B C

生理周期が不安定だ	×	×	○
ひどい生理痛や生理前の不快感がある	×	○	○
毎日の食事の時間がバラバラ	○	×	○
食事のバランスがとれていないと感じる	○	○	×
運動不足だと感じる	×	○	×
湯船に浸からずシャワーで済ませることが多い	×	○	×
下痢・便秘をしやすい	○	○	×
睡眠時間が5時間以下のことが多い	○	×	○
標準よりやせているほうだ	×	○	×
立ちくらみやめまいを起こしやすい	×	○	×
男性と付き合っても長続きしない	○	×	○
怒りや不安など、気分が安定しない	○	×	○
アルコール／タバコの摂取量が多いと思う	○	×	○

計

Aが多い → P13

Bが多い → P14

Cが多い → P15



いつもがんばり過ぎ

# ストレス過剰

タイプ



摂食障害

チェック!  
→P24

うつ病

チェック!  
→P24

代謝異常

脂質異常症

チェック!  
→P23

advice

仕事もプライベートもつい無理をしがち。がんばりすぎてココロの均衡が崩れると、自律神経失調症や躁うつ病（双極性障害）、不眠症などの原因に。また、忙しさやストレスから食事が不規則になると、生活習慣病や脂質異常症、代謝異常のリスクも高まります。良質な食事・睡眠をとるよう心がけ、自律神経を整えましょう。ゆっくり入浴するのも効果的。たまには慌ただしい日常から離れて、ココロとカラダを休めましょう。



自律神経失調症

チェック!  
→P24

不眠症

偏頭痛

チェック!  
→P16



TYPE  
**B**

血流の悪さと貧血に注意

カラダ冷え冷え

タイプ



月経異常

チェック!  
→P16

冷え性

頻尿

月経不順・  
不妊症

貧血

チェック!  
→P17

便秘

肩こり

チェック!  
→P17



advice

体内に熱を運ぶ血液の流れが悪くなると、貧血や便秘が起きやすくなります。子宮の血行も滞り、月経痛や月経不順を引き起こすことも。定期的に運動をする、薄着を避ける、冷たい飲食物は控えるなどの心がけが大切です。38～40℃のお風呂にゆっくり浸かり、ショウガなどカラダを温める食材を積極的に摂って。また、近年若い女性にも多い膠原病こうげんびょうでも冷えの症状が出ます。極度の冷え性や月経痛がある場合は病院で診察を受けましょう。



不規則な生活が原因

# ホルモンバランス崩れ

タイプ



チェック!  
→P16

月経異常

PMS  
(月経前症候群)

チェック!  
→P16

advice

不規則な生活が続くとホルモンバランスが崩れ、自律神経にも影響を与えます。月経困難症や排卵障害、月経異常などを招き、不妊の原因にも。若いうちから更年期障害のような症状が出る「プレ更年期」になる人も増えています。起床・就寝時刻を一定にする、規則正しく食事を摂る、喫煙・飲酒を控えるなど、無理のない範囲で生活習慣を整えることから始めましょう。症状がつかれば婦人科で相談してみることをおすすめします。



不妊症

月経痛  
(月経困難症)

甲状腺疾患

チェック!  
→P11

不眠症

プレ更年期



# 20～30歳代女性に多い 病気やリスク



## 月経前症候群(PMS)

PMS (Pre Menstrual Syndrome、月経前症候群) とは、月経開始の3～10日前から、のぼせ、下腹部膨満感、下腹部痛、腰痛、頭痛、イライラ、憂鬱になる、といった精神的・身体的な症状のこと。また、特に精神的症状が重く、日常生活が送れないほど深刻な場合はPMDD (Pre Menstrual Dysphoric Disorder、月経前不快気分障害) といいます。

現在、日本では70%以上の女性がPMSの症状を持ち、1.2%の女性がPMDDという報告もあります。明確な原因は不明ですが、排卵後の女性ホルモンが影響しているようです。治療には漢方薬、ピルなどのホルモン剤、メンタルの薬やビタミン剤などが用いられることがあります。PMSを自覚し、理解することで健やかな生活をおくる助けにもなります。

## 月経異常

月経異常は大きく「周期の異常」と「経血量の異常」に分類されます。子宮内膜症や子宮筋腫、卵巣のう腫など婦人科系の病気のほか、ホルモンバランスの乱れや排卵障害などの要因があるので、必要に応じて疾患に対する治療や薬を使い、月経を正常にする治療を行います。また、月経中に日常生活が困難になるほどの下腹部痛などの体調不良がある場合を「月経困難症」といいます。つらいと感じたら早めに医師の診察を受けましょう。

## 偏頭痛

日本人の約8%が悩んでおり、特に若い女性に多く発症します。頭の片側や両側、後頭部などにズキズキとした痛みが現れる頭痛で、なんらかの要因により脳の血管が収縮後、急激に拡張することが原因であるとみられています。ストレスや眼精疲労、ホルモンバランスの変化、肩こりのほか、アルコール（赤ワイン）や食品（チョコレート・チーズ・ハム）でも誘発されます。自分の頭痛のタイプを知り、コントロールしましょう。なお、頭痛のなかには脳梗塞やクモ膜下出血等の重大疾患に発展するものもあるので、自己判断は禁物。最近は専門の「頭痛外来」も増えています。





## 肩こり

こわばった肩の筋肉が血管を圧迫し、血流が悪くなることで起こります。女性は首や肩の筋肉量が男性よりも少なく、パストの重みで負担がかかるので要注意。近年多い原因がスマートフォンです。首を前傾させた姿勢を長時間続けると、本来は緩やかに湾曲している頸椎がまっすぐになる「ストレートネック」を引き起こします。ひどくなると強い痛みが出ることも。意識的に首や肩を動かしたり、あたためたりして筋肉の緊張をほぐしましょう。

## 貧血

貧血の症状は、耳鳴り、めまい・立ちくらみ、動悸・息切れ、疲労感などですが、食生活の改善でもある程度軽減できます。女性は月経や分娩で体外への出血が多く、鉄分不足になりがち。放置すると心臓に負担がかかり、高齢になってから心臓トラブルを起こす恐れもあります。レバーやカツオ、色の濃い野菜、ドライフルーツ、あずき、卵黄などを積極的に摂り、血液の材料となるたんぱく質、鉄、ビタミンC、B<sub>12</sub>、葉酸などを意識して補いましょう。

## 性感染症(STD)

性行為により感染する病気の総称。病原菌やウイルスを含む精液、膣分泌液、血液などが粘膜・皮膚などに接触することが原因です。代表的なものは性器クラミジア感染症、淋菌感染症、HIV感染症・エイズ、ヘルペス、梅毒、トリコモナスなど。HPVに感染すると子宮頸がんになることも。気づかないうちに病気が進行したり、パートナーに病気をうつしたり（ピンポン感染）、子宮内膜症や不妊症の原因にもなるので、コンドームを使用する、不特定多数との性交渉を避けるなど、自ら予防や定期検診を心がけましょう。

## 過度なダイエット

急激なダイエットを続けると栄養不足になり、めまいや立ちくらみ、抜け毛などの症状を引き起こします。さらに、女性ホルモンのエストロゲンが減少して月経不順や無月経になり、不妊症のリスクが高まることも。まずは本当にダイエットが必要か正しく見極めることが大切です。また、ダイエットをするときは急な体重減少を試みたり、「特定の食品だけ食べる」「炭水化物を一切摂らない」など極端な方法は避け、リバウンドしないよう、バランスのよい食事や規則正しい食生活と睡眠、運動を心がけましょう。



# 40歳代~の

ライフ&  
ヘルスチェック



仕事では責任ある立場や教育的な役割を任せられたり、子育てや家事に尽力したり……と、誰かに頼られることが多いこの年代。ついつい、自分のことを後回しにしていますか？

診断  
方法

自分に当てはまると思う項目の右側にある○にチェックしましょう。○が2つの場合は2つともチェックを。それぞれのチェック数を合計し、A～Cのうち最も多いものがあなたのタイプです（複数のタイプに該当する場合があります）。

## ✓ セルフチェックリスト

**A** **B** **C**

耳鳴り、立ちくらみ、めまいの症状がある	×	○	○
体がほてったり、のぼせやすい	×	×	○
手足が冷たくなったり、しびれたりすることがある	×	○	○
下痢や便秘、お腹が張るなどの症状がある	○	○	×
急に感情的になったり、泣けてくることがある	○	×	○
他人の評価やうわさ話が気になる	○	×	×
気を許せる友人がいない	○	×	×
将来のことを考えると不安になる	○	×	○
食欲がないことが多い	×	○	○
睡眠過多、または睡眠不足だと思う	○	○	×
急に太った、または痩せた	○	×	×
趣味や日常活動に興味が持てなくなった	×	○	×
昔より集中力がなくなった	×	○	○

計

**A**が多い → P19

**B**が多い → P20

**C**が多い → P21



なんでも完璧にこなしたい

# ストレス・不安過多

タイプ



チェック!  
→P24

自律神経  
失調症

脱毛・薄毛

不定愁訴

うつ病

チェック!  
→P24

不眠症

advice

偏頭痛

チェック!  
→P16



細かいところまで目が行き届き、何事も完璧に取り組むのは素晴らしいこと。でも、知らず知らずのうちにストレスがたまっていませんか？ 過度なストレスは、自律神経失調症やうつ病、不眠症、高血圧症などを招きます。白髪や薄毛の主な原因もストレス。また、原因不明の頭痛やだるさなど不定愁訴しゆうそに悩むことも。趣味や休息など、1日1度はリラックスできる時間を作り、自分をいたわりましょう。

TYPE  
**B**

体力も気力も減少気味

# エネルギー不足

タイプ



便秘・下痢

冷え性

下肢静脈瘤

チェック!  
→P22

慢性疲労

チェック!  
→P23

骨粗しょう症

自律神経失調症

チェック!  
→P24

advice

食欲がなく、カラダの冷えを感じるのは、内臓の働きが鈍くなっている証拠。胃腸がトラブルを起こし、便秘や下痢を繰り返していませんか。ひどくなると貧血や骨粗しょう症、下肢静脈瘤、慢性疲労にもつながります。まずは体内で熱を作れるようにすることが大事。食欲がないからといって食事を抜いたり、肉・魚類を食べないなど偏った食事は避けて。カラダを温める食事を心がけ、適度な運動で筋肉をつけましょう。





そろそろ更年期障害？

# ホルモンバランス崩れ

タイプ



advice

更年期障害は誰にでも起こりうるものですが、普段からホルモンバランスが崩れていると時期が早まる、症状が重くなる可能性も。脂質異常症、甲状腺疾患、自律神経失調症、うつ病など心身のトラブルも招きます。また、女性ホルモンの働きが弱まると耳鳴りやめまいを引き起こしやすく、メニエール病や突発性難聴になることも。不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素を摂取し、規則的な生活で調子を整えましょう。



甲状腺疾患

チェック!  
→P11

更年期障害

チェック!  
→P22

うつ病

チェック!  
→P24

自律神経失調症

チェック!  
→P24

脂質異常症

チェック!  
→P23

メニエール病



# 40歳代～に多い 病気やリスク

## 閉経

初潮から約40年間、女性のカラダは月経（排卵）を繰り返します。加齢とともに女性ホルモンの生産量が減少し、排卵の回数が少なくなります。月経の有無が不安定になり、やがて停止します。これが閉経で、日本人女性は50歳前後（46～53歳）といわれています。

## 更年期障害

「更年期」とは閉経を挟んだ前後約10年間のこと。この時期に現れるさまざまな不調を「更年期障害」と呼びます。女性ホルモンの分泌をコントロールするのは、脳の視床下部にある下垂体と呼ばれる部分。更年期になって卵巣の機能が低下すると、脳が分泌を促しても女性ホルモンが出にくくなります。この状態が続くと脳はパニックに陥りホルモンのバランスが乱れ、さまざまな不調を起こしてしまうのです。視床下部は自律神経もコントロールしており、こうした変化が自律神経にも影響を及ぼし、不快な症状を招きます。女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンによって、症状が緩和することが期待できます。大豆、大豆製品を積極的に摂りましょう。

## 膠原病・関節リウマチ

膠原病とは全身の血管、皮膚、筋肉、関節などに炎症を起こす病気の総称。その一種である関節リウマチは30～50歳代の女性に多く、手や膝の関節が痛んだり腫れたりします。気分がすぐれない、だるい、微熱が続くなどの症状も。近年、治療法も日進月歩。日常動作に支障をきたす前に、早めの受診を。

## 下肢静脈瘤

ふくらはぎの静脈がコブや網目のように膨らむ症状。命に別状はありませんが、足のだるさ、むくみが続くことで生活の質を低下させてしまいます。40歳以上の女性に多く、遺伝要因のほか、妊娠時の女性ホルモンの影響や出産時のいきみの負荷で発症することもあり、出産経験のある女性の発症率は2人に1人とも。散歩などの適度な運動により、足の筋肉をおとろえさせないことや、弾性ストッキングで予防することも可能ですが、時間とともに悪化することも多いので早めの治療が必要です。



## 健忘症・認知症

健忘症（物忘れ）は加齢に伴う脳の老化により、記憶力や思考力が低下すること。脳のトレーニングを行えば予防・改善も可能です。一方、認知症は何らかの原因で脳の神経細胞が破壊されていく病気です。治療法について、さまざまな研究が続けられており、早期発見で症状の進行を食い止められる可能性もあります。脳の疾患が原因になっていることもあり、不安があれば専門的な検査をおすすめします。

## 脂質異常症

血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が基準よりも多い状態のこと。いわゆる血液がドロドロの状態で、放置すると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こすことも。原因の多くは乱れた食生活ですが、家族性のこともあります。特に、糖質・脂質の摂りすぎ、アルコールの飲みすぎにも注意し、バランスのよい食生活を心がけましょう。

## 白内障

眼の中でレンズの役割をする水晶体が濁り、視力が低下する病気。40歳ごろから発症し、80歳以上ではほとんどの人が白内障の状態といわれます。水晶体を構成するタンパク質が長年紫外線を浴びるなどして老化することが原因で、最近では日帰り手術も可能になりました。

## 頻尿・尿もれ

頻尿の主な原因は膀胱の過剰な収縮。尿もれの主な原因は、尿道をしめる骨盤底筋という筋肉が妊娠や出産によって緩んだりすることです。子宮や膀胱の下垂や脱が見られることもあります。病院で治療を受けるだけでなく、膣や膀胱をキュッと引き締める骨盤底筋を鍛えるエクササイズもおすすめです。筋肉の材料であるたんぱく質もしっかり摂りましょう。

## 骨粗しょう症

骨がもろくなり、骨折を起こしやすくなる病気。圧倒的に女性に多く、閉経を迎える50歳前後から患者数が増加し、60歳代では2人に1人とも。インスタントなどの加工食品は避け、魚介類、大豆、大豆製品、大根の葉や小松菜などの青菜、乳製品などを積極的に摂り、骨密度検査を受けましょう。

# ココロの不調

## 摂食障害(拒食症・過食症)

過度なダイエットやストレスが原因で食行動が乱れること。体重に固執する精神的な障害で、食事を摂れなくなる拒食症と、大量に食べ物を摂取して嘔吐を繰り返す過食症が知られています。十分な栄養が取れないばかりか、重度になると命の危険もあり、心身両方からのアプローチやケアが必要となります。

## 自律神経失調症

不規則な生活やストレスにより自律神経の働きが乱れ、心身にさまざまな症状を起こします。代表的なものは慢性的な疲労、めまい、不眠、便秘・下痢、イライラ、不安感、憂鬱、パニックなど。普段から生活リズムを整え、ストレスや不安を減らし自律神経を安定させることが大事です。

## うつ病

過度なストレスにより発症しやすい病気。真面目で責任感が強いタイプの人や、月経や出産などで心身のバランスが崩れやすい女性にも多く見られます(マタニティブルー、産後うつ)。抑うつ状態だけが現れるものと、極端な気分の波が現れる躁うつ病(双極性障害)があり、倦怠感、やる気の低下、不眠、起きられないなど様々な症状があります。

## 燃えつき症候群

仕事や家事、子育てなど、何かを一生懸命がんばった後、急に意欲や活力をなくしてしまう状態のこと。何に対してもやる気が起きず、激しい虚しさに悩まされたり、精神的な疲労感に付きまとわれたりします。まずはゆっくり休息を取ることが大事です。

## 夫源病

夫の行動や言葉が原因となって、めまい、頭痛、高血圧などさまざまな不調を引き起こす病気。夫の定年退職とともに引き起こされることが多いようです。ときには夫やその家族の存在そのものがストレスとなり、ひどくなると別居や離婚ということも。夫婦関係や家族のあり方の見直し、趣味や生きがいを見つけるほか、ストレスの発散が有効です。

## 老後・死後の不安

自分の家族が「老いる」という事実に対し、多くの人が不安を感じます。「認知症になったら」「先立たれたら」など将来の不安は尽きません。親や友人の病気や死別も心に大きなストレス負荷がかかります。そんなときは同じ境遇の友人と話すことが一番。誰もが感じる悩みを共有することでココロが軽くなるはずです。

# 「特定健診」と「特定保健指導」

高血圧、循環器疾患、糖尿病、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）といった生活習慣病は、日本人の死因の60%にも達しているのを知っていますか？ その生活習慣病を予防するため、40歳から75歳未満の人を対象にした健診制度を「特定健診（特定健康診査）」といいます。また、特定健診の結果と問診票（喫煙の有無など）に基づき、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣を改善する必要のある人に対して医師や保健師などが実践的なアドバイスやサポートをすることを「特定保健指導」といいます。40歳以上の方は、毎年特定健診（定期健診）を、リスクのある方は特定保健指導を必ず受けてくださいね。

※詳しくは、JAL健保ホームページ⇒健康診断のご案内⇒「特定健診・特定保健指導とは」をご覧ください。

## 生活習慣改善で健康を維持しよう

毎日の生活習慣が、糖尿病や脳卒中、心臓病などの死に至りかねない怖い病気につながる可能性があります。普段から健康に気をつけ、規則正しい生活習慣を送るようにすることが大切です。

### 生活習慣病予備群

血糖・空腹時血糖：100 ≤ [ ] < 126mg/dl

・HbA1c：5.6 ≤ [ ] < 6.5%

脂質・中性脂肪：150 ≤ [ ] < 300mg/dl

・HDL-C：35 ≤ [ ] < 40mg/dl

・LDL-C：120 ≤ [ ] < 140mg/dl

血圧・収縮期：130 ≤ [ ] < 140mmHg

・拡張期：85 ≤ [ ] < 90mmHg

BMI（※）：25以上

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 生活習慣病患者者

血糖

・空腹時血糖：≥ 126mg/dl

・HbA1c：≥ 6.5%

脂質

・中性脂肪：≥ 300mg/dl

・HDL-C：< 35mg/dl

・LDL-C：≥ 140mg/dl

血圧

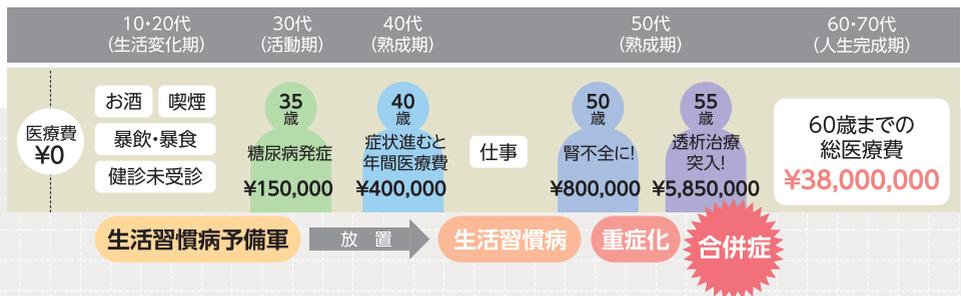
・収縮期：≥ 140mmHg

・拡張期：≥ 90mmHg

※正常範囲は26ページ参照

## 医療費のイメージ 糖尿病を例に、1人当たり年間医療費（調剤を含む）

メタボリックシンドロームのリスクのある人は、1年間に通院費などにかかる医療費がこれだけ上がります。長期的に見ると莫大な費用になりますので、早期の改善が必要です。



# 健診項目を 正しく理解しよう



		項目	健診における正常範囲
体側		BMI (Body Mass Index)	18.5 ~ 24.9
		腹囲	男: 85cm 未満 女: 90cm 未満
視力		視力	
血圧		収縮期血圧	90 ~ 129mmHg
		拡張期血圧	84mmHg 以下
検尿		尿蛋白	(-)
		尿潜血	(-)
		尿糖	(-)
聴力		聴力	異常なし
肝機能		GOT (AST)	0 ~ 40 IU/L
		GPT (ALT)	0 ~ 45 IU/L
		γ-GTP	男: ~ 75 IU/L 女: ~ 45 IU/L
		総蛋白	6.7 ~ 8.3 g/dL
脂質		中性脂肪	35 ~ 149mg/dL
		HDL コレステロール	男: 40 ~ 86mg/dL 女: 40 ~ 96mg/dL
		LDL コレステロール	70 ~ 119mg/dL
腎機能		尿素窒素	8 ~ 22mg/dL
		クレアチニン	男: 0.61 ~ 1.04mg/dL 女: 0.47 ~ 0.79mg/dL
血糖		空腹時血糖	70 ~ 109mg/dL
		HbA1c *	4.6 ~ 5.5% (NGSP)
尿酸		尿酸	男: 3.7 ~ 7.0mg/dL 女: 2.5 ~ 7.0mg/dL
白血球系		白血球数	男: 3900~9800/μL 女: 3500~9100/μL
貧血系		赤血球数	男: 427~570 万/μL 女: 376~500 万/μL
		血色素量	男: 13.5 ~ 17.6g/dL 女: 11.3 ~ 15.2g/dL
		ヘマトクリット	男: 39.8 ~ 51.8% 女: 33.4 ~ 44.9%
		MCV	男: 83 ~ 102fl 女: 79 ~ 100fl
		MCH	男: 28.0 ~ 34.6pg 女: 26.3 ~ 34.3pg
	MCHC	男: 31.6 ~ 36.6g/dL 女: 30.7 ~ 36.6g/dL	
その他		血小板数	13.0~36.9 万/μL
		PSA	4.0ng/mL 以下
X線		胸部	異常なし
		胃部	異常なし
心電図		安静時	異常なし
大腸		便潜血	(-)
眼底		眼底	異常なし
超音波		腹部 (肝・胆・膵・脾・腎)	

- ① 会社の健診だけで全ての病気が発見できるとは限りません。必要に応じて追加検査を受けましょう。  
 ② 健診における正常範囲は、健診機関により若干異なる場合があります。



# 健診の受診と結果チェック

～健診結果から読み取れる病気リスクを探ってみよう～



意義	
肥満度を測る目安で、18.5 以上 25.0 未満が標準です。計算式：体重 (kg) ÷ 身長 (m) <sup>2</sup>	
内臓脂肪を反映します。	
検査結果に変化（視力の大幅な低下等）がある時は専門医を受診しましょう。	
高血圧は動脈硬化性疾患の一因となります。	
135/85 以上は治療の目安です。	
腎尿路系の異常を見つけます。	
糖尿病の診断となります。	
聴力低下などの自覚症状がある時は、早めに医療機関を受診しましょう。	
肝臓・心臓・筋肉・腎臓などの臓器が障害を受けると、この酵素が血中に放出され、数値が高くなります。	
肝臓や胆道に負担がかかっている時やアルコールの影響で高くなります。	
身体の代謝に異常があると変動します。栄養状態を反映します。	
脂質代謝異常の診断をします。食事・アルコールの影響を受けやすく、採血した日によって数値が大きく変わることがあります。	
脂質代謝異常の診断をします。善玉コレステロールと呼ばれ、低いことが問題となります。	
脂質代謝異常の診断をします。悪玉コレステロールと呼ばれ、過剰になると動脈硬化の原因になります。	
腎機能を調べます。	
糖尿病の診断をします。	
血糖コントロールの指標として利用します。* 2013 年度より国際標準値 (NGSP) を使用しています。	
高くなると痛風や尿路結石の原因になります。	
体内に侵入した細菌・異物などを排除する働きがあります。非常に高い値、低い値は血液の病気を疑います。	
酸素を運び、二酸化炭素を回収する働きがあります。高値は多血症、低値は貧血の疑いがあります。	
貧血の指標として使用されます。	
平均赤血球容積	貧血の種類が分かります。
平均赤血球色素量	
平均赤血球色素量濃度	
血液を凝固させ止血作用があります。	
前立腺腫瘍マーカーです。	
肺の病気や心臓・大血管の形を調べます。	
食道、胃、十二指腸の状態を知ることができます。	
心臓の状態をチェックします。	
消化管からの出血の有無を調べます。大腸がんのスクリーニング検査として利用されます。	
目の病気や、血管の状態から動脈硬化を調べます。	
腹部にある臓器の形態を観察し、腫瘍や結石の有無を確認します。	



# あなたのからだ 3年間の記録



		項目	健診における正常範囲	
受診年月日				
体測		BMI (Body Mass Index)	18.5 ~ 24.9	
		腹囲	男: 85cm 未満 女: 90cm 未満	
視力		視力		
血圧		収縮期血圧	90 ~ 129mmHg	
		拡張期血圧	84mmHg 以下	
検尿		尿蛋白	(-)	
		尿潜血	(-)	
		尿糖	(-)	
聴力		聴力	異常なし	
血液検査	肝機能	GOT (AST)	0 ~ 40 IU/L	
		GPT (ALT)	0 ~ 45 IU/L	
		γ-GTP	男: ~ 75 IU/L 女: ~ 45 IU/L	
		総蛋白	6.7 ~ 8.3 g/dL	
	脂質	中性脂肪	35 ~ 149mg/dL	
		HDL コレステロール	男: 40 ~ 86mg/dL 女: 40 ~ 96mg/dL	
		LDL コレステロール	70 ~ 119mg/dL	
	腎機能	尿素窒素	8 ~ 22mg/dL	
		クレアチニン	男: 0.61 ~ 1.04mg/dL 女: 0.47 ~ 0.79mg/dL	
	血糖	空腹時血糖	70 ~ 109mg/dL	
		HbA1c	4.6 ~ 5.5% (NGSP)	
	尿酸		尿酸	男: 3.7 ~ 7.0mg/dL 女: 2.5 ~ 7.0mg/dL
	白血球系	貧血系	白血球数	男: 3900~9800/μL 女: 3500~9100/μL
			赤血球数	男: 427~570 万/μL 女: 376~500 万/μL
			色素量	男: 13.5 ~ 17.6g/dL 女: 11.3 ~ 15.2g/dL
			ヘマトクリット	男: 39.8 ~ 51.8% 女: 33.4 ~ 44.9%
			MCV	男: 83 ~ 102fl 女: 79 ~ 100fl
			MCH	男: 28.0 ~ 34.6pg 女: 26.3 ~ 34.3pg
	その他	貧血系	MCHC	男: 31.6 ~ 36.6g/dL 女: 30.7 ~ 36.6g/dL
			血小板数	13.0~36.9 万/μL
X線	貧血系	PSA	4.0ng/mL 以下	
		胸部	異常なし	
心電図	貧血系	胃部	異常なし	
		安静時	異常なし	
大腸		便潜血	(-)	
眼底		眼底	異常なし	
超音波		腹部 (肝・胆・膵・脾・腎)		
歯科		歯科検診受診日		
		治療 (受診) 日		
		治療×モ		
婦人科		婦人科健診受診日		







健康を守るためにできること。

それは、常に自分の心とからだの健康を気遣うこと、健診を受け続けることです。

けれども自分にだって気づかない変化が隠れていることがあります。

何か心配や不調があれば、面倒がらず、ためらわずに医療機関を受診しましょう。

どうか、多忙や恐怖、気後れを理由にしないで。

どんなことだって、命がなければ意味はありません。

健康でなければ、仕事もプライベートも楽しめません。

日本の「翼」を支えるのは、みなさんの笑顔と健康なのです。

**監修：生月弓子**

産婦人科医、産業医、医学博士  
東京ミッドタウンメディカルセンター・クリニック顧問  
東京大学大学院医学研究科修了

---

女性の心に寄り添った診療・治療をめざし、  
女性の健康意識を高めるための啓発活動にも  
精力的に取り組んでいる。



## サポート窓口



### 産業保健スタッフ(産業医、看護師、健康管理担当者)への相談

(JALI 社員・グループ会社社員で就労に影響が出そうな場合)

[JALI]…………… イントラグループサイト>その他社員健康管理>健康管理>  
健康管理部ホームページ>カウンセリングを参照

[グループ会社] 各社産業保健スタッフにお問い合わせください



### JAL健保電話・メール相談サービス 無料 会社への匿名性は守られます

「健康・医療・介護」や「育児」に関する相談は…

電話

0120-578556

※24時間サービス・年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

0422-70-1398

※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」に関する相談は…

電話

0120-596556

(相談時間:午前10時～午後8時 平日のみ)

※面談予約は24時間・年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

0422-70-1397

※通話料はご本人負担となります。

メール

健保ホームページからお申し込みできます

<http://jalkenpo.jp/>

※JALグループのイントラネットから  
ご覧いただけます。

国の相談窓口「こころの耳」～厚生労働省～24時間メール相談

URL

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

携帯サイトでも一部情報  
をご覧いただけます

