

● 妊娠・出産期

妊娠・出産をきっかけに、骨盤底筋群がゆるみ、様々な健康リスクが生じることがあります。

【コンチネンス（尿漏れなどの排泄障害）・骨盤臓器脱】

妊娠・出産により骨盤底筋（骨盤の底で、骨盤内の臓器（膀胱、尿道、直腸など）を支える筋肉。尿道・肛門などを締める役割も果たす。）が緩むと、コンチネンス（尿漏れなどの排泄障害）や骨盤臓器脱などの様々な健康問題が発生するリスクが高まります。

出典：「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ（厚生労働省班研究 藤井班）」

● 更年期・高齢期

閉経とともに女性ホルモンが低下すると、骨密度が低くなったり、内臓脂肪が蓄積されやすくなったりと体の変化が生じるとされています。また、高齢期になると、体力の低下が様々な健康問題を引き起こすようになるといわれ、運動によって体力を維持することがますます重要になると考えられます。更年期・高齢期の健康リスクとしては、例えば下記のようなものがあります。

【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）】

ロコモティブシンドロームとは、「立つ」、「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織が衰えている、または衰え始めている状態（腰痛や痺れで正座が辛いなど＝脊柱管狭窄症、片足立つとよろめくなど＝変形性関節症、骨折しやすいなど＝骨粗鬆症など）で、放置すると日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきり状態になる可能性もあります。

特に、閉経後の女性は、女性ホルモンの低下により骨の密度が低くなります。そのため、骨粗鬆症の症状が表れやすく、「転倒・骨折」による寝たきりの頻度も男性の2倍以上も多くなっています。日常的にあまり体を動かさず、筋肉の衰えに無関心な人ほどロコモティブシンドロームになりやすいため、生活習慣の見直しや、筋力を鍛えるトレーニングなどが重要です。

出典：公益財団法人健康・体力づくり事業財団ウェブサイト「ロコモティブシンドロームってなに？」

【フレイル】

年齢が高くなるにつれて体力が低下し、病気になりやすくなる状態に陥ると、心身のストレスに対して脆弱になり、不健康を引き起こしやすい状態となります。この状態がフレイルと呼ばれており、病気にかかりやすくなったり、日常生活で介護が必要になってしまったりするリスクが高まります。また、フレイルは身体的要因だけでなく、精神・心理的要因や、社会的な要因も関わっており、こうした要因がお互いに影響を与えながら悪循環を形成し、フレイルに陥ると考えられています。

フレイルを予防・治療するためには、精神・心理的要因や社会的な要因を含めた様々なアプローチが有効な場合もありますが、特に身体面では、慢性疾患のコントロールや筋力・体力を強化するような運動も効果的と言われています。

出典：「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ（厚生労働省班研究 藤井班）」、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」<https://www.tyojyu.or.jp/net/>

【メタボリックシンドローム】

内臓脂肪の蓄積によって起こる複合生活習慣病を「メタボリックシンドローム」といい、心筋梗塞や脳卒中に進行する危険性が高くなります。

一般には男性の方がメタボになりやすいですが、女性の場合、閉経とともに女性ホルモンが失われることで内臓脂肪が蓄積されやすくなり、メタボリックシンドロームのリスクが上がります。女性ホルモンが分泌されている時期と同じ食生活や生活習慣をしているとメタボリックシンドロームになりやすいため、生活習慣の見直しが必要です。

出典：「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ（厚生労働省班研究 藤井班）」

【サルコペニア】

サルコペニアは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の筋力低下が起こることや、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下が起こることを指します。転倒などのリスクも高まります。

出典：公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」<https://www.tyojyu.or.jp/net/>