

# いままは **大切な時期!**

将来の自分のためにも、  
いま自分の身体を正しく知って  
健康に心がけましょう!

自分の将来をイメージしてみましょう! 「仕事と恋愛両方がんばる!」、「30歳で結婚をしているかな?」、「年をとっても元気でいたいな」。楽しく充実した人生を送るためには、健康が何より大切です。

## なりやすい病気

## 男性の身体の変化

## 女性の身体の変化

## なりやすい病気

### 高校生



男性ホルモンによりにきびや体毛が増え、性欲が亢進します。そのため、性器やマスターベーションに関する悩みをもつ人が多い時期でもあります。

### 高校生



まだ月経周期がきちんと定まらないこともあります。10代のころは子宮の発育が不安定なので、月経痛に悩まされる人もいます。

### 20代～30代



男性ホルモンの分泌がもっとも多くなる時期で、男性としての身体の機能も成熟していきます。

### 20代～30代



女性ホルモンの分泌も順調になって、女性としての身体の機能も成熟していきます。妊娠すると月経はお休みになりますが、赤ちゃんが生まれてしばらくするとまた月経がはじまります。

- 子宮筋腫
- 子宮頸がん
- 子宮内膜症
- 乳がん

### 40代～50代



加齢によって男性ホルモンの分泌がだんだん少なくなります。性欲がなくなったり、のぼせやめまい、頭痛がするなどの更年期症状が出る場合もあります。

### 40代～50代



働きがだんだん衰え、女性ホルモンが減っていきます。月経周期が乱れ、やがて月経がなくなります。これを閉経といいます。女性ホルモンが減ることで、ほてりや発汗、イライラなどの更年期症状が出る場合もあります。

- 卵巣がん
- 骨粗鬆症

### 60代～



加齢によって精液の減少、性機能の低下が表れます。勃起障害などの悩みが多くなります。

### 60代～



加齢によって、性器や卵巣が委縮してきます。女性ホルモンの分泌は完全にとまります。

- 認知症

- 糖尿病
- 認知症
- 食道がん
- 肺がん
- 前立腺がん
- 胃がん

[医学監修] 吉村泰典 慶応義塾大学 名誉教授