

仕事に、家庭に、プライベートにと頑張る女性たちを応援する丸の内キャリア塾。毎年3月1～8日の「女性の健康週間」では女性の生涯の健康をサポートするため様々な取り組みを行っている。3月4日に開催された丸の内キャリア塾スペシャルセミナー「女

性の健康週間に学ぶ「リプロダクティブヘルス」とは」(主催：日本経済新聞社 メディアビジネス イベント・企画ユニット 共催：日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会)では、専門医の講演が行われ、働く女性の健康に有益な情報が紹介された。

女性の不定愁訴と漢方

講演

女性の不定愁訴を漢方でコントロールする方法

不定愁訴とは、一つに定まらず、多岐にわたる不快な自覚症状のことをいう。ホルモン変動の波にさらされる女性には不定愁訴の訴えが多く、例えば動悸(どうき)、イライラ、頭痛、むくみ、ほてり、眠れないなど、また冷えや腰痛、倦怠(けんたい)感、便秘、肩こりといった症状も挙げられる。

いわゆる西洋医学ではこうした症状を訴えても重大な病気ではないと判断されがちだが、当人は日常生活に支障を感じる。そんなときに漢方薬が役に立つ。

「証」という言葉が漢方医学にある。「証」は「タイプ」と考えるとわかりやすい。その人の体質がどんなタイプかを見極めることで、それに合った漢方薬を選ぶことができる。

証の例を挙げよう。まずは「虚実」。虚証は体力がなく、きゃしゃなタイプ。胃腸が弱く、免疫力も低い。実証はがっちりしており体力のあるタイプ。虚証の方には体の中の足りないものを漢方薬で補う治療を、そして実証の方には余っているものを取り除く治療を行う。

次に「寒熱」という証。寒証は冷えやすい寒

自らのタイプにあった漢方選びを

がりのタイプ。治療は体を温める漢方を用いる。熱証は暑がりのタイプ。体を冷ます治療を行う。女性の体調不良を考えたときに最も役立つ証の概念は「気血水」だ。人の体は気という目に見えないエネルギーと、血液や養分などを指す血、そして体を流れる体液などの水という3つから成るという考え方だ。

不定愁訴のうち、例えばイライラは気の流れが逆流する気逆と考えられる。倦怠感は気、または血が不足する気虚や血虚、水が一部分にたまる水毒の症状である。

証は漢方にとって物差しであり、それぞれの証に合わせ薬が処方される。働く女性を悩ます症状に合った漢方もあるので、適切に選んでほしい。



霞が関ビル診療所 婦人科 丸山 綾氏

女性特有の疾患

講演

女性を悩ますよくある疾患、子宮内膜症・子宮筋腫

月経痛に悩む女性も多く、中には学校や仕事に行けないという人もいますが、これは月経困難症という病気と考え、産婦人科を受診すべき状態である。

月経痛や月経の量が多すぎる過多月経などの原因として代表的な疾患が3つある。1つ目が思春期に起きやすい機能性月経困難症。子宮の発育が不十分で子宮の収縮が過剰になり痛みが強く出ることがある。2つ目が20代以降に増え始める子宮内膜症。3つ目が30代以降に増える子宮筋腫だ。

子宮内膜症は子宮内膜に似た組織が卵巣や腹膜などに増殖してしまう病気だ。強い月経痛や腰痛、下痢などの症状があるが、悪化すると卵巣や腹膜などが癒着し、不妊症の原因にもなる。不妊の女性の25～50%に子宮内膜症が存在するといわれている。

早期の子宮内膜症にはホルモン治療が有効だ。卵巣・黄体ホルモン混合剤(EP配合剤、LEP、ビルなどとも呼ばれる)は、排卵と子宮内膜の増殖を抑え、月経量を減少させたり月経痛を緩和したりすることも可能になる。閉経と

月経痛・過多月経の陰に病気が潜む

同じ状態を作りだすGnRHアナログ製剤や黄体ホルモン製剤なども治療に用いられる。

子宮筋腫は筋肉の塊のような良性の腫瘍だ。30代では20～30%、40代では40%の女性に見られるありふれた病気といえる。過多月経や月経痛のほか、腫瘍が大きくなると患部を圧迫して腰痛や排尿障害、不妊や流産の原因となることもある。症状の進行を止めるためにホルモン剤などが用いられるが、改善しない場合には手術をすることになる。

手術には筋腫部分だけを切除する方法と、子宮全体を取り除く方法がある。前者は術後の妊娠・出産は可能だが、再発の可能性を残す。後者は再発や子宮がんの心配からも解放されるが、妊娠はできなくなる。筋腫の大きさなどによって、開腹手術か腹腔鏡手術などが選択される。



咲江レディースクリニック 院長 丹羽 咲江氏

女性の健康週間に学ぶ「リプロダクティブヘルス」とは

これから自分のために、いまできることを

リプロダクティブヘルス

講演

働く女性が知っておきたいリプロダクティブヘルス～キャリア&ライフプランニングに欠かせない女性の健康知識～

リプロダクティブヘルスとは、女性の生涯にわたる「性と生殖に関する健康」を包括的に捉え、考えていくという概念だ。その誕生の背景には、妊娠・出産の調節、不妊症、性感染症、HIV・後天性免疫不全症候群(AIDS)、性暴力、売・買春など、女性に関わる様々な問題が横たわる。

世界保健機関(WHO)は、各国のリプロダクティブヘルスの測定のため、「合計出生率」「避妊法の普及」「妊娠死亡率」などを指標として定めた。日本は多くの指標で良好な水準にあるが、「女性の不妊症率」と「女性の貧血有病率」は比較的高い。

女性の一生にはホルモンの波が2種存在する。1つは小児期から老年期にわたるライフステージを通した大きな波。もう1つは性成熟期における月経周期の小さな波である。

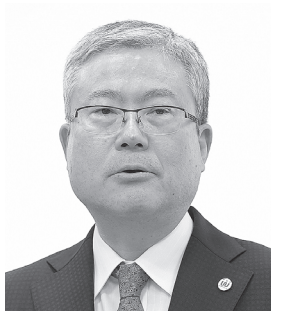
不妊症は前者の大きな波に深く関わる。女性のエストロゲン(卵胞ホルモン)分泌は20代後半のピークを境に下降し続ける。これに伴い、妊娠する力である妊娠(にんよう)力は低下。一方で産率率は上昇し、45歳には40%に達

女性の波を理解し、不妊・貧血を克服

する。女性が職業上のキャリアを積み、同時に出産や子育てなどのライフキャリアを築くには、この大きな波の理解が大切だ。それは本人のみならず、パートナーをはじめとした周囲の理解も重要となる。

貧血は過多月経が大きく影響するが、これは後者の小さな波、月経周期の問題で、ナブキンを1～2時間で変えないといければ過多月経の可能性が高い。月経トラブルは、月経がこない、頻回にくる、期間が長いなど他にも様々。いずれも重大な疾病が隠れている可能性がある。

もう1つ。日本では現在、20～40代女性の子宮頸(けい)がんが増えている。ワクチン接種や婦人科の定期検診をぜひ受けていただきたい。



日本産科婦人科学会 理事長／大阪大学産科学婦人科学講座 教授 木村 正氏

月経・ピル

講演

月経に振りまわされない人生を手に入れるために大事なこと

日本では現在、約2500万人の女性が職業に就いているが、うち17%が何らかの婦人科系の病気に罹患しているといわれる。これは患者本人にとってはもちろん、国家としても大きな問題で、その経済的損失は医療費と生産性低下を合わせ、年間約6.37兆円と試算されている。

女性特有の病気は、女性の社会進出に伴うライフスタイルやステージの変化、すなわち妊娠・出産の高齢化や出産数の減少と密接に関わる。昔の女性は多くの子を産んだため、生涯の月経回数が50回程度しかなかったという。しかし、現在は450回を超える人もいる。月経回数の多さは、子宮や卵巣等の病気につながる。

一方、長時間労働、不規則な生活、食生活の乱れなどで、月経痛や月経不順、月経前症候群(PMS)といったトラブルを起こす女性も多い。その原因の1つが、女性ホルモンの不規則な変動であり、解消にはその適切なコントロールが必要だ。

これには低用量ピルを使う方法もある。日本では避妊薬としてのイメージが強いピルだが、

低用量ピルで月経トラブルを緩和

欧米では月経痛や過多月経、子宮内膜症の治療、PMSの緩和などに、広く用いられている。また更年期前の女性のホルモンの変動に関連して起きる不調に対処するためにも有効だ。

女性が健康を守るには、自分自身の身体についてよく知ることが第一だ。正確な健康情報を獲得し、理解し、評価し、活用する。こうしたヘルスリテラシーの高い人は、病気になりにくだけでなく、仕事上のパフォーマンスも高いといわれる。

女性が元気で生き生き働けば、パートナーや子どもはもちろん、社会全体も健康で幸せになる。月経と上手につきあい、生き生きとした自分らしい人生を送っていただきたい。



ウイミンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長 対馬 ルリ子氏

Q&A 皆様から寄せられたご質問に講師がお答えしました

Q 1: 中学生の娘が子宮頸がんを予防するHPVワクチン接種後に「多様な症状」が表れる可能性について心配しています。

A 1: 「多様な症状」については、ワクチンを接種していない同年代の方々にも一定の割合で起きていることが、データからわかっています。子宮頸がんを将来にわたり予防できるメリットについて伝えていただければと思います。(木村氏)

Q 2: 更年期を過ぎれば婦人科は関係ないと思っていました。女性の人生の後半ではどのようなことに気を付けるべきでしょうか。

A 2: 更年期症状が落ち着いてからも様々な女性特有の病気の心配があります。特に閉経後1年以上たってから月経のような出血がある場合、子宮頸がん検診を受けていない人では7～8人に1人の割合で子宮のがんが見つかります。また高齢の女性の場合、排尿に悩みを持つ方も多いですが、婦人科的な治療で治る場合もありますのでご相談ください。(木村氏)

Q 3: 月経の時、月経痛がひどい、眠気が強いなどで休みがちです。閉経までピルを飲んで月経周期を整える以外に対処できないのでしょうか。

A 3: 婦人科医に相談しながら、ピルを上手に使いこなしていただければと思います。またピルの他にも、漢方やサプリ、メンタルケアなど、自分に合った対処法を試してみたいかがでしょう。(対馬氏)

Q 4: 30代に入り、疲れが取れないと感じるようになりました。世代ごとの不調の症状や、その乗り越え方を教えてください。

A 4: 漢方では女性は7歳ごとに年を取るといわれるように、年代ごとに体の変化を考えながら薬を使っていきます。補剤という、体に足りなくなったものを補っていく漢方薬もありますので、上手に使っていただければと思います。(丸山氏)

Q 5: 現在45歳ほどの子宮筋腫があり、経過観察中です。気を付けるべきこと、また筋腫を小さくする方法があれば教えてください。

A 5: 薬などを使わずに筋腫を小さくする方法は残念ながらありませんが、45歳くらいの筋腫はまだ小さい方ですので、経過観察で良いと思います。あまりに月経痛がひどい、また月経の量が多いときには、我慢は禁物です。早めに受診してください。(丹羽氏)