

丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回、キャリアやライフプランに必要な考え方や行動について多面的に特集しています。

NIKKEI 丸の内キャリア塾 <https://nwp.nikkei.com/marunouchi/>
Facebookページは <https://www.facebook.com/marunouchi>
Twitterアカウントは https://twitter.com/_marunouchi_
Instagramアカウントは https://www.instagram.com/_marunouchi/

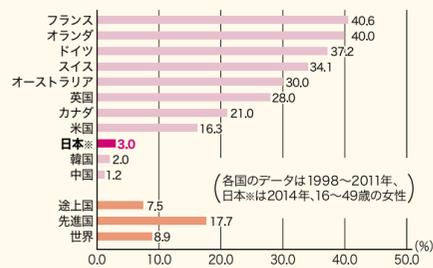
LECTURE
209
2021 February

「女性の健康週間」3/1~8

産婦人科医が女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを目的し、3月3日のひな祭りを中心に3月1日から8日の国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定め、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会の共催で2005年にスタート。08年からは、厚生労働省も主催する国民運動として様々な活動を展開しており、今回で17回目を迎えます。全国各地で開催される女性の健康に関する市民公開講座などの情報は、日本産科婦人科学会ホームページの「イベント情報」よりご確認ください。



婚姻・同棲関係にある女性の経口避妊薬(ピル)の使用率



女性医学ガイドブック「思春期・性成熟期」2016年度版、p239、図2 (日本女性医学学会編、金原出版)より転載。
※データは日本家族計画協会「第7回男女の生活と意識に関する調査報告書2015、United Nations, World Contraceptive Patterns 2013」による。

西ヶ谷 基準はなく、本人が
つらいと思ったらいつでも産婦
人科医に相談していただきたい
です。お話だけで安心する人も
いますし、薬を飲まなくても薬
があると知るだけで安心する人
もいます。

妊婦・出産も、仕事も、
両立して充実した人生を
——ピルを飲むと
妊娠しづらくなると
いうことはありませ
んか。
西ヶ谷 よく誤解
されるのですが、それ
はいささかありませ
ん。服用をやめてし
ばらくすると、妊娠
は可能です。ピルを上
手に使って自分の体
をコントロールしな
がら、いざ妊娠・出産
を真剣に考えるとき

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー オンラインライブ配信 事前登録制(無料)

女性のライフデザインとリプロダクティブヘルス ~今こそ考えたいトータルヘルスケア~

日時: 2021年3月3日(水) 18:00~20:40
<https://events.nikkei.co.jp/34561/>

お申し込み または 検索

応募締め切り 2021年2月24日(水)

ピルを賢く使い 自分の体をコントロール

女性の健康週間 インタビュー ③ ピル

女性の20~30歳代は妊娠・出産の適齢期である一方、仕事のキャリア形成の時期でもあります。両立することは難しいと考える人もいますが、ピルを賢く使って自分の体をコントロールすることもできます。「女性の健康週間」を応援する本特集、3回目は杏林大学医学部産科婦人科学教室の西ヶ谷順子先生にピルについて詳しく聞きました。



西ヶ谷 順子先生
杏林大学医学部 産科婦人科学教室

ピルには避妊だけでなく
体調を整える効果も

——20~30歳代の女性が妊娠・
出産以外で産婦人科を受診す
る場合、どんな病気が多いので
しょうか。
西ヶ谷 月経痛が辛い、月
経の量が多い、月経不順など、主
に月経に関する相談が多いです。

——月経の病気には低用量ピ
ルが治療に使われると聞きます。
西ヶ谷 ピルは日本では最初
に避妊薬として承認されたので
そのイメージが強いのですが、今
は治療薬としても使われていま
す。女性ホルモンのエストロゲン
とプロゲステロンの割合で、月経
痛を改善し、子宮内膜症の治療
にも使われます。また過多月経
や、月経の前になるとなぜかイ
ライラするといった月経前症候
群(PMS)の改善にも効果が期
待できます。欧米では、女性の生
活の質を高めるための薬として
日常的に使われています(図)。

——PMSは、どのレベルに
なったら受診したらよいのでし
ょうか。
西ヶ谷 基準はなく、本人が
つらいと思ったらいつでも産婦
人科医に相談していただきたい
です。お話だけで安心する人も
いますし、薬を飲まなくても薬
があると知るだけで安心する人
もいます。

——病気の治療でないとピル
は処方してもらえないのではし
ょうか。仕事の都合や学校行事、ス
ポーツ大会、旅行などで月経を
ずらしたいときがあります。
西ヶ谷 医師は必ず目的を確
認しますが、病気でなければ処
方しないということはありません。
目的を知ること、病気の治
療のためならもっと良い治療法
があるかもしれない、アス
リートなどそれに適したピルを
処方するなど、専門家としてよ
り良いアドバイスができるから
です。実は、女性産婦人科医の中
には大きな手術など月経が重
なりそうなきときはピルでコン
ロールする人もいて、日常的に
メリットを生かしています。

——副作用はないのでしょうか。
西ヶ谷 服用してはいけない
例はいくつかあります。一番多
いのは喫煙者で、心筋梗塞等の
心血管系の障害が発生しやす
くなります。そのほか血栓症やそ
の既往のある人、また乳がんの
人などは服用できません。ネッ
ト通販で購入して自己判断で服
用するのは危険であり、産婦人
科医に相談することをお勧めし
ます。

——副作用はないのでしょうか。
西ヶ谷 服用してはいけない
例はいくつかあります。一番多
いのは喫煙者で、心筋梗塞等の
心血管系の障害が発生しやす
くなります。そのほか血栓症やそ
の既往のある人、また乳がんの
人などは服用できません。ネッ
ト通販で購入して自己判断で服
用するのは危険であり、産婦人
科医に相談することをお勧めし
ます。

——20~30歳代の女性は、妊
娠・出産と仕事のキャリア形成が
重なる時期です。悩んでいる女性
にアドバイスをお願いします。
西ヶ谷 昔前はどちらかを
選ばなければいけません。逆
に言うとうちを捨てなければい
けないと考えられていました。
しかし現代は両立することが
可能になってきており、それを
さらに推進するためには、女性
自身も含めた社会全体がもっと
正しい知識を持つ必要があります。
まずは、妊娠・出産に適した
時期は20~30歳代であり、40歳
代になると難しくなるというこ
とを知ること。女性の体はその
ようにできているのだから仕方
がないことで、仕事が一段落し
たら子供が欲しいと思っても、
そのときにはもう遅いというこ
とがあります。女性は手遅れに
ならないように早めに人生計画
を立て、パートナーと相談し、そ
して周囲がそれをバックアップ
するような社会になってほしい
です。産婦人科医がお手伝い
できることも多いと思うので、気
軽にかかりつけ医というかたち
でご相談いただきたいです。

知ることは、自分を守ること。

女性のカラダの悩みは、ひとりで抱えられがちです。
まわりには言いづらい悩み、もやもやとした不調、言葉では表せない不安。
「女性のための健康ラボMint+」は毎日を前向きに過ごすためのヒントを発信し、
健やかな人生を歩むための、よりどころになりたい。
自分を大切に、自分らしく生きる女性一人ひとりのために。

あすか ミント



女性のからだの悩みと生理痛のサイト

痛い! ツライ! テキは毎月やってくる★

生理のミカタ

生理痛などのトラブルで悩んでいませんか?
ひとりでガマンしていませんか?
「生理のミカタ」は、そんなあなたのミカタです。

- ▶ 知っておきたい 女性のカラダ基礎知識
- ▶ 痛い! ツライ! 年代別・生理の悩み
- ▶ もしかして病気? セルフチェックしてみよう!
- ☑生理トラブル ☑PMS/PMDD ☑過多月経
- ▶ 生理トラブルの治療



生理のミカタ

検索

<https://seirino-mikata.jp>

みんなのハテナに答えるサイト

産みたい時に産むために
一緒に学ぼう

避妊のススメ

ヒトにはなかなか聞けない避妊のこと、
一緒に学んで正しい知識を身につけましょう!

- ▶ みんなが知りたい避妊のハテナ? ススメ避妊塾!!
- ▶ 避妊の必要性
- ▶ ここの始まりを学ぶ 妊娠について
- ▶ さまざまな避妊法
- ▶ セーフセックス



避妊のススメ

検索

<https://hininno-susume.jp>

ちょっぴり賢く、わたしメンテナンス

オトナ女子、ハッピーに過ごすために
知っておきたいこと

更年期のココロエ

「わたしメンテナンス」はじめませんか。

- ▶ 更年期症状チェック
- ▶ 骨の豊かさチェック
- ▶ 更年期とは
- ▶ 女性のカラダとエストロゲンの関係
- ▶ HRTとは
- ▶ 充実したこれからのために



更年期のココロエ

検索

<https://kokenkino-kokoro.jp>



丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回、キャリアやライフプランに必要な考え方や行動について多面的に特集しています。
NIKKEI 丸の内キャリア塾 <https://nwp.nikkei.com/marunouchi/>
Facebookページは <https://www.facebook.com/marunouchi>
Twitterアカウントは https://twitter.com/_marunouchi_
Instagramアカウントは https://www.instagram.com/_marunouchi/

LECTURE
209
2021 February

特に異常なし、でもつらい 女性を悩ます「不定愁訴」とは

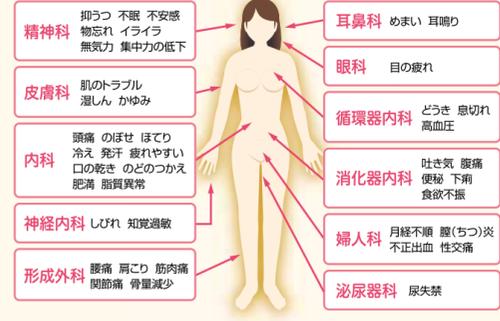
女性の健康週間 インタビュー **4** 不定愁訴

「女性の健康週間」3/1~8

産婦人科医が女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを目指し、3月3日のひな祭りを中心に3月1日から8日の国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定め、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会の共催で2005年にスタート。08年からは、厚生労働省も主唱する国民運動として様々な活動を展開しており、今回で17回を迎えます。全国各地で開催される女性の健康に関する市民公開講座などの情報は、日本産科婦人科学会ホームページの「イベント情報」よりご確認ください。



不定愁訴？更年期障害？と思っても、まずは専門の診療科へ



——不定愁訴かも
と思っただけ、受診し
た方がよいのですか。
また治療法はあるの
でしょうか。

寺内 何となく感
じる体の不調を「不定
愁訴」や更年期障害か
も」と思ってしまう、
受診しても「自分が
ない」と自己判断され
てしまう方もいるか
もしれません。しか
し、ちょっとした体の
異常にも重大な病気が
隠れている可能性

——不定愁訴とはどのような状態をいうのでしょうか。

寺内 例えは頭が重い、体がだるい、イライラする、よく眠れないなど、何となく体調が悪いという自覚症状があるけれど、検査をしても原因となる体の異常が見つかからないといった状態を不定愁訴と呼んでいます。特徴として、自覚的に訴える症状が一つに定まらず、多彩に変化するというのが挙げられます。多彩な症状を訴える疾患として全身性エリテマトーデス(SLE)という自己免疫性の病気などがありますが、この場合は検査で診断できますので不定愁訴には当てはまりません。

——更年期障害の症状と似ているようですね。

寺内 更年期障害の症状は、不定愁訴と重なっている部分が多いと言えます。不定愁訴を訴える患者は圧倒的に女性が多いのですが、これには身体的、心理的、社会的な要因、つまりバイオ・サイコ・ソーシャルな要因が、その発症に関わるものと考えられます。女性に不定愁訴が起きやすい身体的な要因として挙げられる

——不定愁訴の可能性も一人で悩まず受診を

寺内 何となく感じる体の不調を「不定愁訴」や更年期障害かも」と思ってしまう、受診しても「自分がない」と自己判断されてしまう方もいるかもしれません。しかし、ちょっとした体の異常にも重大な病気が隠れている可能性

——不定愁訴とはどのような状態をいうのでしょうか。

寺内 例えは頭が重い、体がだるい、イライラする、よく眠れないなど、何となく体調が悪いという自覚症状があるけれど、検査をしても原因となる体の異常が見つかからないといった状態を不定愁訴と呼んでいます。特徴として、自覚的に訴える症状が一つに定まらず、多彩に変化するというのが挙げられます。多彩な症状を訴える疾患として全身性エリテマトーデス(SLE)という自己免疫性の病気などがありますが、この場合は検査で診断できますので不定愁訴には当てはまりません。

——更年期障害の症状と似ているようですね。

寺内 更年期障害の症状は、不定愁訴と重なっている部分が多いのですが、これには身体的、心理的、社会的な要因、つまりバイオ・サイコ・ソーシャルな要因が、その発症に関わるものと考えられます。女性に不定愁訴が起きやすい身体的な要因として挙げられる



寺内 公一先生
東京医科歯科大学
大学院医歯学総合研究科教授

——不定愁訴とはどのような状態をいうのでしょうか。

寺内 例えは頭が重い、体がだるい、イライラする、よく眠れないなど、何となく体調が悪いという自覚症状があるけれど、検査をしても原因となる体の異常が見つかからないといった状態を不定愁訴と呼んでいます。特徴として、自覚的に訴える症状が一つに定まらず、多彩に変化するというのが挙げられます。多彩な症状を訴える疾患として全身性エリテマトーデス(SLE)という自己免疫性の病気などがありますが、この場合は検査で診断できますので不定愁訴には当てはまりません。

——更年期障害の症状と似ているようですね。

寺内 更年期障害の症状は、不定愁訴と重なっている部分が多いのですが、これには身体的、心理的、社会的な要因、つまりバイオ・サイコ・ソーシャルな要因が、その発症に関わるものと考えられます。女性に不定愁訴が起きやすい身体的な要因として挙げられる

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー

オンラインライブ配信
事前登録制(無料)

女性のライフデザインとリプロダクティブヘルス
~今こそ考えたいトータルヘルスケア~

日時: 2021年3月3日(水) 18:00~20:40
https://events.nikkei.co.jp/34561/
お申し込み <https://events.nikkei.co.jp/34561/>
お問い合わせ または 日程イベント&セミナー 検索

応募締め切り 2021年2月24日(水)

企画・制作=日本経済新聞社イベント企画ユニット

オムロン ヘルスケア株式会社は、
女性のライフステージに寄り添った商品やサービスで、
一人ひとりの「美も健康もちょうどよく」を実現します。



月経・妊娠/出産・更年期に関する情報やQ&Aで女性の健康をサポート
オムロン式美人 <https://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/>



漢方は、自然から。
あなたへ。



自然由来の漢方だから
できることがきつとあります。
いま、痛みや苦しみの中において、
漢方を必要としているあなたへ。
いつか出会うかもしれないあなたへ。

