

丸の内キャリア塾

Marunouchi Career Academy

Subject

働く女性の健康

丸の内キャリア塾とは、毎月第3火曜日に掲載している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1つのテーマを掲げ、キャリアアップに必要な考え方や行動方法について多面的に特集しています。今回のテーマは「働く女性の健康」です。自分の健康状態をきちんと把握するための最新知識とホームドクターの重要性について学びます。

2011
FEBRUARY
LECTURE
104



日本産科婦人科学会 理事長
吉村泰典さん
慶応義塾大学医学部卒業。1981年に生殖内分泌学で医学博士を取得。米国ジョンズ・ホプキンス大学などを経て95年から慶応義塾大学医学部産婦人科教授。2003年に厚生労働省生殖補助医療部会委員として、精子・卵子提供や代理出産に関する報告書を作成。

産婦人科は女性の
トータルライフステージを
診る科

白石 20～30代の女性に多い体のトラブルにはどんなものがありますか。

吉村 やはり最も多いのは月経の異常ですね。周期や量の異常、排卵をしていないといった症状が挙げられます。

白石 この世代の女性が気を付けたい点は何でしょうか。

吉村 大切なのは、規則正しい月経周期を確立することです。これは性成熟期である20～30代において大切ですし、将来

インタビュー

日本産科婦人科学会 理事長
吉村泰典さん × 【聞き手】
関西大学教授
白石真澄さん

定期検診とホームドクター 女性の健康をサポート

毎年3月1日から8日までの8日間は「女性の健康週間」として、女性の健康づくりを啓発する活動が行われている。この活動に取り組む日本産科婦人科学会理事長の吉村泰典さんに、関西大学教授の白石真澄さんが、働く女性が知りたい健康づくりのポイントについて話を伺った。



関西大学教授
白石真澄さん
関西大学政策創造学部教授。西武百貨店、ニッセイ基礎研究所主任研究員、東洋大学教授などを歴任し、2007年4月から現職。教育再生会議委員、社会資本整備審議会委員なども務める。

も大切です。

吉村 その通りです。例えば、子宮頸(けい)がん検診で20～30代の日本人女性が受診している割合は、10%以下と極めて低い。欧米では50～60%の人が受けています。20～30代の日本人女性は、なかなか産婦人科を受診していない。子宮頸がんの予防ワクチンの普及と同時に、定期検診の重要性も知っていたいただきたいと考えています。

白石 医学は日々発達していますが、いろいろな薬も開発されています。むやみに不安を抱かず、正しい知識をきちんと得ることが大切ですね。

吉村 そうですね。「超」少子高齢化社会を迎え、疾病に対する考え方も変えていかないといいません。病気を「治療」から「予防」という考え方にシフトする。予防という意味でも女性医学は極めて大切です。例えば、子宮体がんという病気が40～50代に多いのですが、もともと若い頃に月経不順だった人が圧迫的に多い。病気を予防するには若い頃からのトータルヘルスケアが必須ですね。

働く女性が産みやすい
社会をつくるべき

白石 近年、高齢出産が増えています。女性の体力は向上しているのでしょうか。

吉村 ほとんど変化していません。女性の月経開始は江戸時代と比べると2歳ぐらい早くなりましたが、終わる年齢はほとんど変わっていない。医療の進化のおかげで、高齢でも妊娠・分娩ができるようになりましたが、哺乳動物としての女性の体はほぼ変わっていません。

「女性の健康週間」とは



産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって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年にスタートしました。08年からは、厚生労働省も主唱する国民運動として、さまざまな活動を展開しています。

もつと社会的な要因に注目しなくてはいけないと思っています。なぜ、女性は若いときに産めないのでしょうか。

白石 そうですね。

吉村 日本には、女性が育児をしながら働き続ける環境が整備されていません。特に重要なのは病児保育システムです。赤ちゃんはすぐ熱を出しますが、保育園では預かってもらえない。社会全体でシステムをつくらないと、女性は安心して子どもを産めないでしょう。

白石 その通りです。ところで、自分に合う産婦人科医はどうやって選べばよいのでしょうか。あらゆるメディアに病院の情報があるため、情報過多気味でかろう選択が難しくなっています。

吉村 相性も大切ですが、今後は、自分に合った医師を探す能力も、健康を守る力の一つになるのではと考えています。生涯主治医としての産婦人科医を見つけるにしたいと思っています。

スギ薬局だからできることがあります。

スギ薬局グループは、地域医療対応型ドラッグストアへ。

「町のかかりつけ薬局」からスタートした私たちスギ薬局グループは、

あなたの暮らす街の予防医療、健康管理の担い手として2008年よりピンクリボン運動を推進しています。

予防医療はこれからの時代に欠かせない大切なテーマ。

薬剤師のいる薬局だからできる予防医療がスギ薬局グループにはあると考えています。

頑張っている人が、ずっとずっと輝き続けるために。そして、何よりあなたを必要とする大切な人のために。

スギ薬局グループは、ピンクリボン運動を推進しています。

- ◎ピンクリボン運動とは、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療を推進する世界規模の活動です。
- ◎スギ薬局グループでは、店頭で、オリジナルピンクリボンバッジを販売中です。この売上の一部は、(財)日本対がん協会「乳がんをなくすほほえみ基金」に寄付しております。(1個：200円 税込み)



知識編

女性の月経

毎月やってくる月経はわずらわしいと思いがちだが、女性にとつては自分の体の変化をチェックできる大切なサイン。月経のサイクルによって女性の体にはどのようなことが起きているのか。また、20〜30代の女性に多い月経トラブルや婦人科の病気について、産婦人科医の清水幸子さんに伺った。

月経のトラブル

月経周期の正しい数え方を確認しよう

産婦人科を受診される方には必ず月経周期を聞くのですが、正しい数え方をしていない人が意外と多いものです。

月経周期とは、月経が始まった日から次の月経開始前日までを数えます。月経周期が25〜38日間であれば正常です。

女性の体は、毎月繰り返されるわずかなホルモンの変化があり、この影響を大きく受けています。生活の中で「今、こんなホルモンが出ている」などは感じられませんが、さまざまなホルモンが体内で運動して働き、その結果として月経や妊娠が起こることを知っておきましょう（下図参照）。

さまざまなホルモンが関係し合って働く

1回のサイクルは排卵が中心となりますが、卵巣だけが働いているわけでは

規則正しい月経のサイクルをつくるのが女性の健康のバロメーターとなる

ありません。まず、司令塔にあたるのが脳にある視床下部。最初にここから性腺刺激ホルモン放出ホルモン（GnRH）が出ます。その指令で下垂体から卵胞刺激ホルモン（FSH）が分泌され、卵巣の中の卵胞の成熟を促し、1つの卵胞が大きくなります。卵胞が成熟すると卵胞ホルモン（エストロゲン）が分泌され、その影響で子宮内膜が増殖します。エストロゲンが増加すると今度は下垂体から黄体化ホルモン（LH）が分泌されて、それがピークになったところで卵胞から卵子が飛び出します。これが排卵です。

卵子は卵管で精子を待ち、受精すれば子宮に移動し、着床します。うまく着床させるためには、フカフカの厚いベッドのような子宮内膜を整えておくなくてはいけません。そのためにエストロゲンと共に活躍するのが、排卵後の卵胞が黄色く変化した黄体から分泌される黄体ホルモン

婦人科の病気

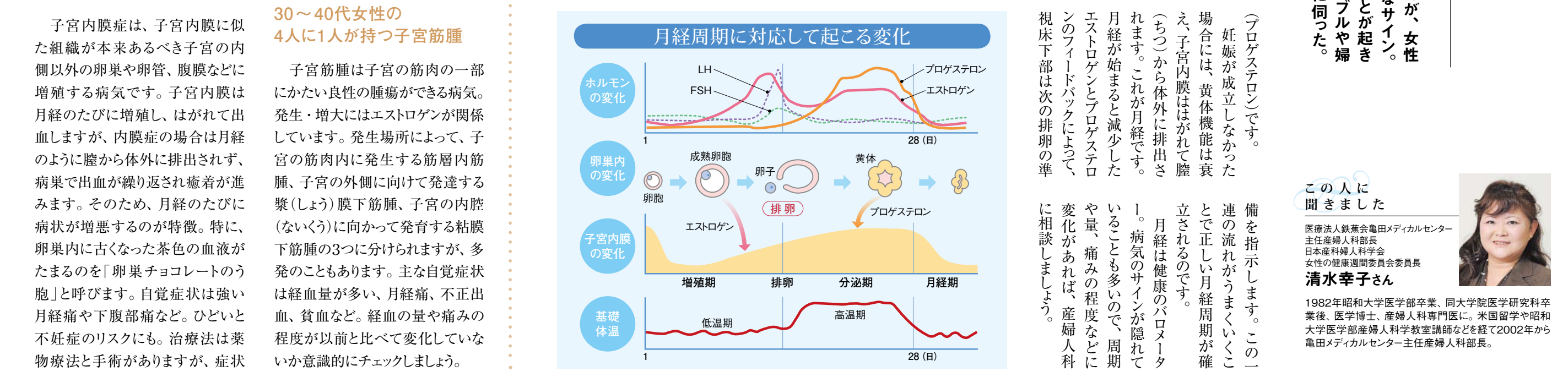
20〜30代の女性に多い子宮内膜症

子宮内膜症は、子宮内膜に似た組織が本来あるべき子宮の内側以外の卵巣や卵管、腹膜などに増殖する病気です。子宮内膜は月経のたびに増殖し、はがれて出血しますが、内膜症の場合は月経のように膈から体外に排出されず、病巣で出血が繰り返され癒着が進みます。そのため、月経のたびに病状が増悪するのが特徴。特に、卵巣内に古くなった茶色の血液がたまるのを「卵巣チョコレート」のう胞」と呼びます。自覚症状は強い月経痛や下腹部痛など。ひどいと不妊症のリスクにも。治療法は薬物療法と手術がありますが、症状

や年齢、妊娠の希望などを考慮して決めます。

30〜40代女性の4人に1人が持つ子宮筋腫

子宮筋腫は子宮の筋肉の一部にかたい良性の腫瘍ができる病気。発生・増大にはエストロゲンが関係しています。発生場所によって、子宮の筋肉内に発生する筋層内筋腫、子宮の外側に向けて発達する漿（しょう）膜下筋腫、子宮の腔（ないく）に向かって発育する粘膜下筋腫の3つに分けられますが、多発することもあります。主な自覚症状は経血量が多い、月経痛、不正出血、貧血など。経血の量や痛みの程度が以前と比べて変化していないか意識的にチェックしましょう。



シンポジウム

「女性の病気と付き合うには～あなたを守る優れた日本の医療技術」を開催

外保連では、日本の医療技術のレベルの高さを広く知っていただくための広報活動を行っています。今回の市民公開シンポジウムは、女性の健康週間に合わせて、“女性の病気”をテーマに取り上げます。各領域の専門家が分かりやすくお話しします。ぜひこの機会に、女性の病気について一緒に考えてみませんか？

■日時／3月5日(土) 14:00～16:00 開場・受け付け(13:00)

■会場／東商ホール(東京都千代田区丸の内3-2-2)

■詳細は外保連HPへ <http://www.gaihoren.jp>

主催：外科系学会社会保険委員会連合(外保連)

後援：厚生労働省、日本外科学会、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会、日本乳癌学会、日本泌尿器科学会

●お問い合わせ／外科系学会社会保険委員会連合(外保連)

〒105-6108 東京都港区浜松町2-4-1 世界貿易センタービル8F (社)日本外科学会内 ☎03-3459-1455 E-Mail:office@gaihoren.jp

入場無料・事前申し込み不要 定員600人

特別講演

平松愛理(シンガーソングライター)

「女性の病気が教えてくれたこと」

司会／堤 治(山王病院院長)

シンポジウム

「女性の病気と付き合うには」

司会／松 隆(帝京大学整形外科教授 外保連広報委員会委員長)

西井 修(帝京大学医学部附属溝口病院産婦人科教授 外保連広報委員)

*乳がん／遠藤 登喜子(名古屋医療センター放射線科部長)

*子宮筋腫／森田 峰人(東邦大学医療センター大森病院産婦人科教授)

*子宮頸がん／宮城 悦子(横浜国立大学附属病院長化学療法センター長)

*子宮内膜症／堤 治(山王病院院長)

*尿失禁／巴 ひかる(東京女子医科大学東医療センター骨盤底機能再建診療部教授)

総合討論

(敬称略)

NIKKEI丸の内キャリア塾

「女性の健康週間特別セミナー」を開催

子宮頸がん予防は検診とワクチンで！—20代からの健康美人塾—

■日時／3月1日(火) 18:45～20:30

■会場／東京ステーションコンファレンス サピアホール(定員400人)

主催：日本経済新聞社クロスメディア営業局

共催：日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会、グラクソ・スミスクライン株式会社

【開会挨拶】「女性の健康週間とは」

清水幸子(亀田メディカルセンター主任産婦人科部長、女性の健康週間委員会委員長)

【講演】小田瑞恵(東京慈恵会医科大学産婦人科講師、こころとからだの元氣プラザ診療部長)、上坊敏子(社会保険相模野病院婦人科腫瘍センター長)

【ディスカッション】コーディネーター：松本陽子(フリーアナウンサー)

パネリスト：小田瑞恵、上坊敏子 (敬称略)

●申し込みは右記サイトから <http://adnet.nikkei.co.jp>

●お問い合わせ／女性の健康週間 事務局 ☎03-5565-5526 (月～金10:00～17:00)

入場無料・女性限定 申し込み受け付け中

女子力向上プロジェクト

—健女(健康女子)と婦人科のつきあい方—一緒に学ぼう、生理とキャリアプランの関係—

■日時／3月2日(水) 18:45～20:30

■会場／東京ステーションコンファレンス サピアホール(定員400人)

主催：日本経済新聞社クロスメディア営業局

共催：日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会、バイエル薬品株式会社

【開会挨拶】「女性の健康週間とは」

竹下俊行(日本医科大学産婦人科教授、日本産科婦人科学会男女共同参画委員会委員長)

【講演】北村邦夫(日本家族計画協会クリニック所長・常務理事)、塚田訓子(アトラスレディースクリニック院長)、植田 啓(ひまわりレディースクリニック院長)

【ディスカッション】コーディネーター：北村邦夫

パネリスト：塚田訓子、植田 啓 (敬称略)

Bayer HealthCare

早く治ってほしいという願いを、チカラに。

未だ適切な治療法が確立していない疾病の数は2万以上とも言われています。

さらに、治療は可能でも早期に診断がつきにくい、治療や検査が決して楽ではない、一般に理解されにくいなど、医療分野にはまだ満たされていないニーズがあります。

私たちバイエル薬品は、「早く治ってほしい」という強い思いを原動力として、さまざまなニーズに応えていきます。

よりよい暮らしのために、これからずっと。

Science For A Better Life

よりよい暮らしのためのサイエンス

<http://by1.bayer.co.jp/>

バイエル薬品株式会社

乳がん

30～40代でかかる女性が増えている
月1回のセルフチェックで早期発見を

【どんな病気?】
乳がんは乳房の乳腺にできる悪性腫瘍です。主な症状は乳房にできるしこりで、進行すれば乳房や乳首がくぼんだり、乳頭から血の混じった分泌物が出たりします。自分で気づくこともできるため、病院での定期検診に加えて、月に1回のセルフチェック(下図参照)がお勧め。しこりが触れないか、乳房の大きさや形に変化がないか、皮膚や乳頭にへこみがないかなどを確認する習慣をつけましょう。月経前は乳房が張るので、セルフチェックは月経後に行います。

【検診を受ける目安】
乳がんの発見にはマンモグラフィーと超音波検査の画像診断が重要。検診は毎年受けましょう。遺伝的な要因もあるので、母親や姉妹など母系家族が乳がんにかかったことのある人は若いうちからの定期検診をぜひ受けて下さい。

月に一度はセルフチェック

●寝てさわる

寝転んで片腕を上げる。逆の手の4本の指をそろえて指の腹ですべらせるように乳房をくまなく触ってしこりがないかチェック。強く押して指を動かすと表面だけでなく奥まで触れられる。

●立ってさわる

腕を上げてわきの下までしっかり触る。最後に乳首をつまんで分泌物がないかも確認する。

放射状にくまなく

渦巻き状にくまなく

縦に平行線を引くようにくまなく

子宮体がん

ライフスタイルの欧米化で
日本でも増加している

【どんな病気?】
子宮体がんは、子宮の内膜に発生するがんです。欧米では婦人科で一番多いがんです。食生活や生活習慣の欧米化に伴い、最近では日本でも増えています。

原因ははっきりしませんが、エストロゲンが長期間分泌されることが関係しているとされます。症状としては、比較的初期の段階から不正出血がみられます。閉経前後の年代に多いがんですが、30代でも月経不順や無排卵性月経の場合はリスクが高くなるとされています。また特に閉経前後の人は、不正出血を月経不順と勘違いしないよう注意が必要です。

【検診を受ける目安】
子宮体がんは1度の検診で確実にがんを発見することが難しいがんです。子宮頸がんと違い、子宮内部の広い部位、しかも見えないところから細胞を取るの、うまく異常がある部位が採取できないことがあるからです。ですから、1度検診を受けて異常がなかったからといって安心は禁物です。不正出血が続くようなら何回か診察を受けましょう。

卵巣がん

初期症状がなく
「サイレントキラー」と呼ばれる

【どんな病気?】
卵巣に発生するがん。子宮体がんと同様に、食生活や生活習慣の欧米化により、近年、増加傾向にあります。40～60代が多いのですが、若い人から高齢者までかかります。

卵巣はもともと親指の先ほどの大きさのものです、腫れてこぶし大以上にもなります。またおなかに腹水が急激にたまることもあります。下腹部が張る、しこりがあるなど、短期間で急に太り出したら要注意です。卵巣がんは初期には症状がないうえ、進行や転移が早く「サイレントキラー」の異名があります。診断も難しく、検診が早期発見につながらないこともあります。産婦人科のかかりつけ医を持ち、子宮頸がん検診や他の診察の際に超音波検査などで一緒に卵巣もチェックしてもらうといいでしょう。

子宮頸(けい)がん

性行為で感染するウイルスが原因
検診で初期に発見できる

【どんな病気?】
子宮頸がんは子宮の頸部(入り口付近)にできるがん。20～30代に増えています。原因は性行為で感染するヒトパピローマウイルス(HPV)。HPVはよくみられるウイルスで、性体験のある女性の多くが感染する可能性があります。感染してもほとんどの場合は免疫力によって自然に消滅します。感染した状態が持続すると細胞に変化をおこしてがんになることがあります。またHPVウイルスにはさまざまな型があり、がん発生の原因となるハイリスクHPVは16型、18型など15種類ほどです。

初期には自覚症状がないのですが、医師が確認しやすい位置のため、検診で早期発見が可能です。一般的な検査は子宮の入り口をブラシなどで擦って細胞を取り、異常がないかを調べる細胞診です。自治体や企業で行っている検診などを積極的に利用しましょう。また、ワクチンを接種することでウイルスの感染を防げます(下記参照)。日本では2009年10月に16型と18型のワクチンが承認され、一般の医療機関で接種できるようになりました。

【検診を受ける目安】
年齢を問わず、性経験のある人は受けてください。検診を受ける目安は年に1回です。

唯一ワクチンで予防できるがん

感染したウイルスを排除したり、がん細胞を治すものではないため、性経験のない11～14歳に接種すると最もよいとされますが、それ以外にも効果はあります。ただし、他の型のHPVには効果がなく100%は予防できないので、定期検診は欠かさないでください。ワクチンは3回接種で1ヵ月後に2回目、6ヵ月後に3回目を打ちます。費用は病院によって異なりますが、自費であれば5万～8万円ぐらい。助成金を支給する自治体もあります。

予防効果

初回

2回目
1ヵ月後

3回目
6ヵ月後

女性の
がん

子宮頸(けい)がん、子宮体がん、卵巣がん、乳がん……。女性特有のがんには検診を受ければ早期に発見できるものから、診断の難しいものまでさまざま。引き続き、「産婦人科のかかりつけ医を持つことで、がんにつながる異常を見つけて」と訴える産婦人科医の清水幸子さんに、それぞれの特徴を伺った。

大切な“幸せのありか”を知る
お家をさがそう

デビュー作「アメリカン・ビューティー」でアカデミー賞5部門を制したサム・メンデス監督の最新作。初めての出産を控えた30代カップル。2人が理想の我が家を探すために北米各地を転々とする中で見つけたものは……? メンデス監督の過去作品とはまったく趣が異なる、優しく温かな一作に仕上がっている。

3月19日(土)から、ヒューマンラストシネマ渋谷ほかにて全国順次ロードショー
配給:フェイス・トゥ・フェイス



© 2009 Focus Features LLC. All Rights Reserved.

開催日程決定! IRプランナー講座 3月8日・10日開講

どちらを選びますか?
【短期集中コース】 or 【通常コース】

●短期集中コース(3日間)
3月8日・16日・23日 9:30～16:50

●通常コース(全12回)
3月10日～4月24日 19:00～21:00

IRプランナー講座 基礎コースは、上場企業のIR担当者はもちろんのこと、財務・経営指標に強くなりたという方に多数受講いただいています。また、当講座は日本IRプランナーズ協会の認定講座で、CIRP資格(Certified IR Planner)の取得も可能です。

即戦力として活躍したい!

IR部門への異動が決まった。まもなく決算を迎えIR活動も本格化するこの時期、とにかく即戦力として活躍できるよう1日も早くIRの知識を身につけたい。そんなあなたには、【短期集中コース】がお勧めです。

終業後の時間を有効活用、じっくりコツコツ学びたい。

日常業務に支障をきたすことなく、終業後の時間を有効活用してIRの知識を身につけ、CIRP資格の取得も目指したい。そんなあなたには、1ヵ月半でじっくり学べる【通常コース】がお勧めです。

今すぐ始められるWEB通信講座も開設中

お問い合わせ先: (株)アイ・アール・ジャパン IRプランナー講座事務局
☎03-6846-9053 HP <http://www.ircareer.net/>

gsk GlaxoSmithKline 生きる喜びを、もっと
Do more, feel better, live longer

すべての女性のための子宮頸がん予防情報サイト

ハローキティの Mirai Happy Project

こんなコンテンツがあるよ!

子宮頸がんはワクチンと検診で予防できるがんなのよ!

この他にも、色々な特典があります。オリジナル壁紙やデコメ、テンプレートなどがダウンロードできるので、ぜひアクセスしてください。

プロジェクトメンバーになろう

子宮頸がんとその予防について学ぶと、プロジェクトメンバーになれます。メンバーに認定されると、オリジナルグッズのプレゼントもあります。

みんなのギモン

子宮頸がんって、どんな症状があるの? など、子宮頸がんとその予防についてのみんなのギモンに答えます!

予防接種のできる医療機関検索

子宮頸がん予防ワクチンを接種したいけど、どこに行けばよいかわからない…。困ったときの検索サービスです。

URL <http://allwomen.jp/kitty/>

携帯サイトはこちら

©1976, 2011 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO.G510510

2011年2月作成



いつか……より、今。
行こう、歩こう、進もう。自分と、大切な人のために。

第10回 ミニウオーク & ランフォー ブレストケア

ピンクリボンウオーク® 2011

2011年4月3日(日) 日比谷公園(東京都千代田区)
〈雨天決行・荒天中止〉

2km・5km・10kmウオーク【日本市民スポーツ連盟(JVA)認定大会】

参加費1500円(うち、500円はピンクリボンバッジ運動へのチャリティとさせていただきます)

今年のゲストは
林家きく姫さん!

■主催/NPO法人乳房健康研究会

■大会会長/霞 富士雄(順天堂大学乳腺センター長)

■大会実行委員長/島田 菜穂子(ピンクリボンブレストケアクリニック表参道院長)

■実行委員/野末 悦子(コスモス女性クリニック院長)、福田 護(聖マリアンナ医科大学ブレスト&イメージングセンター院長)

特別協賛/これまで乳房健康研究会の活動をご支援くださったみなさま

- 協賛/小林製薬株式会社、スリーエムヘルスケア株式会社、株式会社東芝・東芝メディカルシステムズ株式会社、エイアイジー・スター生命保険株式会社、株式会社アートネイチャー、ほか
- 後援(申請中含む)/厚生労働省、東京都、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会、日本医師会、日本ウオーキング協会、日本看護協会、日本女医会、日本助産師会、日本放射線技師会、日本臨床衛生検査技師会、日本乳癌学会、日本乳癌検診学会、日本放射線技術学会、日本医学放射線学会、日本放射線腫瘍学会、日本家族計画協会、日本対がん協会
- 協力/東京都放射線管理士部会 ●企画運営/株式会社朝日エル

A/ アートネイチャー

【お問い合わせ】

NPO法人乳房健康研究会 ピンクリボンウオーク大会事務局

〒104-0045 東京都中央区築地 1-9-4 ちとせビル3F

TEL: 03-5565-3650(平日10:00~17:00) FAX: 03-5565-4914 E-mail: breastc@ellesnet.co.jp

大会参加者募集中!

お申込みは大会パンフレットに添付されている郵便振替用紙にて受け付けています。パンフレットは大会HPの請求フォーム、またはFAX・はがきに郵便番号・住所・氏名・希望部数を明記し、ご請求下さい。参加申込み締め切りは3月23日(水)となっております。

大会HP:

FAX: **03-5565-4914**

その他の申し込み方法 (スポーツエントリー) インターネット、携帯電話、または電話で申し込み、所定の方法で参加費をお支払い下さい。

www.sportsentry.ne.jp TEL: 0570-037-846 (電話受付 平日10:00~17:30)

