

丸の内キャリア塾 × 女性の健康週間

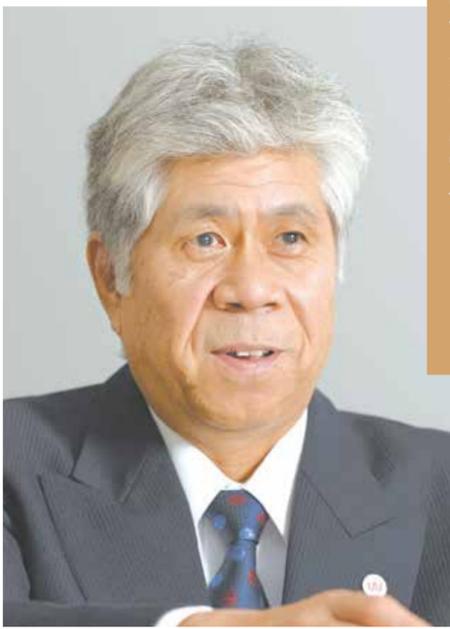
インタビュー

産婦人科をかかりつけ医に 病気の予防・早期発見を

毎年3月1～8日は「女性の健康週間」。日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会は、この時期に女性の「生涯の健康」を総合的にサポートするための様々な取り組みを行っています。男女共同参画・女性の健康週間委員会主務幹事の北澤正文さんに聞きました。

北澤正文さん

獨協医科大学産科婦人科学教授
男女共同参画・女性の健康週間委員会主務幹事



きたざわ まさひこ 1981年獨協医科大学医学部卒業、93年医学博士。97年米国スタンフォード大学留学。2011年獨協医科大学産科婦人科学教授。2004年日本産科婦人科学会幹事。専門は生殖内分泌学。

「女性の健康週間」 10年を超えて

「2005年から始まった「女性の健康週間」が10年を超えました。この間に女性の健康を取り巻く環境はどのように変わったでしょうか。」

北澤 変化した点はいくつかありますが、まずは産婦人科医としての自身の考え方が変わりました。以前は患者さんの病気を治すこと、健康回復を主に考えていましたが、現在は予防や健康促進の方に比重を置いて考えるようになったのです。女性は月経やホルモンの変動、それに付随する不安定な心理状態と向き合いながら仕事や生活をしていきます。これらは健康に何らかの影響を

及ぼしているのです。そのことを女性に正しく理解してもらい、改善する方法を一緒に見つけていくのが産婦人科医の使命と考えています。病気になる前から治療するのではなく、その前から自分の身体のことを理解して、場合によっては投資をする必要があります。女性には私たちが産婦人科医が、女性から気軽に相談してもらえるように敷居を低くする努力も必要でしょう。私が変わったように、多くの女性の方にも産婦人科は気軽に相談できる所、と意識を変えていただけたらと思います。

社会環境も大きく変わりました。現代はネット社会です。健康に関する膨大な情報が簡単に手に入ります。しかしそれらがすべて正しいとは限りません。私たちは講演会や出版物等を通じて、正しい医学的知識の普及に努めてきました。それを元として、多くの情報を整理整頓していただくことが情報の活用に使っていただくのと考えます。私たちは、これからの正しい情報の発信を続けていきます。

女性の社会進出の進展も変化しただけでなく、環境整備はまだまだ遅れていると言わざるを得ません。少しずつ改善されていますが、それでもまだ妊娠、出産、育児に対する企業等の理解、保育所の整備などは不十分であり、各方面に働きかけを続ける必要があります。

「女性の健康に対する意識は高まってきているでしょうか。」

北澤 残念ながら、あまり変わって

いないように思います。本紙の読者は意識の高い人たちだと思いますが、日々の生活や仕事に追われ深く考えていない人もまだまだ多いと思います。底上げのために今後力を入れていきたいのが、中学・高校での教育です。この時期に基本的な知識を身につければ、その後の情報の正しさを見極める目を持つことにもつながります。たとえば、精子は日々つくられるものですが卵子は年齢とともに減っていく、質も劣化するものがあること、無理なダイエットは月経を止めてしまい生殖機能に悪影響を及ぼすことなどは、若いときから教育の場で知らせておくべきことです。

身体のリズムを知り、 予防につなげる

「今年のテーマは、「女性が知っておきたいからだのリズム」です。北澤 女性が自らの身体のリズムを知ることが、病気に対する予防策が取れるというのを意味します。女性の身体は年齢によって様々な変化をします。最初に訪れる変化は思春期の第二次性徴、次に初経です。これらは知識がないと不安になります。知っていればむしろ変化を楽しめるくらい心の余裕が持てます。その後は閉経に至るまでの約40年間、妊娠時を別にすれば基本的には毎月排卵があります。その際には月経痛や排卵痛、排卵後は胸の張りや身体のむくみ、腹痛、便秘、イライラといった症状が表れます。しかし、リズムを知っていれば対策を取ることが出来ます。その月経が始まると思ったら痛くなる前に鎮痛薬を服用するとか、イライラしそうなときは髪形を変えたり映画を見たりして気分転換を図るとか、それでもうまく解決できないときは、産婦人科医に相談していただければ漢方薬やホルモン療法といった対処法もあります。それらの対処法が、他の病気の予防につながることもあります。また自分のリズムを知っておけば、「今回はいつもと違う」という異常にすぐ気が付くので、産婦人科医に相談でき、病気の早期発見にもつながります。

40代になって月経周期が短くなること、そろそろ閉経が近くなってきたことが分かります。閉経後は骨密度が急激に低下するので、更年期になったら定期的に骨密度を測ることが大切になります。骨粗しょう症と診断されても、今は多くの治療薬があるので進行を遅らせることができます。さらに閉経後は、平均寿命からすると30年以上ありますから、その間をいかに健康に過ごすかという「女性医学」の研究も産婦人科領域で進んでいます。このように身体のリズムを知っておけば、

それぞれの段階で様々な病気の予防が可能になるのです。産婦人科医をかりつけ医として、年に1回くらい健康相談のつもりで気軽に受診していただきたいです。

キャリアアップと 出産のバランス

「働く女性は、仕事と出産のどちらを優先するかで悩んでいる人が大勢います。不妊症治療の専門家の立場からアドバイスをお願いします。」

北澤 私は30年以上不妊症の治療に携わっていますが、かつて不妊を訴えて来院される方の平均年齢は32、33歳でした。ところが現在は、39、40歳です。晩婚化や女性の社会進出によって、その年齢まで自分が不妊症かもしれないことに気付かない人が増えているのです。しかし、医学的な妊娠・出産の適齢期は20、30代前半で、仕事をしている女性にとってはキャリアアップの時期と重なってしまいます。そこでキャリアを優先すると、35歳を過ぎたあたりから妊娠に適さない身体になっていき、後悔する人がいます。逆に、キャリアを犠牲にして後悔する人もいることでしょうか。結局、自分の人生は自分で決めるしかありません。ただしどちらを選ぶにしても、前提として正しい知識を持つことが大切です。妊娠・出産には適した時期があり、また、不妊症治療は進歩しているも現在の妊娠成功率は30%程度であり、さらに流産する人もいるので出産成功率は20%台であることなどはあまり知られていません。そして年齢が高くなるほど成功率は下がり、40歳では7、8%程度です。費用もかかりますし、生殖補助医療技術が進歩しているからといって、誰もが高齢になっても出産できるわけではありません。そのことを正しく理解した上で、自分の人生を考えていただきたいと思っています。

「女性の健康週間」とは  for women's health

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11回目を迎えます。

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
<http://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
<http://konekinokoroe.jp>

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
<http://seirino-mikata.jp>

挨拶

公益社団法人日本産科婦人科学会 男女共同参画・女性の健康週間委員会委員長
熊本大学大学院生命科学研究部産科婦人科学教授

片渕秀隆



3月1日～8日は「女性の健康週間」です。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、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

特に本年は、各地の産科婦人科学会が主催となり、「女性が知っておきたいからだのリズム」という統一テーマを掲げ、市民公開講座を開催いたします。月経は女性の健康のバロメーターです。初経を迎える思春期、女性ホルモンのピークを迎える成熟期、閉経前後の更年期、というように、時期によって異なる自分の月経のリズムを把握しておけば、ちょっとしたからだのシグナルに気が付くことができます。

ぜひこの機会に、女性の健康についての正しい情報を入手していただき、自分の健康への関心を高め、不調や心配ごとがあったら気軽に産婦人科を受診してください。すでに、がん検診等で受診したことがある方も、定期的に受診していただき、自分の生涯主治医を作っていただけたらと思います。

全ての女性が、健康に幸せになっていただくことを願ってやみません。

青森	森	3月	8日	青森市男女共同参画プラザ「カダール」研修室（アウガ5F）
茨城	木	3月	7日	つくば国際会議場大会議室101
栃	玉	3月	8日	栃木県総合文化センター
埼	葉	3月	1日	埼玉医科大学川越クリニック講堂
千	京	3月	14日	千葉市文化センター3Fアートホール
東	鴻	3月	1日	東京大学伊藤国際学術研究センター
新	山	3月	1日	新潟ユニゾンプラザ
富	井	3月	14日	富山国際会議場
福	阜	3月	8日	ユアーズホテルフクイ
岐	岡	3月	8日	岐阜都ホテル
静	知	3月	7日	男女共同参画センターあざれあ
愛	重	3月	7日	ウイंकあいち大ホール
三	賀	3月	1日	伊勢シティホテル
滋	都	3月	1日	滋賀医科大学医学部附属病院 D 病棟 1F 多目的室
京	阪	3月	7日	京都府立医科大学看護学学舎 大講義室
大	良	3月	7日	グランフロント大阪 北館タワーC 8F ナレッジキャピタル カンファレンスルーム
奈	山	3月	8日	学園前ホール（奈良西部会館3F）
和	歌	3月	8日	和歌山県民文化会館
岡	山	3月	7日	岡山国際交流センター
広	島	2月	28日	メルパルク広島
山	口	3月	7日	徳山中央病院大会議室
愛	媛	2月	27日	愛媛県医師会館
福	岡	3月	8日	TKP 博多駅前シティセンター
長	崎	3月	8日	長崎大学病院 第3講義室
熊	本	3月	8日	熊本市医師会館
鹿	児	3月	8日	鹿児島県医師会館