

丸の内キャリア塾 × 女性の健康週間

インタビュー

女性の社会進出による変化 健康維持へ包括的支援を

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さまざまな取り組みを行っています。女性活躍のための健康推進委員会委員長の大須賀穰さんに聞きました。

やすくなっています。特に多いのが月経関連疾患で、この原因は明らかです。出産を経験する人は、多くの場合、妊娠中の1年間と授乳中の2年間程度の合わせて3年間程度は月経がないので、若いときから何人も出産してれば、十数年以上も月経がありません。

しかし、現代の女性は昔よりも初経年齢が早まり、さらに妊娠する年齢は遅く出産回数も減っているため、昔の女性に比べて非常に多くの月経回数を経験しています。月経が多ければ関連する病気や症状も増えることは当然で、代表的なものに子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症、月経前症候群などがあります。また女性に特有の卵巣がんや子宮体がんが増えていることや、子宮頸がんや乳がんの若年化が問題になっています。

女性ホルモンの変動に合わせ一生を通じた健康ケアを

女性の活用が不可欠の時代となつて、女性の健康の包括的支援への関心が社会的に高まっていますね。

時代とともに変化する女性の健康環境

近年の女性の健康を取り巻く環境の変化について、どのように感じていますか。

大須賀 約30年前、私が産婦人科医になった頃は、20代の妊婦さんのお産と、50～60代のがん患者さんの治療のことが主な仕事でした。それが現在は少子高齢化が進み、初産婦の年齢は30代が増え、経産婦が少なくなっています。50～60代が主だった子宮頸がんは、30代がピークと若年化しています。

不妊治療を受ける患者さんの年齢も大きく上昇しています。昔は30代前半で受診していたのが、晩婚化によって現在は30代後半が当たり前です。それまで仕事をしていた、いざ子どもをつくらうと思っただけでなかなかできないので病院に来たという人が大勢います。不妊症の原因はさまざまですが、原因によって治療法は異なりますが、35歳くらいから卵巣機能が衰え始め、治療は効率性を求めて体外受精が多くなりました。

そのほかの変化としては、一般的に女性が疲れているように感じますが、女性の社会進出は進んでいますが、社会的地位がなかなか向上しないので、女性にとって相対的に過重労働になっているのではないのでしょうか。その結果、ストレスや睡眠不足、過食・拒食などによってホルモンバランスが乱れ、体調不良が表れ、種々の婦人科疾患が起きやすくなっています。

3つのステップで活カアップ
正しい知識の啓発を進める

今年「女性の健康週間」のテーマは「女性の健康ケアで活カアップ」ですが、どのような意味ですか。

大須賀 女性が自分の健康をケアするためには、3つのステップがあります。第1段階は、「知識を得る」。まずは女性自身に、女性の体についての正しい知識を持つてほしいです。第2段階は、「体調の変化に気を使う」。自分の月経周期をよく把握して、体調の変化との関連を意識してほしいです。

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的とし、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12回目を迎えます。

「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り総合的に支援することを目的とし、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12回目を迎えます。

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>

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://hinino-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://konenkino-kokoro.jp>



お話を聞きました
月経前症候群 主な症状
体の症状
心身の症状

めかるけいこ 1998年琉球大学医学部卒業、2004年日本産科婦人科学会専門医、06年琉球大学医学部附属産科周産母子センター助産、13年より現職、医学博士、日本産科婦人科学会産婦人科専門医、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医、医師として、3児の母として奮闘中。

男性に比べ乱れがち 善玉乳酸菌の活用を

女性の半数以上が便秘を経験しているといわれ、これは男性の3~4倍。女性は男性に比べ腹筋が弱く便秘を押し出しやすい。女性ホルモンの一種、黄体ホルモンに腸のぜん動運動を鈍く、大腸からの水分吸収を促進する作用があるためです。そのため月経前に排便のリズムが乱れ、便秘が多くなります。生活習慣を改善し、腸の健康を保つことが予防の第一歩です。腸の働きにとって大事なのが腸内環境を整えること。それを左右するのが乳酸菌やビフィス菌などの善玉腸内菌です。特に LGG 乳酸菌は、善玉菌を増やし悪玉菌を減らすことで腸内環境を整え、免疫細胞の働きを高めるなどの効果を持つといわれており、ヨーグルトなどの食品を通じた摂取が注目されています。インフルエンザ予防やアトピー性皮膚炎などのアレルギーへの有効性についても研究が進んでいます。

女性にも知ってほしい健康の常識

月経前症候群(PMS)は月経前にさまざまな不快症状が起るもので、症状は身体症状と精神症状があります。左表。排卵後から月経前の2週間に限定していることが特徴で、月経が始まる直前に症状が軽快します。外部的なストレスも大きく影響するので、月経前後の程度は異なります。1~2回ならともかく、不調が毎月継続的に起き、生活に支障をきたすようなら、産婦人科を受診してください。治療では、まず本人にどのような病状であるのかを知ってもらうようにします。どうして体の具合が悪くなるかという原因を探ります。月経前に痛みを感じるので、病気が原因で起こる月経困難症と、体には異常がないのに痛みが起る機能的月経困難症があります。器質性の大きな原因は子宮内腺症で、月経痛が激しい場合は思春期でも子宮内腺症が起っている場合があります。治療では低用量ピルを使うことが一般的です。ピルは身長が伸びきった後、思春期から使っても良いので、私は月経痛が激しい人には若い頃から処方するよううにしていました。30~40代で不妊治療をしている人には重症の子宮内腺症の人が多く、もともと早くからピルを使っていたら防げたのかもしれない。月経痛の原因の多くは子宮内腺症であり、将来の不妊につながりますが、ピルでそれを防ぐことができます。このように、多くの人に理解してほしい。過多月経は出血量が多いもので、その多くは子宮筋腫、子宮内腺症、子宮内腺増殖症と起った病気が原因です。貧血を起したり、生活に支障をきたしたりする場合は何らかの病気が原因なので、産婦人科を受診してください。以前は、結婚して年たつても子どもできなかったら不妊症とされていましたが、今は1年に短縮されています。普通の性生活を営んでいる1年未満で妊娠できなかったら、受診してほしいです。治療の負担が大きいイメージもありますが、最近では自己注射など時間の拘束を強い

AMH検査とは？

AMHは、アンチミュリアリンホルモン(または抗ミュリン管ホルモン)の略で、発育過程にある卵胞から分泌されるホルモンです。血中AMH値が原始卵胞から発育する卵胞数(卵巣貯蔵力)を反映すると考えられており、その値は、卵巣内にどれくらい卵胞が残っているか、つまり卵巣の予備能(卵巣のうちに残っている卵胞の目安)と関係しています。そのためAMHは卵巣予備能の目安となる評価指標として不妊症治療領域で近年話題になり注目されてきています。検査方法は血液検査です。

家計に得ダネ! ドコモの学割。学生(25歳以下の方)とその家族がおトクに。NTTドコモでは、学生(25歳以下)のお客さまとその家族にうれしい「ドコモの学割」を5月31日まで実施中。学生(25歳以下)なら最大3年間、データ量が毎月6GBもらえ、その6GBを家族でわけあうことができます。さらにスマホの基本使用料が最大1年間、毎月最大1,300円割引に。2年目以降も、26歳になるまで「U25応援割」(500円/月)ですと割引が続くのはドコモだけ。さらに家族は、新規の場合、スマホの基本使用料が最大1年間、毎月最大800円割引に。また、最新スマホも学生(25歳以下)と一緒に家族も購入するとおトクになるチャンス。学生(25歳以下)なら新規でもおとりかえでも、対象機種ご購入で最大41,472円(税込)おトクになる「U25スマホ割」。家族は対象機種へのおとりかえでも、最大31,104円(税込)おトクになる「家族まとめて割+春のおとりかえ割」を、3月31日まで実施中。このチャンスをお見逃しなく! 割引には各種適用条件などがございます。詳しくは「ドコモのホームページ」でご確認ください。お問い合わせ NTTドコモ https://www.nttdocomo.co.jp/

丸の内キャリア塾 女性の健康ケアで活力アップ

20代・30代編
PMSは月経前にさまざまな不快症状が起るもので、症状は身体症状と精神症状があります。左表。排卵後から月経前の2週間に限定していることが特徴で、月経が始まる直前に症状が軽快します。外部的なストレスも大きく影響するので、月経前後の程度は異なります。1~2回ならともかく、不調が毎月継続的に起き、生活に支障をきたすようなら、産婦人科を受診してください。治療では、まず本人にどのような病状であるのかを知ってもらうようにします。どうして体の具合が悪くなるかという原因を探ります。月経前に痛みを感じるので、病気が原因で起こる月経困難症と、体には異常がないのに痛みが起る機能的月経困難症があります。器質性の大きな原因は子宮内腺症で、月経痛が激しい場合は思春期でも子宮内腺症が起っている場合があります。治療では低用量ピルを使うことが一般的です。ピルは身長が伸びきった後、思春期から使っても良いので、私は月経痛が激しい人には若い頃から処方するよううにしていました。30~40代で不妊治療をしている人には重症の子宮内腺症の人が多く、もともと早くからピルを使っていたら防げたのかもしれない。月経痛の原因の多くは子宮内腺症であり、将来の不妊につながりますが、ピルでそれを防ぐことができます。このように、多くの人に理解してほしい。過多月経は出血量が多いもので、その多くは子宮筋腫、子宮内腺症、子宮内腺増殖症と起った病気が原因です。貧血を起したり、生活に支障をきたしたりする場合は何らかの病気が原因なので、産婦人科を受診してください。以前は、結婚して年たつても子どもできなかったら不妊症とされていましたが、今は1年に短縮されています。普通の性生活を営んでいる1年未満で妊娠できなかったら、受診してほしいです。治療の負担が大きいイメージもありますが、最近では自己注射など時間の拘束を強い

不安ですが、月経前に特有の症状であり、月経が始まれば必ずしもこのように知るだけで、気分は楽になるはずですが、実際はよく話を聞いて相談相手になつてくれるような医師を選ぶことが大切です。PMDは、PMSの精神症状が強く出るもので、うつ症状が代表的です。あまり頻度は多くないのですが、深刻な場合は精神科に紹介されます。

月経前症候群(PMS)・月経前不調気障害(PMD)



子宮内腺症が発生しやすい部位
子宮内腺症 子宮外膜(梁膜) 子宮筋 卵管
子宮内腺 子宮外膜 子宮筋 卵管
子宮内腺 子宮外膜 子宮筋 卵管

ANA社員に受け継がれる37の「コツ」を初公開「仕事人間関係もうまくいく ANAの気づかい」
ANAにはお客さまに直接接するCAだけでなく、機長から整備士、オフィススタッフにまで、全員に共通する「気づかい」の文化があります。どんな人でも良好な人間関係を築き、成果を上げるための具体的な方法を紹介します。勤続20年以上の現役社員、そしてOBたちにインタビューし、彼らがそれぞれの現場で努力を続け、日々実践してきた人から人へ受け継がれてきた「ちょっとしたコツ」をまとめています。
■「仕事人間関係もうまくいく ANAの気づかい」
ANAビジネスソリューション著 定価：1,512円(税込) 四六判
お問い合わせ KADOKAWA http://www.kadokawa.co.jp/product/321504000177/

丸の内キャリア塾 女性の健康ケアで活力アップ

20代・30代編
PMSは月経前にさまざまな不快症状が起るもので、症状は身体症状と精神症状があります。左表。排卵後から月経前の2週間に限定していることが特徴で、月経が始まる直前に症状が軽快します。外部的なストレスも大きく影響するので、月経前後の程度は異なります。1~2回ならともかく、不調が毎月継続的に起き、生活に支障をきたすようなら、産婦人科を受診してください。治療では、まず本人にどのような病状であるのかを知ってもらうようにします。どうして体の具合が悪くなるかという原因を探ります。月経前に痛みを感じるので、病気が原因で起こる月経困難症と、体には異常がないのに痛みが起る機能的月経困難症があります。器質性の大きな原因は子宮内腺症で、月経痛が激しい場合は思春期でも子宮内腺症が起っている場合があります。治療では低用量ピルを使うことが一般的です。ピルは身長が伸びきった後、思春期から使っても良いので、私は月経痛が激しい人には若い頃から処方するよううにしていました。30~40代で不妊治療をしている人には重症の子宮内腺症の人が多く、もともと早くからピルを使っていたら防げたのかもしれない。月経痛の原因の多くは子宮内腺症であり、将来の不妊につながりますが、ピルでそれを防ぐことができます。このように、多くの人に理解してほしい。過多月経は出血量が多いもので、その多くは子宮筋腫、子宮内腺症、子宮内腺増殖症と起った病気が原因です。貧血を起したり、生活に支障をきたしたりする場合は何らかの病気が原因なので、産婦人科を受診してください。以前は、結婚して年たつても子どもできなかったら不妊症とされていましたが、今は1年に短縮されています。普通の性生活を営んでいる1年未満で妊娠できなかったら、受診してほしいです。治療の負担が大きいイメージもありますが、最近では自己注射など時間の拘束を強い

不安ですが、月経前に特有の症状であり、月経が始まれば必ずしもこのように知るだけで、気分は楽になるはずですが、実際はよく話を聞いて相談相手になつてくれるような医師を選ぶことが大切です。PMDは、PMSの精神症状が強く出るもので、うつ症状が代表的です。あまり頻度は多くないのですが、深刻な場合は精神科に紹介されます。

女性の健康と美容に毎日取りたい成分「エクオール」

女性ホルモンが減少する40代以降は心身の不調への対策はもちろん、骨や血管の健康も考えていきたい時期です。そのため、女性ホルモンに似た働きをすることで知られる大豆イソフラボンを含む大豆製品を普段から積極的に食べている女性は少なくありません。しかし最近、腸内で大豆イソフラボンがエクオールという成分になることで、より効果を発揮することがわかってきました。エクオールを1日10mg摂取すると、更年期症状の改善、骨密度減少や肌のシワの抑制、悪玉コレステロールの減少などが確認されました。現在はエクオールを手軽に摂取できるサプリメントがあり、女性の毎日の健康と美容に期待ができます。



女性の健康支援のための社会連携構築シンポジウム
いま日本女性の健康に求められるもの
我が国のこれからの女性の健康支援策の効率化、加速を図るべく、広く社会全体で意見交換し今後の方向性を探ります。産婦人科はもちろんだこと、政界、行政、経済界、市民団体から幅広く提言します。澤穂希さんのメッセージも届きます。ぜひご参加ください。
■会場/JA共済ビルカンファレンスホール(東京都千代田区河町2-7J 9A共済ビル1F)
■日時/2016年3月5日(土)13:00~16:15(12:30開場)
■締め切り/2月25日(木)
主催/日本産科婦人科学会、日本産婦人科医学
お申し込み 郵便番号、住所、氏名、電話番号、Eメールアドレス、年齢、職業、参加希望人数をご記入の上、右記へメールでご応募ください。 Email:fw@ellesnet.co.jp
お問い合わせ 女性の健康週間「女性健康推進シンポジウム」事務局 03-3541-6362(月~金曜日10:00~17:00)

丸の内キャリア塾 女性の健康ケアで活力アップ

20代・30代編
PMSは月経前にさまざまな不快症状が起るもので、症状は身体症状と精神症状があります。左表。排卵後から月経前の2週間に限定していることが特徴で、月経が始まる直前に症状が軽快します。外部的なストレスも大きく影響するので、月経前後の程度は異なります。1~2回ならともかく、不調が毎月継続的に起き、生活に支障をきたすようなら、産婦人科を受診してください。治療では、まず本人にどのような病状であるのかを知ってもらうようにします。どうして体の具合が悪くなるかという原因を探ります。月経前に痛みを感じるので、病気が原因で起こる月経困難症と、体には異常がないのに痛みが起る機能的月経困難症があります。器質性の大きな原因は子宮内腺症で、月経痛が激しい場合は思春期でも子宮内腺症が起っている場合があります。治療では低用量ピルを使うことが一般的です。ピルは身長が伸びきった後、思春期から使っても良いので、私は月経痛が激しい人には若い頃から処方するよううにしていました。30~40代で不妊治療をしている人には重症の子宮内腺症の人が多く、もともと早くからピルを使っていたら防げたのかもしれない。月経痛の原因の多くは子宮内腺症であり、将来の不妊につながりますが、ピルでそれを防ぐことができます。このように、多くの人に理解してほしい。過多月経は出血量が多いもので、その多くは子宮筋腫、子宮内腺症、子宮内腺増殖症と起った病気が原因です。貧血を起したり、生活に支障をきたしたりする場合は何らかの病気が原因なので、産婦人科を受診してください。以前は、結婚して年たつても子どもできなかったら不妊症とされていましたが、今は1年に短縮されています。普通の性生活を営んでいる1年未満で妊娠できなかったら、受診してほしいです。治療の負担が大きいイメージもありますが、最近では自己注射など時間の拘束を強い

不安ですが、月経前に特有の症状であり、月経が始まれば必ずしもこのように知るだけで、気分は楽になるはずですが、実際はよく話を聞いて相談相手になつてくれるような医師を選ぶことが大切です。PMDは、PMSの精神症状が強く出るもので、うつ症状が代表的です。あまり頻度は多くないのですが、深刻な場合は精神科に紹介されます。

女性にも知ってほしい健康の常識

月経前症候群(PMS)は月経前にさまざまな不快症状が起るもので、症状は身体症状と精神症状があります。左表。排卵後から月経前の2週間に限定していることが特徴で、月経が始まる直前に症状が軽快します。外部的なストレスも大きく影響するので、月経前後の程度は異なります。1~2回ならともかく、不調が毎月継続的に起き、生活に支障をきたすようなら、産婦人科を受診してください。治療では、まず本人にどのような病状であるのかを知ってもらうようにします。どうして体の具合が悪くなるかという原因を探ります。月経前に痛みを感じるので、病気が原因で起こる月経困難症と、体には異常がないのに痛みが起る機能的月経困難症があります。器質性の大きな原因は子宮内腺症で、月経痛が激しい場合は思春期でも子宮内腺症が起っている場合があります。治療では低用量ピルを使うことが一般的です。ピルは身長が伸びきった後、思春期から使っても良いので、私は月経痛が激しい人には若い頃から処方するよううにしていました。30~40代で不妊治療をしている人には重症の子宮内腺症の人が多く、もともと早くからピルを使っていたら防げたのかもしれない。月経痛の原因の多くは子宮内腺症であり、将来の不妊につながりますが、ピルでそれを防ぐことができます。このように、多くの人に理解してほしい。過多月経は出血量が多いもので、その多くは子宮筋腫、子宮内腺症、子宮内腺増殖症と起った病気が原因です。貧血を起したり、生活に支障をきたしたりする場合は何らかの病気が原因なので、産婦人科を受診してください。以前は、結婚して年たつても子どもできなかったら不妊症とされていましたが、今は1年に短縮されています。普通の性生活を営んでいる1年未満で妊娠できなかったら、受診してほしいです。治療の負担が大きいイメージもありますが、最近では自己注射など時間の拘束を強い

病気があつたといふこともあるのできちんと検査や治療を受けることが大切です。また、閉経を迎えると産婦人科に行く必要はない、と誤解されることもありますが、子宮がんなど女性特有の病気については、引き続き定期的な検診を受けることが勧められます。この時期には、外陰部の痛みやおりのけが気になります。尿がもれやすい、骨盤底が弱くなると子宮などが下垂する、などの症状が出てくることもあります。女性ホルモンの分泌が低下すると、生体リズムや骨粗しょう症にも注意が必要ですが、骨粗しょう症では骨折が起りやすくなるので、骨密度を増やしていくためには、若いときから運動を心がけ、無理なダイエットなどをせず、カルシウムやビタミンDを十分摂取することが勧められます。日本女性の平均寿命を全うするのはなかなか難しいものです。介護が必要になる期間もできるだけ短くしたい、いままでも生き生きと過ごすためには、健康についての正しい知識を身につけておくことが大切です。産婦人科にはなかなか受診しにくく、症状があっても我慢して受診が遅れてしまうことがあります。女性の生涯にわたる健康を守るための信頼できるパートナーとして、産婦人科医はさまざまな症状や健康に関する相談に対応しています。迷っている方にはぜひ気軽に受診していただきたいと思ひます。

丸の内キャリア塾 女性の健康週間特別セミナー「女性の健康ケアで活力アップ」
■会場/ステーションカンファレンス東京・サピアホール(千代田区丸の内1-7-12 サピアタワー5F)
■日時/3月2日(水)18:45~20:30(18:30開場)
■日時/3月3日(木)18:45~20:30(18:30開場)
*女性の方とはなでもご応募いただけますが、内容は40代以降の方におすすめのセミナーです
セミナー1 月経前症候群(PMS)「はたらきおなごは悩みも多し~エクオールとPMSの素敵な関係~」
セミナー2 過多月経 「月経トラブルを避けて快適に過ごそう」
セミナー3 不妊 「不妊症と妊娠力」
セミナー4 女性ホルモンと腸内環境「女性の免疫力と腸内フローラ~乳酸菌を中心に~」
セミナー5 婦人科がん 「婦人科がん~予防から最新治療まで~」
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、日本産婦人科医学、大塚製薬 MSD、タカナシ乳業 監製/バイエル薬品
お申し込み http://adnet.nikkei.co.jp/ お問い合わせ 女性の健康週間事務局 〒104-0045 東京都中央区築地2-12-10 築地MFビル26号館5階 03-5565-5526(月~金曜日10:00~17:00)

あかちゃんを望まれる方へ
10組に1組のカップルが不妊症に悩んでいると言われていることをご存知ですか?
ファティリティー・ジャーニーは不妊症に悩むカップルのためのウェブサイト。不妊に関するさまざまな疑問にお答えします。
ファティリティー・ジャーニー
Fertility Journey 赤ちゃんを望まれる方へ
基礎知識 治療費・助成金
体験談 病院の選び方
スマホ版はこちら
MSD

あなたを選ぶ避妊スタイル
http://www.hinin-style.jp
あなたのからだのこと、あなたにあった正しい避妊法を知ることが、あなたの人生を計画通りに進めるヒントになるかも。「あなたが選ぶ避妊スタイル」は、避妊についてのさまざまな情報をお届けします。

大塚製薬は「エクオール」の研究で、女性の健康と美容を応援しています。
大塚製薬のホームページでは、「エクオール」について詳しく説明しています。
http://ko-nenkilab.jp/
EQUOL



お話を
聞きました

埼玉医科大学教授・
埼玉医科大学病院
女性骨盤底医学センター長
岡垣 竜吾先生

おがきりゅうご 1964年鳥取県生まれ。2012年より埼玉医科大学病院女性骨盤底医学センター長。産婦人科診療ガイドライン委員、産婦人科用語集作成委員、日本産科婦人科学会女性活躍のための健康推進委員会委員などを務めている。

閉経期以降に
問題となってくる疾患群

高血圧、脳卒中、糖尿病
CKD（慢性腎臓病）、脂質異常症

がん（子宮がん・卵巣がん・乳がん etc）

骨粗しょう症

骨盤臓器脱、尿失禁、過活動膀胱

睡眠障害、認知症、うつ病

女性は閉経すると卵巣から女性ホルモンがほとんど分泌されなくなり、体に変化することでそれまでとは違った病気が増えていきます。一般的に更年期症状の中で多いといわれているのはホットフラッシュ（のぼせ・ほてり・発汗）です。この症状はホルモン補充療法（HRT）を施すことで速やかに改善します。そのほかにもこの期間、そしてその後の老年期に向かって増えていく病気があります（左表）。たとえば女性の高血圧は、30代は4.4%ですが、40代18.4%、50代40.3%、脂質異常症のほとんどは高コレステロール血症は、30代14.6%、40代22.6%、50代46.9%と急激に増えていきます。

閉経前後に
増える病気

（ここでもっとも注意しなければいけないのは、将来の寝たきりを防ぐことです。女性が寝たきりになる原因は、1位が脳血管疾患の38%、2位が骨粗しょう症による骨折の13%です。脳血管疾患を起す原因は高血圧や脂質異常症による動脈硬化化なので、これらをしつかり治療することが大切です。骨折を予防するには、骨粗しょう症を治療することです。

検診の重要性
高まる40代

もちろんその前に、原因となる病気を予防すること、そしてかかったら早く知ることがより大切です。自覚症状がないものが多いので、検診で見つける必要があります。骨密度は自治体や職場の検診でカバーできないところが多いため、50歳を過ぎ

多くの女性は50歳前後で閉経を迎える。閉経をはさんだ約10年間を更年期といい、心身にさまざまな不調が生じやすい。この時期は更年期障害以外にも多くの病気にかかりやすくなり、将来の寝たきりにつながるものもあるから注意が必要だ。更年期は「一時的なものではなく、老年期への引き継ぎの時期」と捉えて、「この時期にしっかりと体をチェックしておくことが大切」と岡垣竜吾先生は言う。

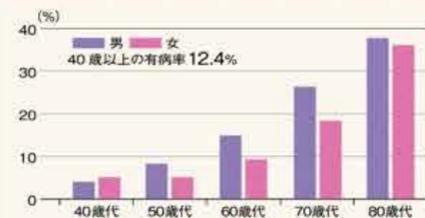
たら、一度は骨密度を測ってほしい。そのほかにも検診でカバーしきれないものは、産婦人科に相談してください。がん検診も含めて、40代以降は検診が非常に重要になってきます。

逆に、何らかの症状が出ると、「更年期だから仕方がない」と軽く考えてしまいう人もいます。しかし更年期とは関係のない病気のこともあるので、見極めが大切です。そのような場合も含めて産婦人科は女性の相談窓口となり、他の専門的な治療が必要と判断すれば、他科と連携したり紹介したりします。

骨粗しょう症

閉経後は年間1〜2%ずつ骨量が失われていき、75歳までに約30%が失われます。何も対策をしないと、多くの女性が75歳になると骨粗しょう症になるといえます。予防は、まずはビタミンDとカルシウムを摂取すること。そして運動です。家に閉じこもらず、できるだけ外出して日に当たって歩きましょう。骨粗しょう症になったら、病気の治療だけでなく、家のリフォームも大切になります。段差をなくし、手すりを付けるなどの工夫をすることで、転倒に

過活動膀胱（OAB）の有病率



本間之夫ほか：日本泌尿器科学会誌14（2）：266,2003 [L20040317031]より改変

よる骨折リスクを減らすことができます。

尿失禁・
過活動膀胱

閉経前後から排せつのトラブルも増えます。過活動膀胱（ほうこうぼう）には、トイレに行きたくて仕方がなくなる尿意切迫感、頻尿、夜間頻尿、トイレに間に合わない切迫性尿失禁、立ち上がりたりせきをしたりしたときに漏れてしまう腹圧性尿失禁があります。治療薬としては飲み薬に加え、最近では貼り薬という選択も増えました。腹圧性尿失禁の場合は手術で9割近くの人が改善します。治療法があることを知らずに家に引きこもってしまう人がいるのですが、ぜひ受診してください。泌尿器科に行かなくても、最初は産婦人科で大丈夫です。問診と尿検査で程度を見極め、必要と判断すれば泌尿器科に紹介されます。

根本的な治療法
まず婦人科医に相談を

更年期障害の主な治療法としてホルモン補充療法（HRT）があります。加齢や卵巣機能の低下によって減少していった女性ホルモンを補うことにより、症状の改善や緩和を図る根本的な治療法です。特に、ほてりや発汗、動悸などの血管運動神経症状に対して効果が高いです。HRTに用いられる女性ホルモン剤には飲み薬とパッチタイプの貼り薬、塗り薬があり、全て保険が利きます。それぞれ長短がありますので、自分の体調と希望を婦人科の医師に伝え、説明を受けて選択し適切な処方を受けましょう。中にはHRTが適していない人もいるため、自己判断は禁物です。

コラム

ホルモン補充療法（HRT）

働く女性社員を応援する「JALなでしこラボ」が始動
日本航空グループから40人の精鋭が集結し、課題に挑む

日本航空がグループ横断で女性の活躍を推進するプロジェクトチーム「JALなでしこラボ」が始動した。企業に女性の登用を促す女性活躍推進法が2016年4月に施行するのに先駆け、15年11月から活動を開始。グループ内から40人前後の社員を集め、JALグループの女性管理職比率の数値目標の達成に向けて取り組むほか、ダイバーシティの理解を深めるための研究を行う。その他、ラボ以外の取り組みとして、2月1日と2日には、28〜31歳の女性総合職18人を集めて「ワーク・ライフ・マネジメント研修」を開催。結婚、出産、育児など重要なライフイベントを迎える女性社員がイキイキと働き続けられるようなキャリアデザインを考えるのが狙い。研修では弱点を矯正するより自らの強みを見出し、いかに伸ばしていくかに主眼を置いた。



お問い合わせ 日本航空 <https://www.jal.com/ja/>

明治安田生命
「長寿の国のアフターフォロー」

明治安田生命は、「あたたかさ」を込めたアフターフォローを、お客さま一人ひとりにお届けできるように取り組んでいます。その取り組みの一つとして、超高齢社会の進展等をふまえ、これまでも行ってきたMYライフプランアドバイザー（営業職員）による定期的な訪問に加え、保険金等のご請求や連絡先変更の有無を77歳（喜寿）、90歳（卒寿）等の長寿の節目に確認し、手続きまでサポートする「MY長寿ご契約点検制度」を実施しています。77歳の時は郵便や電話で確認を行います。90歳以降の節目には、77歳時の対応に加え、郵便や電話で連絡がつかないお客さまのもとへ当制度の担当職員が直接訪問し、確認を行います。



大切なことを確かめるために、
明治安田生命は会いに行く。

お問い合わせ 明治安田生命保険相互会社 コミュニケーションセンター 0120-662-332

「もしかして更年期？」そんな女性にお届けする情報サイトです。



更年期とは、50歳前後に迎える一定の時期のことで、誰にでもおとずれる通過点です。からだに変化が起きたり、気分の浮き沈みがあったりと、今までとは違うさまざまな不調に悩まされる時期でもあります。更年期と上手につきあい、これからの人生、さらに楽しく、いきいきと過ごすために、だから、きちんと知ってください。更年期障害のこと。



動画「エンジョイチャンネル」公開中！
私って、更年期障害かも？そんな悩みを持つ女性が友人のすすめで婦人科へ行くことに...

更年期をいきいき過ごすための情報サイト
エンジョイエイジング

更年期障害の症状は、人それぞれ。また、なかなか他人に理解されにくいことなどで、ストレスになる場合もあります。だからこそ、ひとりで悩まず、まずはチェックしてみましょう。

くわしくは [エンジョイエイジング](http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/) 検索 <http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>

- 更年期障害の治療法 セルフチェック
- 相談できる病医院検索 更年期障害 Q&A
- コラムや体験談など