女性の健康週間 広告特集
企画・制作＝日本経済新聞社クロスメディア営業局

丸の内キャリア塾

なりたい自分をデザインする
Marunouchi Career Academy

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と行動について多面的に特集しています。

Facebookページは　https://www.facebook.com/marunouchi
Twitterアカウントは　https://twitter.com/_marunouchi_

LECTURE
175
2017 February

小田瑞恵先生
こころとからだの元氣プラザ
診療部長　医学博士

おだ・みずえ　東京慈恵会医科大学卒業。東京慈恵会医科大学附属病院、東京都がん検診センターを経て、2002年よりこころとからだの元氣プラザ勤務。05年の「女性の健康週間」立ち上げに参画。専門分野は婦人科がん検診（子宮頸がん・体がん）。

女性の健康週間 インタビュー

女性の生涯に寄り添う
産婦人科医をかかりつけ医に

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。こころとからだの元氣プラザ・診療部長の小田瑞恵先生に、女性の健康環境について伺いました。

多様化する女性の生活環境 トラブルも複雑に

――女性の健康を取り巻く変化についてどう感じますか。

小田　現代の女性のライフ〝スタイル〟は、非常に多様になりました。晩婚化が進み、生涯独身生活を送る人も増えています。子どもを産む人もいれば、産まない選択をする人もいます。家庭に専念する人がいれば、生涯仕事に打ち込む人、両立を希望する人もいます。

一方、女性のライフ〝サイクル〟は思春期、性成熟期、更年期、老年期と年代によって分かれ、それぞれのサイクルで健康リスクが異なります。当然、人によりスタイルとサイクルの組み合わせは違ってきますので、発生するトラブルも複雑です。

私たち産婦人科医は、複雑多様化した現代女性の生き方に寄り添いながら、健康面をきちんとケアしたいと考えています。そのために、ぜひ産婦人科のかかりつけ医を持っていただきたいと思うのです。

一昔前、産婦人科は妊娠・出産のおり、または病気になってから初めて行く場所でした。また月経痛や更年期障害などは我慢するのが当たり前といった風潮もありました。でも女性の身体の不調には個人差がありますし、軽い症状でも重大な病気が潜む場合があります。

そんな時にもその人のライフスタイルや健康状態をきちんと把握しているかかりつけ医がいれば安心です。実際欧米では、産婦人科のかかりつけ医を持つことが一般的で、母親が自分のかかりつけ医に娘を紹介することも当たり前です。

――かかりつけ医の役割とは。

小田　かかりつけ医がいれば、ご自身の身体のちょっとした変化や不調、不安も相談しやすくなるし、きめ細かいアドバイスを受けることもできます。例えば思春期のお嬢さんが月経痛を感じたときも、痛み止めなどで対処してしまうケースも多いと思いますが、子宮内膜症なども若年化しているので、自己判断せずに相談しましょう。また家族には避妊や性感染症の予防などは話題にしづらいでしょうが、かかりつけ医には相談しやすいと思います。

変化や不調を見逃さず 親身になったケアを

性成熟期に入ると、婦人科の様々な疾患、例えば子宮内膜症、子宮筋腫や子宮頸（けい）がんなどのリスクが高まるため、定期的な検査やケアが必要です。また、いつ妊娠したいかなど、ご自身の人生設計に合わせた希望があると思いますが、「妊活」をどうするかなど、その人のライフスタイルと健康リスクを把握しているかかりつけ医がいれば適切なアドバイスを得られるでしょう。

更年期を迎える女性の場合は、女性ホルモンの低下によるのぼせ、ほてりなどの一時的な症状のほか、コレステロールや血圧の上昇による生活習慣病の発症などにも注意を払う必要があります。さらに閉経後から骨粗しょう症のリスクも高まり、老年期には骨折などにより寝たきりになるケースもあります。日本人は平均寿命に比べ、健康寿命は決して長くありません。かかりつけ医による閉経前後からの健康管理は健康寿命の延伸にも大事なことです。

産婦人科は、このような変化に富む女性のライフサイクルすべて、すなわち女性を生涯にわたってケアする唯一の科なのです。

職場や家庭での理解深まる より正確な情報の入手を

――女性自身やパートナーが気をつけるべきことはありますか。

小田　もちろん女性の健康の向上には、セルフマネジメントも欠かせません。身体のちょっとした変化にも敏感であってほしいと思います。月経サイクルの乱れとか、月経以外の出血などにルーズにならずに、健康に対するサインと受け止め、かかりつけ医に相談してください。

また、女性自身が、健康や妊娠・出産などについて知識を持ち、理解を深めることも大事です。例えば自身のキャリアアップのために妊娠を先延ばしにする方も多いと思います。しかし妊娠・出産には生物学的に適齢期があること、そして生殖医療には限界があることを理解した上で判断してほしいと思います。

また男性のパートナーや職場の方にも女性の健康状態に日常的に気を配っていただきたいと思います。きちんと検診に行っているか、声をかけてあげてください。女性は月経の前にも月経前症候群という特有の症状があり、気分的に落ち込むとか、感情が不安定になるなど心理的トラブルを抱えがちです。そうした知識も持っていただくと家庭や職場の雰囲気も変わるのではないでしょうか。

一般の方々にも、女性の健康についてもっと知識と理解を深めていただきたい、そして女性を生涯にわたって支える産婦人科医をもっと身近に感じてほしいという思いから、2005年、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会は共催で「女性の健康週間」をスタートしました。以来12年、職場や家庭でも、女性特有の健康リスクについての認知は進んでいると思います。また、母親が娘さんをクリニックに連れてくるケースも増えているように感じます。

とはいえ、不安な面もあります。インターネットの普及で、多くの人が膨大な情報に接するようになりましたが、残念ながら正確な情報を得ている方は少なく、トラブルになりがちです。そんなときも、かかりつけ医に相談してくれれば適切なアドバイスを得られます。私たちも健康週間に合わせ、様々なイベントや各地域での市民公開講座など、啓発に力を注いでいます。そのような機会を活用し、女性の健康について理解を深めていただきたいですね。

「女性の健康週間」

for women's health
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13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

モバイルサイトはこちら!
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
- ことの始まりを学ぶ 妊娠について
- さまざまな避妊法
- セーフセックス

モバイルサイトはこちら!
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

モバイルサイトはこちら!
更年期のココロエ　検索
http://konenkino-kokoroe.jp

バイエル薬品株式会社
(2014年11月作成)

自分の身体への関心高め
活力にあふれた生活を

女性のライフサイクルは、女性ホルモンの分泌量の変化により思春期、性成熟期、更年期、老年期と移り変わり、それぞれで異なる身体的変化や健康リスクを抱えています。また家庭や仕事などの環境の変化や、妊娠や出産なども女性の健康に大きな影響を及ぼします。ここでは、女性の健康を巡る問題を20・30代、40・50代の2つに分け、それぞれの年代で活力ある生活を送るために、気をつけるべきリスクや、対処方法などを専門の先生に聞きました。

20代・30代 編

月経や女性ホルモンの働きについて正しく理解し異常を感じたら婦人科を受診

国立スポーツ科学センター スポーツクリニック 婦人科 医師
能瀬 さやか先生

のせ・さやか　2003年北里大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院産婦人科勤務等を経て、12年から国立スポーツ科学センターメディカルセンターにて勤務。日本体育協会公認スポーツドクター、日本アンチドーピング機構公認ドーピングコントロールオフィサー等の資格を持つ。

女性アスリートの問題は一般女性の究極版

私は現在、国立の施設でトップレベルのアスリートを対象とした婦人科の診療を行っています。女性アスリートの婦人科の問題は、3カ月以上月経が止まってしまう「無月経」の問題と、月経痛や月経前症候群（ＰＭＳ）（左図）などの「月経随伴症状」の問題に大きく分かれます。極端に体重を絞って無月経になり、卵巣から分泌される女性ホルモンが低下することで10代や20代の若い世代にすでに骨粗しょう症を認めるアスリートがいます。また、月経痛や月経前症候群によりコンディションが悪くなり、重要な試合で本来の実力を発揮できないアスリートもいます。

トップアスリートというと特別な人のように思われるかもしれませんが、抱えている問題は実は一般の女性とほとんど同じです。一般の女性もダイエットのし過ぎや仕事のストレスで無月経になったり、重要な試験や仕事が月経と重なって困るという人が大勢います。トップアスリートはその究極バージョンということができるでしょう。

自分の月経に目を向け適切な対処を

私がこの施設で仕事を始めて一番驚いたのは、女性の体の基本的な知識を持たないアスリートが大勢いることでした。体のことに気を使っているはずのトップアスリートでさえ知らないのですから、一般の女性は、もっと知らない人の割合が多いのではないでしょうか。

女性が健康を保つためには、まずは月経の仕組みや女性ホルモンの働きについての基本的な知識を持つことです。正常な状態を知らないと、異常に気付くことはできません。基本的な知識を持つと自分の身体にみられる症状の変化が理解しやすくなり、対策をとることができます。若い時期の無月経や月経不順を放置しておくと、骨粗しょう症となるだけでなく、いざ妊娠したいと思ってもすぐに妊娠できない場合もあります。普段から自分の月経周期を把握し、無月経の場合、婦人科を受診することも大切です。また、月経痛や月経前に様々な身体的・精神的症状が表れるＰＭＳによって日常生活や仕事に障害がでることも珍しくありません。日本では、低用量ピルは避妊薬というイメージが強いですが、月経痛やＰＭＳの治療としても日常的に使われていますし、これらの治療と同時に月経をずらすこともできます。トップアスリートにおける低用量ピルの使用率は、２０１２年と比較すると現在4倍に増えています。

月経の問題で悩んでいる女性がいたら、様々な治療の選択肢があることをぜひ知ってもらい、快適な日常生活を送っていただきたいです。産婦人科医は、女性の専門家として月経のトラブルを抱える女性をサポートしていきます。

女性特有の問題への理解を深めて

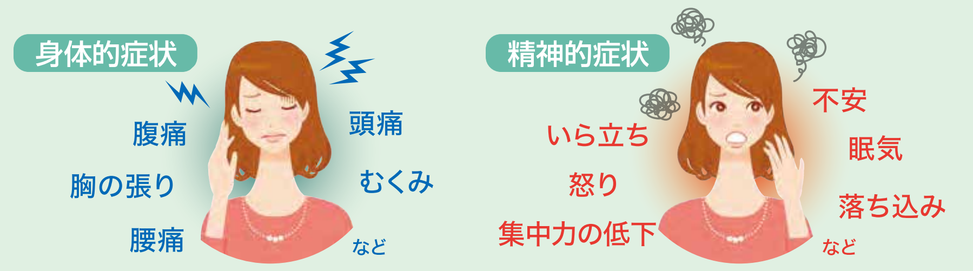
先日、女性アスリートを対象に講演したところ、男性アスリートからも講演してほしいという要望がありました。将来指導者になったときのために、女性の体のことを知っておきたいと言うのです。

アスリートに限らず、一般社会においても、女性以上に男性は月経に関する知識を持っていません。女性の社会進出が進んでいますが、企業の管理職はまだ男性が圧倒的に多く、ＰＭＳや月経痛がひどくても上司の理解がなく休めないという声をよく聞きます。

ただ、異常を放置しておいて重症になると、かえって将来の労働生産性の低下につながります。将来何日も休むより、症状が軽いうちに一日会社を休んで受診した方が、トータルで考えたら職場にとっても利益になるはずです。企業の管理職の方々にはそのように考えていただきたいです。もちろん女性自身も、無理をして頑張るよりも、早めの受診が自分の生涯にわたる健康と会社のためにも良いことなのだと考えてほしいです。

月経前症候群（PMS）とは

女性は月経の3～10日前に、精神的または身体的に独特の症状がでることが多く、これを **月経前症候群（PMS）** といいます。半数以上の女性が、月経前には身体的、精神的に多種多様な症状を感じています。



程度には個人差があり、あまり気にならない人もいれば、痛みが強くて家から出られなかったり、感情のコントロールが効かなくなるなど、重症な人もいます。低用量ピルをはじめ、様々な治療の選択肢がありますので、産婦人科医に相談してください。

「HUMAN+ 女と男のディクショナリー」（日本産科婦人科学会:制作・発行）参照

コラム

女性の「妊娠力」はいつまで

月経がある ＝ 妊娠できる、ではない

タレントの高齢出産などが話題になる一方で、「卵子の老化」も知られてきました。女性は生まれたときに体内に 200 万個ほどの卵子を持っています。この数はその後減り続け、月経が始まるころには 20 万～ 30 万個に、閉経時にはほぼゼロになります。その間、卵子は女性と一緒に年を重ねていき、細胞自体が老化し、結果として受精しにくくなったり、受精しても染色体異常が発生しやすくなったりします。ホルモンバランスがよく、子宮や卵巣に問題が少なく、卵子が元気な期間、それが妊娠に適した時期で、女性にとっては 25 ～ 35 歳前後です。月経があるからといって、いつまでも妊娠できるわけではありません。妊娠・出産について考えるのを先送りしたり、偶然に任せるのではなく、男女一緒になって考えましょう。

40代・50代 編

更年期は人生の過渡期 変化を上手に乗り越えて 老後の人生を有意義に

さがらレディスクリニック　院長
相良 洋子先生

さがら・ようこ　産婦人科領域の心身症、特に更年期障害、月経前症候群などの診療に力を入れている。日本女性心身医学会理事も務める。

更年期の2つの側面 身体の変化と環境の変化

一般的な閉経年齢は50～51歳ごろで、その前後5年ずつの10年間を更年期といいます。人によって多少異なりますが、だいたい45～55歳くらいにあたります。

更年期には2つの側面があります。1つは女性ホルモンの分泌低下に伴う身体の変化、もう1つは、その人を取り巻く様々な環境の変化です。更年期は身体的にも心理社会的にも、1つのステージ（性成熟期）から次のステージ（老年期）に移行するための「過渡期」にあたります。ですから更年期には、この過渡期の変化に対応することと、次のステージに備えることという2つの課題が生まれます。

女性ホルモン低下による閉経前後の身体の変化

身体の変化には、更年期だから起こる変化と更年期から起こる変化の2つがあります。

更年期だから起こる変化としては、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に低下して自律神経が不安定になるために起こる更年期障害がよく知られています。代表的な症状に、ホットフラッシュと呼ばれるのぼせや発汗、イライラや気分の落ち込みといった精神症状、腰痛や関節痛などの痛みの症状があります。これらの症状の治療には、ホルモン補充療法（ＨＲＴ）、漢方療法、その他の代替療法などがあります。また精神症状にはカウンセリングや向精神薬が有効な場合もあります。つらいときは婦人科でご相談ください。

更年期障害はある時期を過ぎれば自然に治まりますが、治まったからといって更年期以前の状態に戻るわけではありません。こんどは老年期というさらに次のステージに移行し、更年期からの変化が始まります。老年期には、それまであった女性ホルモンの保護作用がなくなるので、高血圧や高脂血症、その他の生活習慣病が徐々に増えていきます。また悪性腫瘍の頻度が増加し、骨量が減少して骨粗しょう症のリスクも高まっていきます（図）。さらにもっと先には、「ロコモティブシンドローム」（※）の心配もあります。

このように更年期は様々な身体の変化がはじまる時期です。更年期に入ったら、食事や運動などの生活習慣に気をつけ、定期的に健康診断や人間ドックを受けて身体をチェックしておくことが大切です。

自分を取り巻く環境も変化 現実を直視し老いを受容

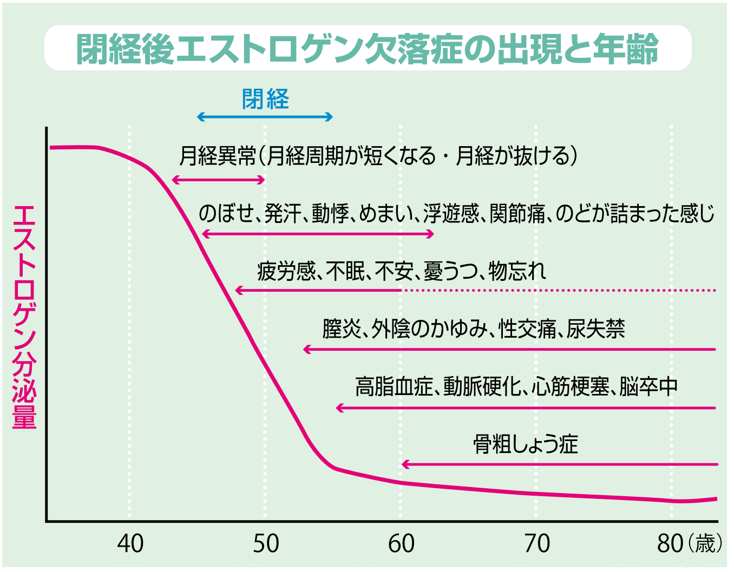
更年期には身体だけでなく身の回りの環境も大きく変わっていきます。たとえば子どもの自立、夫の定年、働く女性なら管理職になって責任が増えることもあるでしょう。また家族の病気や自分の病気、老親の介護やみとりなど悲しい喪失体験も増えてきます。なかでも最近深刻だと感じるのが介護問題、いわゆる介護離職を余儀なくされたり、相続の問題で親族との間に確執が生じたり、様々な問題が派生しています。

こんな時、一人で抱え込むのはよくありません。信頼できる友人に話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなります。介護の問題なら公的なサービスもどんどん利用しましょう。大事なのはあなたが疲弊してしまわないこと。あなたが倒れたら困る人がたくさんいます。今まで経験したことがないような変化が次々と起こってきたとき、焦らず、少し立ち止まって自分の人生を見直してみましょう。今、何が起こっているのか、自分は人生のどういう時期に差しかかっているのか、そして自分は残りの人生をどう生きていきたいのか。

親の姿を見ることで、自分の老後をイメージすることもできます。人間には誰にもいつかは必ず老いや死が訪れます。この時期に現実をしっかり受け止めて、老後に向けて人生を設計し直すことが大切です。更年期は色々な意味でまだ余力がありますから、それまで自分を縛っていた役割や価値観から離れて、自由に主体的に生きてみることを考えてほしいと思います。

※「ロコモティブシンドローム（運動器症候群　略称：ロコモ）」
ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。

閉経後エストロゲン欠落症の出現と年齢



「HUMAN+ 女と男のディクショナリー」（日本産科婦人科学会制作・発行）より

コラム

知っておきたい「大豆の力」

女性の美容と健康に「エクオール」摂取を

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。

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健康マネジメント～私らしく輝くために～

■会場／ステーションコンファレンス東京　サピアホール
（東京都千代田区丸の内1-7-12　サピアタワー5F）

抽選で各400名様参加費無料

1日目 しなやかなキャリアを描くための健康ケア

■日時／3月1日（水）18:45～20:30（18:30開場）
※女性の方はどなたでもご応募いただけますが、内容は20代、30代の方におすすめのセミナーです。

開会挨拶		藤井知行氏（公益社団法人日本産科婦人科学会　理事長、東京大学大学院医学系研究科　産婦人科学講座　教授）
セミナー①	女性のからだの仕組みを知る	「働く女性のベストパフォーマンス－婦人科パートナードクターをみつけよう－」江夏亜希子氏（四季レディースクリニック　院長）
セミナー②	月経前症候群（PMS）	「知りたい！月経前の体調不良とうまく付き合う方法」江川美保氏（京都大学医学部附属病院　産科婦人科特定助教）
セミナー③	月経困難症	「働く女性の月経マネジメント戦略」平池修氏（東京大学医学部附属病院　女性診療科・産科　准教授）
セミナー④	不妊	「いつかのために、自分のために　妊娠力をキープする」藤原敏博氏（山王病院リプロダクション・婦人科内視鏡治療センター　センター長、国際医療福祉大学　臨床医学研究センター大学院教授）

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　**セミナー④共催**／MSD　**広告協賛**／日本新薬・バイエル薬品

2日目 ますます充実！知っておきたい健康ケア

■日時／3月8日（水）18:45～20:30（18:30開場）
※女性の方はどなた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。

開会挨拶		木下勝之氏（公益社団法人日本産婦人科医会　会長、成城木下病院　理事長）
セミナー①	更年期	「更年期から輝く」大須賀穣氏（東京大学大学院医学系研究科　産婦人科学講座　教授）
セミナー②	ホルモン補充療法	「女性ホルモン製剤とのかしこい付き合い方」寺内公一氏（東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科　女性健康医学講座　教授）
セミナー③	婦人科がん	「女性のがんから自分を守る」宇津木久仁子氏（公益財団法人がん研有明病院　婦人科　副部長）
セミナー④	美容	「50歳からの美活～健やかな皮膚と腸をゲットしよう」平田雅子氏（私のクリニック目白　院長）

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　**セミナー①共催**／大塚製薬　**広告協賛**／バイエル薬品

お申し込み　http://adnet.nikkei.co.jp/　お問い合わせ　「丸の内キャリア塾スペシャルセミナー」事務局　〒101-0047　東京都千代田区内神田1-6-10笠原ビル　日経ピーアール内　03-6812-8685（受付時間 9:30～17:30　土日祝日を除く）　E-mail: marunouchi@nikkeipr.co.jp

---

3月30日（木）開催！　第91回レギュラーセミナー
キャリアアップのためのビューティー&ファッション

丸の内キャリア塾レギュラーセミナーのご案内です。今回のテーマは「キャリアアップのためのビューティー&ファッション～自分らしさを引き出すテクニック～」。イメージングディレクターの髙橋みどりさん、ヘア&メイクアップアーティストの千吉良恵子さん、美容ライターの橋本日登美さんがゲストに登場！

メイクやファッションはビジネスでの印象を大きく左右するポイント。でも、具体的にどこに気をつければよいのかわからない、新しいポジションに就く予定なので今までと印象を変えたい――そんな悩みをお持ちの方にぜひ参加していただきたいセミナーです。新しい自分を発見するビューティー&ファッションのポイントを一緒に学んでみませんか。

- ●開催日時 ： 2017年3月30日（木）　19:00～20:30
- ●会　　場 ： 日経カンファレンスルーム（東京都千代田区大手町1-3-7　日経ビル6F）
- ●受 講 料 ： 3,000円（税込）
- ●定　　員 ： 150名　※定員に達し次第申し込みを締め切ります

（左から）
髙橋みどりさん、千吉良恵子さん、橋本日登美さん

お申し込み・詳細
http://adnet.nikkei.co.jp/e/maru91/

農業・農村ギャラリー ミノーレ
旬の農畜産物でカラダに活力を！
なりたい自分をデザインする 丸の内キャリア塾 × JAグループ Minole

お弁当
栄養価が高い旬の国産食材で心とカラダをチャージ！
国産食材にこだわったお弁当は白米・玄米・五穀米が選べ、注文を受けてから盛り付けするので温かいご飯が楽しめます。
旬彩弁当（税込500円）　ゆかし弁当（税込400円）　＊販売は15時まで

JAまるしぇ
旬の味覚で、カラダの中からキレイに！
■2/14（火）「バレンタインフェア」
栃木のいちご「とちおとめ」のチーズケーキを限定販売！
■2/15（水）「3県のいちごを食べ比べ♪」
「スカイベリー」「きらぴ香」「あまおう」などを味わおう！
■2/21（火）「かんきつフェア」
八朔、伊予柑、はるみ、せとかなど、爽やかな柑橘をお届け
＊11:00～13:30にて開催

アクセスしてクーポンをゲット！
最新のイベント情報、講座申し込みはホームページから　life.ja-group.jp/event/minole
農業・農村ギャラリー（ミノーレ）　東京都千代田区大手町1-3-1 JAビル4階　営業時間 9時～18時（土日祝休館）

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/　エクオール
Otsuka 大塚製薬

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　ファティリティー・ジャーニー　検索
基礎知識　治療費・助成金
体験談　病院の選び方
スマホ版はこちらから

避妊情報サイト
かしこく、正しく、自分らしく
あなたが選ぶ避妊スタイル
http://www.hinin-style.jp　避妊スタイル　検索

みつけよう！
あなたの避妊スタイル。

あなたのからだのことと、
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。

MSD

女性の健康週間
広告特集
for women's health
×
丸の内キャリア塾
なりたい自分をデザインする

女性の健康週間 インタビュー

正しい知識を身に付け 産婦人科医に積極的に相談を

　女性を取り巻く社会環境が大きく変化し、女性のライフスタイルの多様化が進んでいます。一方、生殖医療をはじめ医学の進歩も目覚ましく、女性の健康を支える産婦人科学の役割は複雑化しています。公益社団法人日本産科婦人科学会の理事長を務める藤井知行先生に聞きました。

藤井知行先生

公益社団法人　日本産科婦人科学会　理事長
東京大学大学院医学系研究科　産婦人科学講座　教授

ふじい・ともゆき　周産期医学、生殖内分泌学専門。特に、その境界領域の疾患である不育症の診療と研究を30年以上にわたり、ライフワークとして行っている。現在、日本産科婦人科学会理事長として、わが国の女性の健康向上に努めている。

産婦人科学の変化 女性の健康をトータルで管理

――女性の健康についての考え方が昔と随分変わってきたようです。藤井先生はどのようにお考えですか。

藤井　私が産婦人科医になったのは34年前ですが、当時と今とでは考え方が随分変わりました。現代の女性の健康は、女性が女性として、生活に支障がなく元気で明るく過ごせる状態のことをいうと思います。ところが30年前は、女性を特に区別することはなく、健康や医学は男性中心で女性はそれに準ずると考えられていました。産婦人科学という学問は昔からありますが、産科学はお産を、婦人科学は不妊症と婦人特有の病気だけを扱う学問でした。婦人特有の病気とは、子宮や卵巣などに発症する病気のことです。

　しかしここ30年間で、産婦人科学は大きく変化しました。女性の人生は男性と違ってエストロゲンという女性ホルモンに大きく影響を受け、このホルモンの作用により健康状態が左右されます。産婦人科学はこの視点から、女性の健康を思春期から老年期に至るまでトータルで管理する学問に変わってきたのです。産婦人科医も、かつてはお産や病気のときだけ患者さんを診ていましたが、今は女性の一生を連続で捉えようとしています。

――出生前診断やｉＰＳ細胞の生殖医療への応用など、科学技術の進歩が話題です。日本産科婦人科学会のスタンスを教えてください。

藤井　科学技術の進歩によって、恩恵を受ける人がいるのは良いことです。一方、人類がこれまで想像するだけだったようなことまで実現できるようになったため、倫理的な問題も生じています。倫理観は人により、文化によっても異なるので、できるだけ多くの人のコンセンサスが得られるように、学会では個別の問題ごとに倫理委員会で慎重に検討しています。検討した結果は、学会の見解として記者会見で発表し、ホームページにも掲載しています（※1）。

正しい知識の普及に力 ネットにあふれる情報から 真偽を見極める目を

――誤った情報に惑わされる人もいるので、一般の人への啓発活動も大切ですね。

藤井　学会として、新しい技術だけでなく、健康一般についての正しい知識の普及にも努めています。人は健康を損なって初めて健康の大切さを感じるものですが、普段からもっと関心を持ってほしいと思います。そのために、「HUMAN＋」という冊子を作り、インターネット上でも公開しています（※2）。情報について危惧するのは、ネット上にはいいかげんな情報があふれているということです。最近、専門家の監修を受けていない健康サイトの問題が話題になりましたが、そうしたものに惑わされることの無いよう、ぜひとも多くの人に情報の真偽を見極める目を持っていただきたいです。

女性の疾病構造も変化 低用量ピルの上手な利用を

――昔と比べて女性の体も変化しているように思います。初経年齢は早まり、初産年齢は遅くなり、出産回数も減っています。これらは女性の健康にどう影響を及ぼしていますか。

藤井　女性の疾病構造が変わってきており、特に大きく変わったのは子宮内膜症の増加です。30年前はこの病気の概念がようやくできた頃だったのですが、今は非常に多くの患者さんがいます。晩婚化・晩産化、出産回数の減少によって、月経回数が増えたことが原因といわれています。月経に関連する疾患は低用量ピルをうまく使うことでコントロールできるのですが、ピルに対してはいまだに社会的偏見があります。この偏見の払拭も必要です。

　近年は女性の産婦人科医が増え、以前より患者さんが気軽に相談できるようになっているのではないでしょうか。ただ最近私が懸念しているのは、男性医師が敬遠されるあまりに、男性の産婦人科医が減ってきていることです。お産などはハードな仕事なので、体力が必要な場合もあります。男女を問わず、産婦人科医は女性の味方ですから、男性医師を敬遠せずに気軽に受診していただきたいです。普段から産婦人科医に相談していれば、間違った情報に振り回されることなく、正しい情報を得ることもできます。

（※1）http://www.jsog.or.jp/ethic/index.html（※2）http://humanplus.jp/

コラム

年齢により異なる 注意したい病気

女性ホルモンが与える体と心の変化

　女性ホルモン（エストロゲン）は年齢によって分泌量が変化します。女性ホルモンは体の中で様々な働きをしているので、この変動により体や心にも変化が起こります。そのため年齢によって注意したい症状や病気も異なってきます。女性ホルモンの分泌量の多い思春期や性成熟期には、月経異常や月経前症候群（PMS）、また子宮内膜症や子宮筋腫など婦人科の病気に注意しましょう。一方、分泌量が急激に低下する閉経前後には、ほてりや発汗、精神的な不調などを伴う更年期障害、また血圧やコレステロールの変動が起こりやすくなることにより発生する生活習慣病などに注意が必要です。女性ホルモンによる体や心の変化を知り、上手にセルフケアしましょう。

元気なあなたを応援する「生理痛（月経困難症）」の総合情報サイト
おしえて生理痛

- あなたの症状チェック
- 生理痛の原因・治療法
- 近くの病院検索
- ドクターからのメッセージ　など

ひどい生理痛には、病気が背景に隠れているかも。
まずはwebで調べてみましょう。
おしえて生理痛
パソコン/スマートフォン/モバイル対応

こんな症状、あなたは当てはまりませんか？

□ 生理のときに痛みがあり、鎮痛剤が必要になる
□ 家事や仕事など、普段の生活ができないような痛みがある
□ 食欲がなくなる
□ 市販の鎮痛剤では効果がない
□ 外出中にめまいや痛みで座り込んだり、倒れてしまう
□ 頭痛や吐き気があり、頭がぼうっとして思考能力がなくなってしまう
□ ひどい痛みが長く続く
□ 排便のときやセックスのときに痛みがある
□ 生理のとき以外にも腰痛や下腹部痛がある

健康未来、創ります
日本新薬株式会社

Hisamitsu
久光製薬は、「女性の健康週間」を応援しています。

「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

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。

更年期障害の治療薬には
貼付剤、錠剤、塗布剤
などがあります

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　検索
http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/

コーネンキ ゴー元気！　更年期障害は治療できます。婦人科など専門医に相談しましょう。