

産婦人科と上手に付き合い 自らの人生のかじ取りを

女性の健康週間 インタビュー

1

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」をサポートするための様々な取り組みを行っています。今回、丸の内キャリア塾はこの取り組みを応援する特集を4日間にわたり掲載します。1回目は京都府立医科大学附属病院長の北脇城先生に、女性の健康のための予防や検診の重要性と、産婦人科のかかりつけ医を持つことのメリットについて伺いました。



北脇城先生

公益社団法人 日本産科婦人科学会常務理事・
女性ヘルスケア委員会委員長
京都府立医科大学附属病院長・産婦人科教授

ステージごとに異なるリスク 女性疾患の若年化に注意

——女性の健康について考えるとき、男性とは異なる点とはどんなものでしょうか。

北脇 女性の場合、その一生のサイクルにおける、エストロゲンという女性ホルモンの変動に注目することが重要です。初経から思春期、妊娠・分娩に適した性成熟期、そして閉経前後の更年期、最後に老年期という順にエストロゲンの変動により女性のライフステージは大きく変化します。また女性は、各ステージごとに発生しやすい疾患が異なります。

思春期の場合、初期には月経不順になることがよくありますが、放置すると将来不妊症になる場合があります。また、月経痛が強い場合は子宮内膜症の可能性もあるので注意が必要です。

性成熟期の20～30代にかけては、子宮内膜症や子宮頸がん、乳がんなどの発生リスクが高まります。以前はもう少し年齢を重ねた方が多くかかる疾患でしたが、近年は若年化が進んでいます。また妊娠をきっかけに高血圧や糖尿病になったりする方も多いですが、放置すると本格的な高血圧や糖尿病になり、命に関わることもあります。

閉経前後の更年期には、ほてりや発汗などの特有の症状が表れることがあります。より心配なのは「うつ」のような状態に陥る場合があることです。もともと精神状態が不安定な方は、閉経後に症状が悪化する恐れもあります。またエストロゲンの急激な減少により動脈硬化や骨粗しょう症、脂質異常なども起こりやすくなります。以降の長い老年期を健康やかに過ごすためにも、更年期障害があれば積極的に治療したほうが女性の生活の質（QOL）を高められます。

——子宮内膜症などが若年化

しているのはなぜでしょう。

北脇 生活環境の変化もありますが、生理回数の増加が一つの原因と考えられます。昔前の女性には現代に比べ早婚で多産でした。妊娠期間中や授乳中は生理がありませんが、晩婚で出産機会も少なくなった現代では、昔に比べ生涯の生理回数が倍くらい多い場合もあります。

生理の回数が多いと増える病気のひとつが子宮内膜症です。子宮内膜症は生理痛だけでなく、慢性的な腹痛も引き起こし、また不妊症や卵巣がんなどにつながることもあります。近年の女性の晩婚化、出産数の減少は人類数千万年の歴史の中では特異的なことであり、医学的には今までになかった状況にあるといえるでしょう。

何でも気軽に相談できる かかりつけ医を持つ

——女性の健康を取り巻く環境の変化に合わせ、産婦人科のあり方にも変化が求められそうですね。

北脇 そうですね。これまで産婦人科といえば、妊娠や出産の折だけ、または体調が悪くなれば行かないような敷居の高さがありました。しかし女性の社会進出やライフスタイルの変化が続く中、女性の健康を日常的に見守る必要性が増しています。その中で産婦人科の重要な役割として検診と予防が挙げられます。

ご説明したように女性にはライフステージごとにリスクの高い疾患があり、女性の疾患を時間軸の中で予防的観点から捉えることが現代の産婦人科の主流です。何か重大な症状が初めて産婦人科に行くのではやはり遅い場合があるため、欠かさず検診を受けたり、例えば生理が不順とか重いと感じた場合なども気軽に相談していただくことが予防につながります。そんな

き、旦那から何でも相談できる産婦人科の「かかりつけ医」を持つことをお勧めします。

——日常的に患者を担当する
かかりつけ医のメリットは。

北脇 その患者さんの過去の健康状態や普段のライフスタイルなどを把握していれば、予防や治療もしやすくなりますし、例えば不妊治療などについてもその患者さんにあつたアドバイスができると思います。また最近では、ネットなどを中心に不正確な情報がたくさん出回り、それに振り回される人も多いようです。そんなときにもかかりつけ医がいれば、不安があったら何でも相談できますし、心強いです。

近年の女性の晩婚化、出産数の減少は女性の社会進出とも密接に関係しています。妊娠・出産に適した性成熟期は、女性にとつてキャリア形成にも大事な時期ですが、どちらかを選ぶという問題でもありません。女性が自分自身の健康に理解を深め、積極的に行動することで、人生をうまくコントロールすることができるようになるのではと考えます。

「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14回目を迎えます。

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー

抽選で各400名様参加費無料

女性の健康週間に学ぶ～意外に知らないカラダのこと

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)

1日目

明日から役立つ!使える!女性のためのヘルスケア

■日時：2018年3月7日(水)18:45～20:30(18:30開場)
※女性の方であればどなたでもご参加できます。

2日目

これって更年期?～上手な過ごし方教えます

■日時：2018年3月8日(木)18:45～20:30(18:30開場)
※40代以降の方におすすめのセミナーです。

お申し込み
お問い合わせ

<http://eventregist.com/e/fwh2018>

応募締め切り
2018年2月25日(日)

北脇先生から男性へのメッセージ

職場などでも、女性特有の疾患や妊娠・出産などについて理解が進んでいる印象はあります。ただ相手の状態も詳しくわからぬまま、セクハラになるのを恐れるがあまり「体調が悪いなら休んでは」というように一方的に突き放してしまうケースもあるようです。お互いに理解を深めながら、少しでも仕事を軽くすると、短期間休めるようにするなど、女性が最大限のパフォーマンスを発揮できるような配慮をしていただければと思います。

産婦人科のかかりつけ医選び 注目したいポイントは?

- 何でも話ができ、しっかり聞いてくれる信頼できる医師がいるか
- 問診や検査をていねいにしていると感じるか
- 治療方針や検査結果をわかりやすく説明してくれるか
- 交通の便など通院しやすい場所にあるか
- 診療時間や診療日が自分の生活スタイルと合っているか
- 必要があるときは専門医を紹介してくれるか

医師との相性や優先ポイントは人により違います。
自分に合った病院を見つけましょう。

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://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://konekino-kokoro-e.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
186
2018 February

20～30代女性の健康管理 低用量ピルの活用も

女性の健康週間 インタビュー **2**

女性にとって 20 ～ 30 代は、仕事においても将来の人生設計においても非常に大事な時期ですが、忙しさと健康面の管理がおろそかになりがち。「女性の健康週間」を応援する本特集、2 回目はこの時期の心や体の健康を守る産婦人科医との付き合いについて、また生活の質を高めるという低用量ピルの活用などについて、医療法人社団ウィミズ・ウェルネス理事長で対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長の対馬ルリ子先生に伺いました。

異常を感じたら
気軽に婦人科に相談を

——対馬先生のクリニックは
どんな患者が多いのですか。

対馬 検診を受ける方が多いです。当院は乳がん検診も含めた総合的な女性ドックを行っており、毎年定期的を受診する方もいます。症状は、20 ～ 30 代だと月経痛、月経不順、月経前症候群（PMS）といった月経関連のものが多くです。そのほか、なぜかイライラする、眠れない、だるい、疲れやすい、関節が痛い、肌荒れするなど、複合的な失調を訴える方もいます。背景にはストレスがあることが多いので、体の検査と同時にカウンセリングも行っています。不妊の相談も受けています。

——20 ～ 30 代の女性が健康面で特に気を付けることは何でしょうか。

対馬 20 ～ 30 代は体力も気力もあり、仕事や妊娠・出産においても、周囲から期待される年代です。ただ、今の女性は忙しく、何事にも真面目に取り組むあまりに健康トラブルになつてしまう方がいます。くるべき時期に月経がきていない、あるいは逆に月経痛や PMS がつらいのに我慢して仕事を続けている人もいます。しかしそれでは仕事のパフォーマンスが低下して本人も不本意でしょうし、医療的には子宮内膜炎、子宮筋腫、卵巣のう腫などの重大な疾患が原因の場合もあります。異常を感じたら、気軽に婦人科に相談していただきたいです。

男性も女性の体を知り
協力し合う社会を

——月経関連の疾患では、ピルが治療に使われるのですか。

対馬 ピルは 1960 年代に避妊薬として開発され、その後



対馬ルリ子先生

医療法人社団ウィミズ・ウェルネス 理事長
対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 院長

低用量ピルが開発されたことで、月経痛、過多月経、子宮内膜炎の治療や PMS の緩和、月経周期のコントロールなどにも広く用いられるようになり、現在は一部の低用量ピルと同じ成分を含む薬剤が月経痛に対し保険適用となっています。日本ではまだ避妊薬のイメージが強いですが、欧米では女性の生活の質を高めるための薬と認識されるようになってきました。

——月経の時期をずらすことができるのですか。

対馬 月経が、大切な仕事や、学生なら試験や部活の試合などと重なると、十分な力を発揮できないことがあります。そのために頑張ってきたのに、もったいないことです。欧米のトップクラスの女性アスリートは、8割以上が服用しているといわれています。ただ服用には、他の薬との飲み合わせの問題や、他の病気があった場合は使用できないといった適応基準があるので、医師と相談してください。安全に言えば、女性の可能性を広げてくれる薬だと思います。

——働く女性へのメッセージをお願いします。

対馬 女性が仕事をすることが当然の時代になりましたが、そろそろ子供をと思うたときに年齢的に遅かったり、あるいは子宮の病気が進んでいて出産できなかったりして後悔する人がいます。若いときから妊娠・出産に関する正しい知識を持つていけば、将来の人生のビジョンを描いておくことができたのと、残念に思います。月経

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー

抽選で各400名様参加費無料

女性の健康週間に学ぶ～意外に知らないカラダのこと

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）

1日目 明日から役立つ!使える!女性のためのヘルスケア
■日時：2018年3月7日(水) 18:45～20:30(18:30開場)
※女性の方であればどなたでもご参加できます。

2日目 これって更年期?～上手な過ごし方教えます
■日時：2018年3月8日(木) 18:45～20:30(18:30開場)
※40代以降の方におすすめのセミナーです。

お申し込みお問い合わせ <http://eventregist.com/e/fwh2018> 応募締め切り 2018年2月25日(日)

が始まると女性ホルモンの働きが活発になり、月経トラブルが起る可能性もあるので、本来なら 10 代後半あたりから婦人科をかりつけにして、いろいろなことを相談していただきたいです。20 歳からは子宮頸（けい）がん検診が始まるので、こういった機会を利用して、子宮や卵巣に他の病気がないかのチェックもできます。人生のさまざまなステージで婦人科に相談してもえれば、人生計画の修正も可能です。そうすることで、仕事か子供どちらかを選択するのではなく、仕事も子供もほしいものはなく、仕事も子供もほしいのすべてを実現できるのです。ただし育児に手がかるのは事実なので、パートナーや家族の理解と協力が必要でしょう。職場の上司や同僚の理解も必要です。男性にも女性の体のことを知っていただき、協力し合つて多様な生き方が尊重される社会になることを望みます。

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

ひどい生理痛にも、病気が背景隠れているかも。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、頭がぼうつ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

健康本来、創ります
日本新薬株式会社

大気・室内環境汚染は、様々な疾患発症と関連しています

胎児にも影響し、低体重児や、肺の成長障害などの原因となり

将来気管支喘息などの呼吸器疾患発生のリスクとなります

私たちは一般的な日常生活を送りながら、疾病にかからないような空気環境

「質の高いクリーンエア」の実現を目指します

一般社団法人クリーンエア
理事長 橋本 修



JCAA

Japan Clean Air Association
一般社団法人 クリーンエア

www.cleanair.or.jp
info@cleanair.or.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。

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

LECTURE
186
2018 February

更年期の諸症状 心理・社会的因子も影響

女性の健康週間 インタビュー **3**

どの女性にも必ずやって来る更年期。つらい症状があってもなんとなくあきらめていることはありませんか。でも更年期の諸症状は予防・治療することもできる上に、対処することで健康寿命の延伸につながることも。「女性の健康週間」を応援する本特集、3回目は東京医科歯科大学大学院教授の寺内公一先生に、更年期の対処について伺いました。

女性ホルモンの揺らぎや減少
様々な疾患リスク高める

——更年期症状はどのような仕組みで起きるのでしょうか。

寺内 閉経をはさんだ前後数年の時期を更年期といいます。50歳前後に閉経する人が大部分ですが、個人差があります。更年期に入ると卵巣の機能が低下し、エストロゲンという女性ホルモンが減少。ホルモンのバランスがくずれ、様々な症状が表れてきます。

エストロゲンは一直線に減るわけではなく、大きく揺らぎを繰り返しながら減っていくんです。更年期については2つに分けて考えるべきでしょう。閉経に向け揺れ動きながらエストロゲンが減る閉経移行期と、エストロゲンがほぼ出なくなり長期間経過した閉経後という2つのフェーズです。閉経移行期の問題として、いわゆる更年期症状が挙げられます。まず血管をコントロールする自律神経の失調による、ほてりやのぼせなどのホットフラッシュ、発汗といった症状です。また肩がこるとか疲れやすいといった身体症状が出ることもあります。そ

して重要なのが、精神症状です。イライラしたり感情的に不安定になったり、眠れない、ぐっすり眠った気がしないなどの不眠症状、さらにうつ症状が重くなる人もいます。

——閉経後のリスクにはどんなものがあるのでしょうか。

寺内 更年期の後期、閉経後にはエストロゲンがほぼ出なくなってしまうんです。エストロゲンにはコレステロールを減らす仕組みがあるため、脂質異常症が起きやすくなり、それに伴う動脈硬化性の心血管疾患、例えば狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まります。また付随して高血圧や糖尿病などのリスクも増加します。またエストロゲンは骨を守る仕組みや、神経細胞を守る働きなどもあり、閉経後には骨粗しょう症から骨折のリスクが高まり、認知機能が低下して認知障害を起こしやすいといったことが知られています。

これらの症状は、老年期の健康に大きな影響を及ぼします。女性の場合、健康寿命と平均寿命の差は12年くらいあるのですが、この差を少しでも縮めるためにも、深刻な症状が起きるから



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
女性健康医学講座 教授

対処するのではなく、様々な疾患のリスクが高まり出す閉経直後くらいから対処していく必要があるでしょう。

一人でも抱え込まず
産婦人科に相談を

——更年期障害の治療はどのように行われますか。

寺内 まず患者さんに向き合い、よくお話を聴くところから始まります。更年期の問題は女性ホルモンの働きだけで説明できるわけではなく、心理・社会的な因子が大きな影響を及ぼしています。お話を聴くことで、それらの問題に対する理解が深まるとともに、患者さん自身にとっても自分を巡る環境を見つ直すよいきっかけになると思っています。

加えて生活習慣の改善も指導します。不健康な食習慣や、運動不足が将来的な生活習慣病のリスクとなることがあります。更年期の方でも、よく運動をする人の方が重篤なうつ症状になりにくいというデータもあります。

薬物治療は、ホルモン補充療法が中心になります。女性ホルモンが乱高下、あるいは低下している状態に対し、外側から飲み薬や貼り薬・塗り薬で少し補ってあげるという治療です。ほてりやのぼせなどのホットフラッシュや泌尿生殖器系の萎縮症状などに、高い効果を示しています。また「ホルモン補充療法ガイドライン2017年度版」によりますと、閉経後にもホルモン補充療法を続けることで動脈硬化や骨粗しょう症、認知機能障害といった慢性疾患の予防も期待できます。

更年期を迎える年代は、職場では責任のある地位であったり、家庭では介護の問題が起きたりと、様々なストレスがあると思います。一人で何でも抱え込まずに産婦人科医にいろいろ相談していただければと思います。

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー **抽選で各400名様参加費無料**

女性の健康週間に学ぶ～意外に知らないカラダのこと

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)

1日目 明日から役立つ!使える!女性のためのヘルスケア
■日時：2018年3月7日(水) 18:45～20:30(18:30開場)
※女性の方であればどなたでもご参加できます。

2日目 これって更年期?～上手な過ごし方教えます
■日時：2018年3月8日(木) 18:45～20:30(18:30開場)
※40代以降の方におすすめのセミナーです。

お申し込みお問い合わせ <http://eventregist.com/e/fwh2018> **応募締め切り 2018年 2月25日(日)**

寺内先生から男性へのメッセージ

仕事が忙しくなったり、家事が負担になったりするときに更年期障害が重なると非常に大きなストレスとなって、深刻な負のスパイラルに落ち込むこともあります。そんなときに身体的にも精神的にもいろいろな負担をシェアしてあげるパートナーの存在は大変重要です。感情が不安定になったり、落ち込んでしまう時期がある事も理解した上で、支えていただければと思います。

更年期特有の気になる症状をチェック!

- 顔がほてる
- 汗をかきやすい
- 腰や手足が冷えやすい
- 息切れ、動悸(どうき)がする
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 怒りやすい、イライラする
- クヨクヨしたり、ゆううつになる
- 頭痛、吐き気、めまいがよくある
- 疲れやすい
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある

以上のような症状がいくつかある、または強く出るなどの場合は産婦人科に相談してみましょう。

Hisamitsu

従来の手から手へ
170th Anniversary

「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。

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



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。



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

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。

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

LECTURE
186
2018 February

がんは予防できる時代 産婦人科の役割ますます重要に

女性の健康週間 インタビュー **4**

毎年、1万人以上の方が亡くなる乳がんをはじめ、女性特有のがんが増えています。背景には社会環境や生活習慣の変化があるようですが、検診やワクチンで予防できるがんもあります。「女性の健康週間」を応援する本特集、4回目は新百合ヶ丘総合病院がんセンター・センター長の鈴木光明先生に女性特有のがんを取り巻く状況について伺いました。



鈴木光明先生

公益社団法人 日本産婦人科医会・
がん部会担当常務理事
新百合ヶ丘総合病院がんセンター・センター長

予防できる“がん”

- 1次予防**

 - 胃がんに対するピロリ菌除去
 - 子宮頸がんに対するHPV ワクチン
 - 肝がん予防のためのB型肝炎ワクチン
B型・C型肝炎に対する抗ウイルス療法
- 2次予防**

 - 胃がん集団検診(X線検査、内視鏡検査)・
ピロリ菌抗体検査によるリスク評価も有効
 - 子宮頸がん検診(細胞診、HPV検査)
 - 乳がん検診(マンモグラフィ、超音波検査)
 - 大腸がん検診(便潜血)・
精密検査として大腸内視鏡、注腸X線
 - 子宮体がん検診(細胞診、経膈超音波検査)
 - 肝がんリスク評価(B型・C型肝炎ウイルス検査)

鈴木光明先生 作成

——女性のがんは増えているのでしょうか。
鈴木 女性特有のがんには子宮頸(けい)がん、子宮体がん、乳がん、卵巣がんなどがあり、以前より増えています。原因は社会環境や生活習慣の変化で、中でも食生活の変化が大きな影響を与えています。日本でも高脂肪食やジャンクフードが多く取られるようになり、これらは婦人科のがんだけでなく大腸がん、膵臓(すいぞう)がんなどにも影響します。もう一つ大きな原因は、晩婚・少子化です。女性ホルモンのエストロゲンが長期間優位な状態にあると、子宮体がんや乳がんの発生を促進します。数十年前までは、女性は20代で結婚し、子供を4~5人産むことが一般的でした。妊娠・授乳中の3年間くらいは月経がありません。ところが現代は、結婚するのは30代、出生率は1・4ほどですから、昔と比べていかに月経回数(排卵回数)が多くなっているか、長期間エストロゲンに刺激されているかがわかります。

——何歳くらいになったらどんながんを発症しやすくなるのでしょうか。
鈴木 近年、若年層の子宮頸がんが増えています。ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によつて起こるもので、性交渉が盛んになる10代後半~20代に感染し、潜伏期間を経て20代後半~30代に発症しています。この時期は出産のピークと重なるので、がんのために出産ができないというもう一つの深刻な問題を併発します。次に30代後半~40代にかけて増え始めるのが乳がん、50代を超えると子宮体がんが増えます。卵巣がんも50歳前後がピークですが、種類が多いので10代で発症するタイプもあります。患者数は乳がんが圧倒的に多く、新規の罹患(りかん)者が年間約7万6千人、その他のがんは1万~1万5千人ほどです。

——がんの予防、早期発見はどうしたらよいのでしょうか。
鈴木 子宮頸がんはワクチンで予防できますし、検診を受けることで早期発見できます。国は、20歳以上は2年に1回検診を受けることを推奨しています。検診は細胞診検査が基本ですが、現在は細胞診検査との併用で、感度が高いHPV検査を取り入れている自治体もあります。乳がん検診はマンモグラフィ検査が基本であり、40歳以上は2年に1回受けることが推奨されています。ただ乳腺密度が高い人(若い女性で多い)の場合はマンモグラフィでは見逃される危険性があり、近年は超音波検査を併用することで精度を高める研究が行われています。子宮体がん検診には、細胞診と超音波検査があります。対象となるのは不正出血がある50歳以上の方ですが、私の意見としては50歳を過ぎたら誰もが1度は受けた方がよいと思います。検診メニューは自治体によって異なるので、お住まいの地域の情報を確認してください。自治体が行っていない検査は、自費になりますが産婦人科にご相談ください。

——どの産婦人科でも検査ができるのですか。
特別な機器が必要な検査もあるので、どこでもすべての検査ができるわけではありません。行く前によく確認してください。私は産婦人科医も変わらなければいけないと思っています。女性がかかる病気が女性特有のものだけでなく、当然ですが男女共通のものも数多くあります。産婦人科医は、それらも含めた「女性総合診療医」になるべきです。胃がんのリスクを評価するためのピロリ菌検査も、大腸がん検診も、特定健診による生活習慣病の管理も、女性の体に関することはすべて産婦人科医が診るようになれば、働く女性にとっても大きなメリットになるに違いありません。

鈴木先生から男性へのメッセージ

働く女性が増えています。職場の男性の理解がないという話をよく聞きます。男性は「たかが月経痛」としてしまいがちですが、実は重大な疾患が潜んでいる場合があり、無理をすると将来の不妊やがんにつながることもあります。重篤になって何カ月も入院されるより、軽症のうちに治療してバリバリ働いてもらった方が、本人だけでなく職場にとっても良いはず。そのように発想を転換してほしいです。

乳がんの発生を高めるリスクを知ろう!

- 30歳以上で未婚
- 初経が早く、閉経が遅い
- 出産経験、授乳経験がない
- 初産年齢が高い
- 閉経後の肥満
- 飲酒の習慣
- 母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる
- 子宮体がん、卵巣がんにかかったことがある

以上の項目に該当する方は乳がんの発生リスクが高めの方です。
セルフチェックや検診を欠かさず。

丸の内キャリア塾スペシャルセミナー **抽選で各400名様参加費無料**

女性の健康週間に学ぶ~意外に知らないカラダのこと

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)

1日目 明日から役立つ!使える!女性のためのヘルスケア
■日時：2018年3月7日(水)18:45~20:30(18:30開場)
※女性の方であればどなたでもご参加できます。

2日目 これって更年期?~上手な過ごし方教えます
■日時：2018年3月8日(木)18:45~20:30(18:30開場)
※40代以降の方におすすめのセミナーです。

お申し込みお問い合わせ <http://eventregist.com/e/fwh2018> **応募締め切り 2018年2月25日(日)**

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

スマホ版はこちらから

ファティリティー・ジャーニー 検索

QRコード

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、
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。

イラスト: 避妊スタイルを学ぶカップル