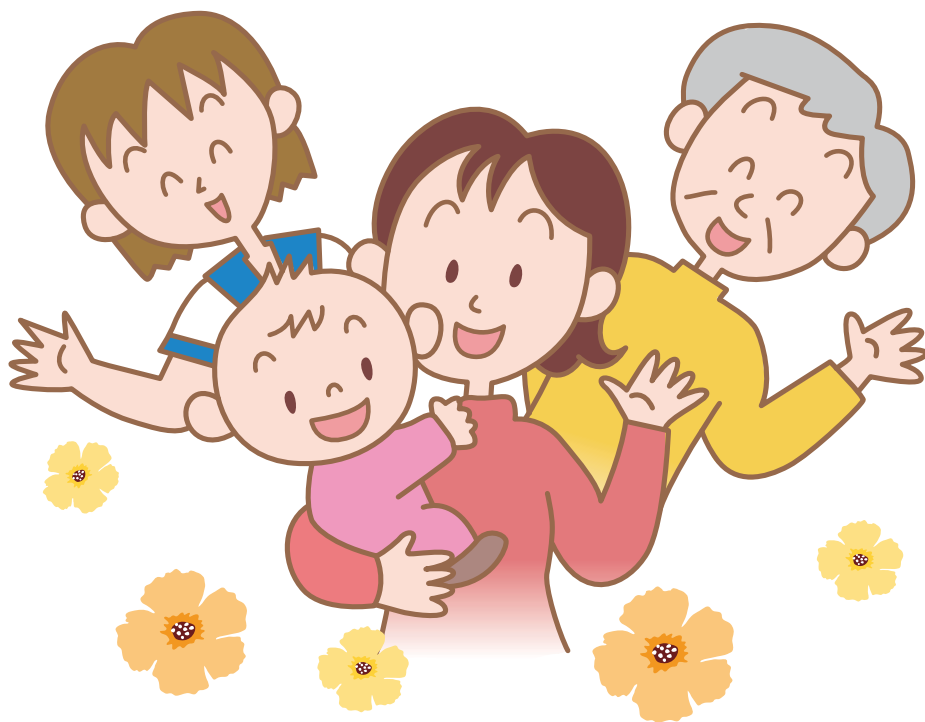


女性の健康 ハンドブック

守りたい自分の体



石川県・石川県医師会

CONTENTS

はじめに	3
女性のライフステージと疾病	4
女性の体のしくみ	6
月経のしくみ	8
月経異常	10
不妊	12
避妊	14
性感染症	15
子宮内膜症	16
子宮筋腫	17
子宮頸がん	18
子宮体がん	20
卵巣がん	21
乳がん	22
そのほかのがん	24
自己免疫疾患	25
甲状腺疾患	26
更年期障害	28
貧血	30
うつ病	31
たばこの害	32
やせ	34
肥満	36
冷え	38
尿もれ	39
便秘	40
痔	41
男性の健康	42
女性外来ってなに？	44
石川県の女性外来	46



はじめに

厚生労働省から県が委託された「女性の健康支援対策事業」の一つとしてこの冊子を作成いたしました。この事業は、様々なライフステージに応じて、個人個人の女性が自分自身の健康状態を把握し、健康づくりを実践していくためのサポート体制構築の第一歩として位置づけられています。

女性の一生は、女性特有のホルモンサイクルによってライフステージが分かれています。

そのために、各年代により健康課題が異なります。若年期では最近、過度のダイエットによる「やせ」傾向が問題となっています。これは、骨粗しょう症にも繋がります。40代、50代になると、更年期障害により様々な症状が現れ、心身に不調が生じるようになります。女性ホルモンについて理解し、自分のからだの状態を把握しておくことが大切です。

また、食生活の欧米化により、子宮体がん・乳がんが増加しています。ヒトパピローマウイルス（HPV）感染が主な原因である子宮頸がんは、最近では20代でも多く発見されています。しかし、がん検診受診率は、欧米に比べ低い水準となっています。職場や地域で行っている「がん検診」は、必ず受けるようにしましょう。

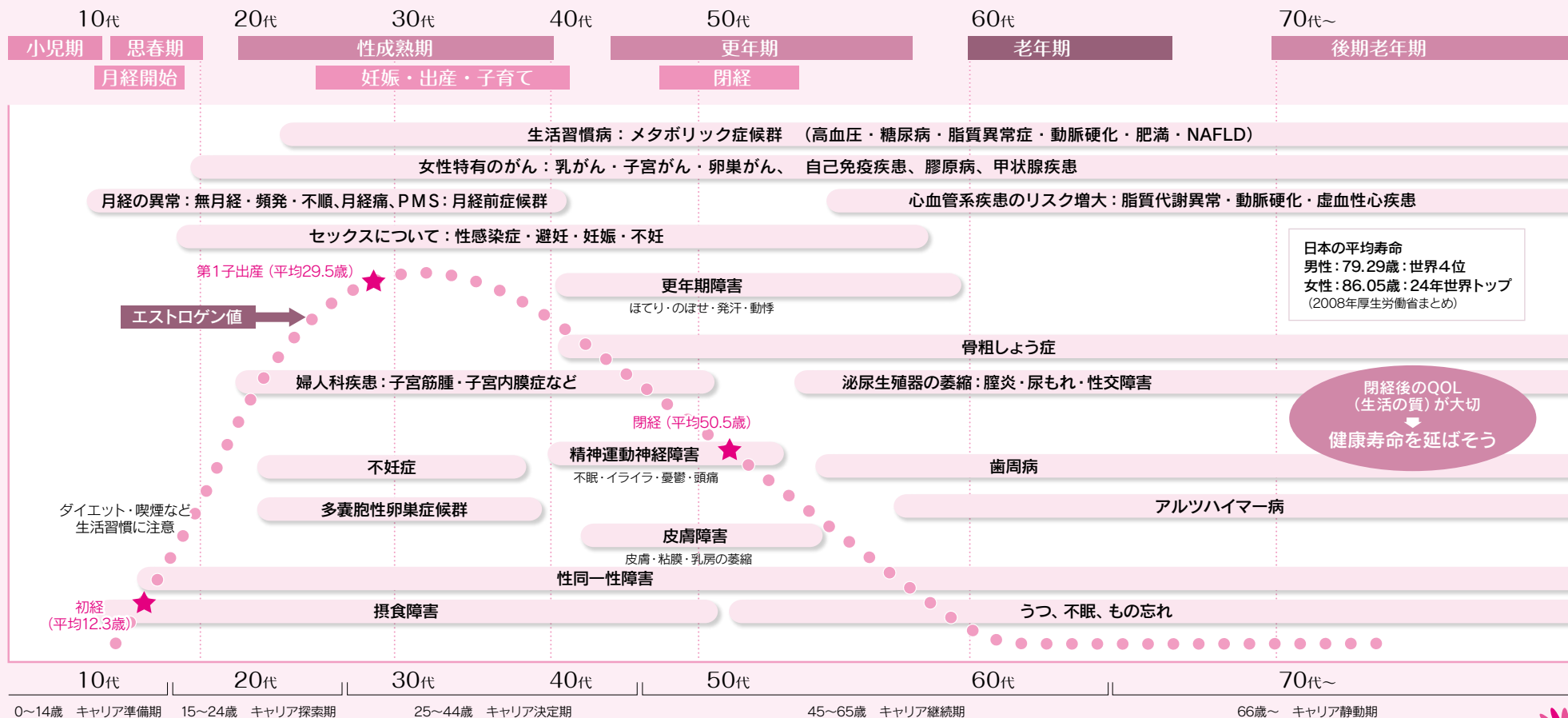
この冊子は、女性ホルモンについて、女性に多い病気・症状について記載いたしました。女性のからだのしくみを理解し、豊かなワーク・ライフ・バランスを築き、美しく老いるためにこの冊子が役立つことができれば幸いです。



女性のライフステージと 疾病

～自分らしく生きて 自己実現を～

女性ホルモンサイクルは一生を通して変化しますが、ライフイベントキャリアも生涯変化し、進化しつづけます。キャリアを続けるため、自分がどのステージにいるか、チェックしてみましょう。



あなたの
ライフイベント

生活 結婚、子育て、介護、家計など

仕事 就職、転職、資格取得、再就職など

心身 出産、病気・治療など



女性の体のしくみ

女性の心身の健康は「女性ホルモン」と深くかかわっています。女性ホルモンの分泌量は一生を通じて大きく変化します。体の仕組みをきちんと理解し、健康管理に役立てましょう。

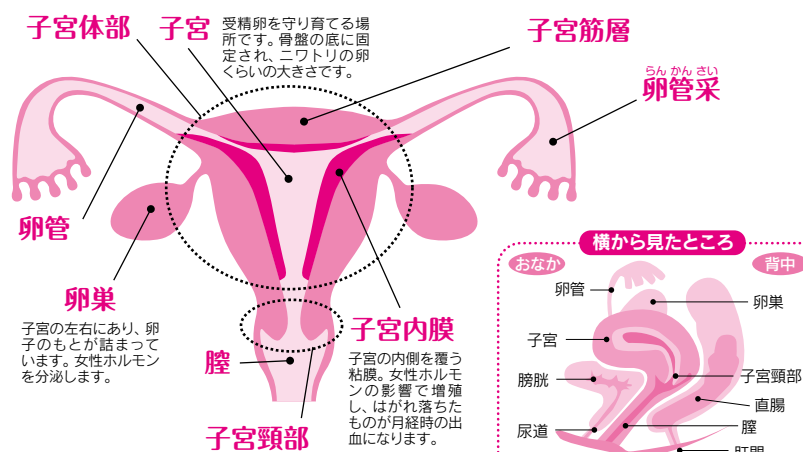
心と体を守るホルモン

女性ホルモンにはエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の2種類があり、脳からの指令で卵巣から分泌されます。

女性のライフステージは、このエストロゲンの量によって大きく変

化します。エストロゲンは子宮に作用して受精卵のベッドになる子宮内膜を厚くする働きがありますが、ほかにも女性らしい体形をつくったり、心の安定を保ったりと幅広い役割を担って女性の心と体を守っています。

女性のからだ



早いうちから理解を

思春期になるとエストロゲンの分泌が増え、大人へと成長します。初潮を迎え、次第に性機能が成熟するとエストロゲンの分泌が安定し、妊娠や出産のための準備が整います。更年期になると、それまで心と体を守ってくれたエストロゲンの分泌量は急速に減り、心身にさまざまな症状が現れるようになります。やがて卵巣機能の終焉とともに、閉経を迎えて老年期となります。

この間に女性は進学や就職、結婚、出産などを経験していくことになります。現代は女性の社会進出や晩婚化、少子化が進んでいます。キャリアアップや結婚、出産のタイミングに合わせてライフプランを組み立てるためにも、早いうちから女性特有の病気やライフステージの変化を知っておくことをおすすめします。

10代の健康がカギ

高齢社会となり、閉経後の人生が長くなりました。この時期をいかに過ごすかが、現代ならではの課題です。自立した生活を送ることができる健康寿命は、10代の健康が大きなカギ。近年は若年層のコレステロール摂取量が高くなっているた

基礎体温を測りましょう

月経周期や妊娠しやすい時期など、体のリズムを知るために、基礎体温をつけることをおすすめします。

毎朝目覚めてすぐ、横になったまま婦人体温計を使って測ってください。折れ線グラフにすると、健康な人は月経の周期に応じて8ページのように体温が低い時期(低温期)と高い時期(高温期)の2つに分かれます。そうならない場合は、女性ホルモンがきちんと分泌されていないか、妊娠の可能性が考えられます。

め、食生活に注意しましょう。寝たきりにつながる骨粗しょう症を防ぐためには、18歳ごろにピークを迎える骨量を増やすことが大切です。

10代で無理なダイエットをしたり、自分の体のことを知らないままに無防備なセックスをしたりすると、後で取り戻せないようなダメージを受けることになりかねません。さらに、若い女性のやせや肥満といった体型は、次世代の子ども健康にも影響します。一生付き合っていく自分の体を守るためにも、きちんとした知識を身につけておきましょう。

月経のしくみ

月経は女性ホルモンの影響を受けて起こり、女性ホルモンは体のさまざまな部分や心と深く関わっています。日々を心地よく過ごすためのポイントは、月経周期に応じて変化する体のリズムを把握することです。

周期は25日～38日

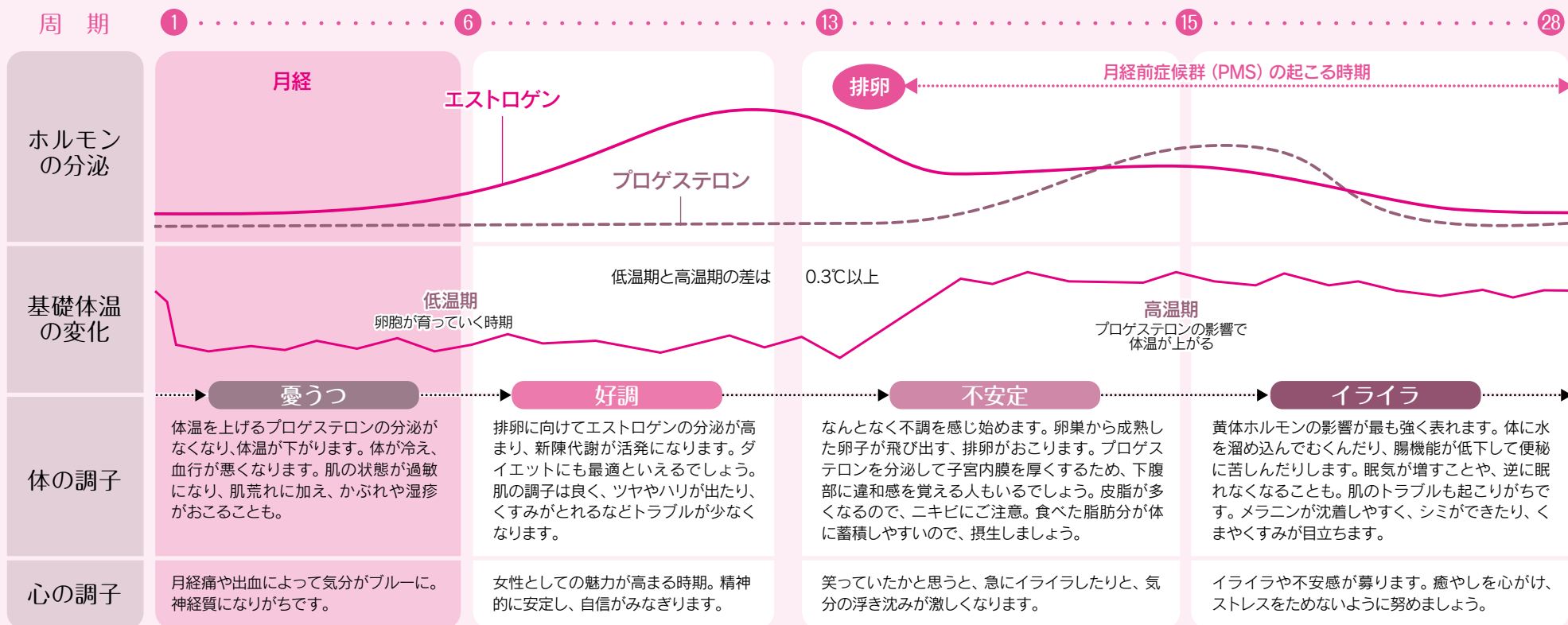
女性は生まれたときから、卵巣内に卵子のもとになる原始卵胞を持っ

ています。この卵胞が脳からの刺激を受けて成熟し、育った卵胞はエストロゲンを分泌して子宮内膜が厚く

なります。卵胞がある程度大きくなると、脳からの指令によって卵子を放出し、卵子は卵管で受精を待ちます。排卵を終えた卵胞は黄体に変わってプロゲステロンを分泌し、この作用を受けた子宮内膜は受精卵を受け入れる態勢を整えます。受精が行われないと、ホルモンの刺激が少なくなり、子宮内膜ははがれ落ち、月経血となって子宮から排出され、

次の周期への準備が始まります。

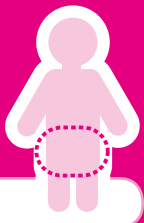
正常な月経は25日～38日の間隔で繰り返され、出血が続くのは3～7日間です。月経周期が正常で排卵があると、排卵後は体温が上がる「高温期」になり、妊娠が成立しないと体温は低下して「低温期」に移ります。



月経の周期は個人差があります。今回は28日を基準に想定しています。

月経異常

体や心の乱れを表すサイン



毎月の月経は女性の心と体の健康バロメーターです。月経の変化や乱れは、体や心のサインです。ホルモンバランスが崩れている可能性もありますし、何かの病気の兆候かもしれません。「いつもと違う」「何かおかしいな」と思ったら、女性外来や婦人科を受診しましょう。

周期の異常

妊娠ではないのに前回の月経から3カ月以上経っても月経がこない「続発性無月経」は、ストレスやダイエットによる**ホルモンバランスの乱れ**や**脳**、**卵巣**、**子宮**などの異常、**甲状腺機能の異常**が原因として考えられます。乳汁の分泌を促す**プロラクチン**が過剰に分泌される「**高プロラクチン血症**」の場合もあります。

月経周期が24日以内で月経の頻度が高い「**頻発月経**」は無排卵性のものと排卵性のものがあり、**黄体機能不全**や**甲状腺機能異常**によって起こることがあります。周期が46日以上、3カ月以内の「**稀発月経**」は**肥満**や**多嚢胞性卵巣**、**高プロラクチン血症**、**甲状腺機能異常**などが原因として考えられます。

経血量の異常

月経のときの出血がおりもの程度で少量だと「過少月経」、逆に1時間おきにナプキンをかえても足りないほど出血が多いと「過多月経」で、過少月経の場合の出血日数は1～2

日以内の過短月経、過多月経の場合は8日以上出血が続く過長月経であることが多いです。過少・過短の場合は**黄体機能に問題**があるか、**無排卵**によると考えられます。過多・過長の場合は**黄体機能不全**のほか、**子宮内膜症**や**子宮内膜ポリープ**、**子宮筋腫**、**子宮体がん**などが原因のことがあるので注意が必要です。

おりものの異常

おりものの色や臭い、量、状態も健康のバロメーターです。異常がある場合は、**性感障害**や**子宮周辺の病気の疑い**があるので、ふだんから気をつけてチェックしましょう。

正常なおりものは乳白色で適度な

粘り気があり、空気にふれて酸化すると黄色くなります。色が茶褐色になったり、悪臭がしたり、量が増えたり、血が混じったりするときは要注意です。**カンジダ膣炎**ではおりものがカッテージチーズのような状態になり、**膿状**になった場合は複数の病気の可能性が考えられます。外陰部にかゆみや痛みがあるときは**性感障害**の疑いがあります。

セックスの後などに不正出血がある場合は**子宮がん**のほか、**子宮腔部のびらん**（ただれ）、**子宮頸管ポリープ**などが原因に挙げられます。おりものの変化と合わせて日ごろから気をつけて見ておくようにして、異常があれば早めに受診しましょう。

月経困難症

がまんできないほど月経痛がひどく、腰痛や頭痛、むかつきなどの症状を伴うのが「月経困難症」です。生活習慣やストレスによるものもあり、食生活や睡眠、服装などを見直すことで改善されることもあります。子宮内**膜症**や**子宮筋腫**、**子宮腺筋症**などが隠れていて治療が必要な場合もあります。痛みがひどく、日常生活に支障をきたすほどの人は、医師に相談しましょう。

月経前症候群（PMS）

月経が始まる前から月経までの間にあらわれる体や心の不調を「月経前症候群」と呼びます。日常生活や対人関係に差し障ることも多いです。症状が重い場合は、医師に相談して上手に月経前の時期を乗り切るようにしましょう。バランスのよい食生活や適度な全身運動、入浴などでリラックスすることで症状が緩和することもあります。

主な症状

- ・顔や体のむくみ
- ・乳房の張りや痛み
- ・下腹部の張りや痛み
- ・頭痛
- ・にきびや肌荒れ
- ・便秘や下痢
- ・眠い、または眠れない

心

- ・気力がない
- ・イライラする
- ・集中力がない
- ・不安になる
- ・緊張する

行動

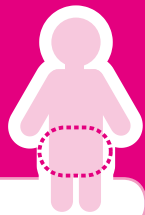
- ・衝動買いする
- ・食欲が異常にある、またはまったくない
- ・体を動かすのが面倒
- ・攻撃的になる

改善

食事：塩分控えめ、カルシウムやビタミンB6を多く摂る
OC（低用量ピル）：排卵を抑え、ホルモンバランスを安定させる
漢方薬：その人に合わせて「桂枝茯苓丸」「桃核承気湯」など
精神科薬：抗うつ剤、自律神経調整剤、抗不安剤、睡眠薬など

不妊

原因を見つけて早めに治療を



現在、日本では約 30 万組の夫婦が不妊治療を受けており、潜在的に不妊に悩む夫婦はその数倍と考えられます。不妊の原因はさまざまですが、治療を受けるのは女性が中心です。

どんな病気？

避妊をせずに2年以上性生活を続けているのに妊娠しない場合、不妊症とされます。

原因は？

妊娠するには、女性が排卵し、卵子が生き残った精子と結びつき、受精卵が子宮に移動して子宮内膜に着床する必要があります。したがって、このいずれかの過程で問題があると、妊娠が成立しません。

不妊の原因は、男性では精子を生産する機能に問題がある場合がほとんどで、精子の数が少ない精子減少症と精子が精液にまったく含まれていない無精子症があります。ほかに、精子の通り道に障害がある精管通過障害や、勃起不全など性行為そのものに障害がある場合もあります。

女性では、排卵がない排卵障害、

卵管が狭かったり詰まったりしている卵管障害、受精卵が子宮内膜に着床できない着床障害、膣や子宮頸管の通過障害が考えられます。

診断方法は？

男女のいずれに原因があるかは、検査をしないと分からないので、カップルで婦人科などを受診するようにしましょう。

女性の場合は、まず**基礎体温の測定**をおすすめします。病院では、月経周期などに合わせ、複数回に分けて検査を行います。排卵があるかどうかは、基礎体温の変化のほか、子宮頸管から分泌される粘液の量や粘度で調べます。月経が終わってから排卵が起こるまでの時期には、卵管が通っているかどうかを調べる検査を行います。この検査によって卵管が通りやすくなり、妊娠することも

あります。ほかに、子宮内膜の組織の一部をとって調べる検査や、女性器での精子の状態を調べる検査などがあります。

男性の不妊検査の多くは、精液検査です。ほかに、精管が詰まっているかどうかを調べる検査、精子を生み出す精巣の機能を調べる検査があります。

治療法は？

まずは排卵日に合わせてタイミングよく性交を行う指導を受けますが、原因に応じてさまざまな治療が行われます。女性では、排卵障害では排卵誘発剤を使用し、卵管が詰まっている場合は卵管の通りをよくする処置

Check List

☐ 避妊していないのに2年以上妊娠しない

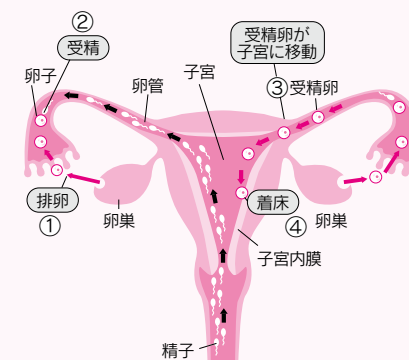
を施します。子宮内膜に問題がある場合は、原因となっている炎症などを治します。男性の場合、精管の手術のほか、勃起不全の場合はカウンセリングを受ける場合もあります。

通常の不妊治療を2年以上続けても妊娠しないときは、人工授精や体外受精などの高度医療に進むこともあります。この場合、保険がきかず高額になります。パートナーとよく相談し、自治体の助成制度についても調べておきましょう。

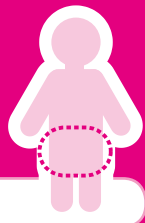
確認しましょう

妊娠のしくみ

- ① 卵巣から排出（排卵）された卵子は、卵管に吸い込まれます。
- ② セックスで膣内に射精された精子は、子宮を通過して卵管に入ります。タイミングよく卵子と精子が出会うと、受精となります。
- ③ 受精卵は細胞分裂を繰り返しながら、子宮に移動します。
- ④ 発育した受精卵が子宮内膜に着床します。妊娠が成立。受精から着床までは約1週間です。



避妊



望まない妊娠を避けるために

近年、性交渉の低年齢化が進み、若い女性の人工妊娠中絶は以前に比べ増えています。中絶手術による心身のダメージを防ぐためにも、正しい知識を身につけ、パートナーの協力を得て、自分に合った方法を選びましょう。

特徴や方法は？

妊娠は精子と卵子が結びつき、受精することによって起こります。何らかの方法で精子と卵子が結びつくのを防ぐのが避妊です。

●**コンドーム** 男性器に装着し、精子が^{ちっ}膈内にもれるのを防ぎます。性感染症予防に効果があり、手軽に入手できますが、装着ミスなどの失敗率が高いのが問題です。

●**基礎体温法** 基礎体温を測って排卵期を推測します。月経周期を知ることが大切ですが、体調などの影響で体温が変わることもあるので注意が必要です。

●**ピル** 女性ホルモン剤を服用し、排卵を抑えます。月経周期の安定などにも効果があります。医師による処方が必要で、副作用があるほか、

体の状態によっては服用できない人もいます。

●**殺精子剤** セックスの前に膈内に入れて精子を殺すことによって避妊するもので、フィルムやゼリー、錠剤があります。単独では効果が低いので他の方法と組み合わせましょう。

●**IUD（子宮内避妊器具）** 子宮内にプラスチック製の器具を入れ、受精卵が着床できないようにします。取り外せば再び妊娠も可能ですが、医師に挿入してもらう必要があり、出産経験のない女性には適しません。

●**不妊手術** 卵管や精管を縛ったり、切断したりして、卵子や精子が出ないようにします。一度手術を受けると、妊娠できなくなります。

性感染症



放っておくと不妊の原因にも

セックスによって感染する病気を総称して性感染症と呼びます。知識が不十分なままに無防備なセックスを行うと、知らない間に感染し、パートナーにうつしてしまいます。カップル同士で感染をくり返さないように、治療はパートナーと同時に行いましょう。

どんな病気？ 症状は？

セックスによって皮膚や粘膜を通してウイルスや細菌などに感染する病気で、クラミジア感染症、性器ヘルペス、^{せんけい}尖圭コンジローマ、トリコモナス^{ちっせん}膂炎、カンジダ^{りんびょう}膂炎、淋病、HIV感染症（エイズ）などがあります。

症状はそれぞれ異なりますが、女性が感染すると、おりものの量や色、においに異常が見られることがあるので、おりものの変化に気をつけましょう。放っておくと、不妊や深刻な女性疾患を引き起こすことがあります。

コンドームを正しく使用すること、パートナーを特定すること、清潔なセックスを心がけることで予防できます。

診断方法は？ 治療法は？

産婦人科や泌尿器科で検査や治療

が受けられます。検査は病気の種類によって違いはありますが、問診や視診に加え、おりものや尿、血液の検査を行います。

多くの性感染症は飲み薬や軟こうなど薬で治療できますが、手術が必要なものもあります。

治療では、カップルの間で病気をうつしたりうつされたりを繰り返す「ピンポン感染」を防ぐことが大切です。どちらかに症状が出た場合は、2人で治療を進めましょう。

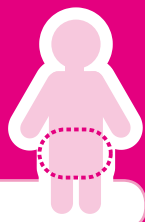


Check List

- ☐コンドームを使わない
- ☐セックスパートナーが不特定
- ☐おりものに異常がある
- ☐外陰部にかゆみや痛みがある

子宮内膜症

子宮以外のところで起こる出血



子宮の内側にあるはずの子宮内膜の組織が子宮以外のところに発生し、月経周期に合わせて増殖してはがれ落ち、出血したりする病気です。月経痛がひどいときは、早めに検査を受けましょう。

どんな病気？ 症状は？

この子宮内膜の組織が卵巣や卵管、腸管の表面などに発生し、月経周期に合わせて月経と同じように出血したりするのが子宮内膜症です。

月経であれば血液は膣から体外に出されますが、子宮以外で出血すると体外に出されず固まって他の臓器と癒着し、さまざまな症状を引き起こします。卵巣内にできたものは**チョコレートのお腫**と呼ばれます。

進行するにつれ、月経痛がひどくなるほか、月経時以外の下腹部痛、性交痛、不正出血、排便痛、腰痛などの症状が現れ、卵管や卵巣に癒着すると不妊の原因にもなります。

初潮が低年齢化し、出産平均年齢が高くなっていることから、最近では20代の女性にも増えています。



診断方法は？ 治療法は？

診断は、問診、内診、超音波検査などを組み合わせて行います。

薬物療法と手術、またその両方を組み合わせた治療があり、進行具合や年齢、妊娠希望の有無などによって選びます。

Check List

- ☐ 月経痛がひどい
- ☐ 月経の量が多い、期間が長い
- ☐ 月経以外に下腹部痛がある
- ☐ 性交痛がある
- ☐ 排便痛がある
- ☐ 腰痛がある

子宮筋腫

経血量が増え、貧血になることも



成人女性の4人に1人が持っていると言われるほど一般的ですが、症状が重い場合は治療が必要です。いつもの月経に比べて量が多いとか、貧血気味だとか感じた場合は婦人科を受診しましょう。

どんな病気？ 症状は？

子宮筋腫は、**子宮にできる良性の腫瘍**です。原因についてはいろいろな説がありますが、まだはっきりしていません。子宮の外側に突き出すようにできるものや子宮の筋肉の中にできるもの、子宮の内側に向かってできるものがあります。人によって大きさや数、できる場所や方向は異なります。

子宮筋腫になると、経血量が増えたり、レバー状の血のかたまりが多く混じったりするほか、月経過多や月経痛、腰痛、貧血などの症状が現れることがあります。

診断方法は？ 治療法は？

検査は触診のほか、超音波検査や画像診断などで大きさや数、位置



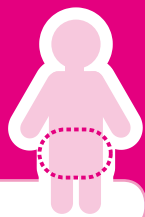
を調べます。生命に直接関わる病気ではないので、日常生活に支障がない場合は、定期的に経過を観察します。症状がひどいときや筋腫が大きくなって不妊や流産の原因になるような場合は、薬物療法や手術を行います。手術には内視鏡を使ったものもあり、以前に比べると傷跡が小さくなっています。

Check List

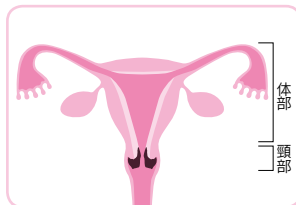
- ☐ 月経時の出血が多い
- ☐ 経血にレバー状のかたまりが多く混じる
- ☐ 月経痛がひどい
- ☐ 貧血気味
- ☐ 下腹部がぼっこりとできた

子宮頸がん

ワクチンで予防できる唯一のがん



性交渉の経験がある女性なら誰でも感染のリスクがあり、20～30代の女性に急増中。ウイルス感染によって引き起こされ、ワクチン接種で予防できるのが特徴です。定期検診との二段構えで自分の体を守りましょう。



どんな病気？

子宮の入り口付近（頸部）にできるがんで、HPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することで引き起こされます。HPVは皮膚や粘膜につくあらゆるウイルスで、尖圭コンジロー

マの原因でもあります。性行為によって子宮頸部まで届き、HPVに感染しても多くの場合は本人の持つ免疫力によって取り除かれますが、発がんリスクの高いタイプに長い間感染すると、がんを引き起こします。

予防ワクチンってどんなもの？

子宮頸がんの予防ワクチンは、HPVを人工的に作ったものを接種し、免疫をつけることで、ウイルス感染を防ぐ方法です。日本では2009年12月に発売開始されました。接種は3回1セットで、初回、1カ月後、6カ月後にそれぞれ腕の筋肉に注射します。

対象は10歳以上の女性です。性行為経験前が最も効果的とされ、11～14歳ごろに接種するとよいでしょう。費用は原則自己負担ですが、自治体によって助成しているところもあります。

このワクチンは発症リスクが高いタイプのHPV感染を予防できるものですが、HPVには多くのタイプがあり、ワクチン接種だけでは完全とはいえません。

子宮頸がん検診を定期的に受けて早期発見に努めることが大切です。

性行為によって感染することから、性交開始年齢が早くなっている日本では若い女性に急増しており、現在、日本の20～30代の女性がかかるがんの中で最も発生率が高くなっています。年間約1万2,000人が新たに子宮頸がんにかかり、約3,500人が子宮頸がんのために亡くなっていると推計されています。

進行すると不正出血やおりものの異常などが現れますが、初期には自覚症状がほとんどありません。ところが、さらに進行して周辺に転移すると、子宮周辺、リンパ節なども切除しなければならない大がかりな手術が必要になり、直腸や膀胱にまで広がると排尿障害などを抱えて人生を過ごすことになってしまいます。

症状は？

初期段階では自覚症状はほとんどありません。進行すると、不正出血や接触出血が見られ、おりものに血が混じることがあります。

診断方法は？

子宮頸部を綿棒などでこすりとり調べる細胞診を行います。痛みはなく、1～2分で終了します。細胞診の結果、精密検査が必要な場合は、

Check List

- ☐ 性行為の経験がある
- ☐ 性交のパートナーが多い、一定していない
- ☐ 不正出血がある
- ☐ おりものの臭いや色、量に異常がある
- ☐ 子宮頸がんの検診を受けたことがない

拡大鏡などを使って視診したり、病変部の組織を取って調べたりします。

治療法は？

前がん状態や粘膜の上皮内だけにがんが発生している初期段階では、粘膜をうすくそぎとるだけの簡単な手術で済みます。その後は、進行範囲に応じて子宮摘出、抗がん剤・放射線治療などを行います。

がんについてもっと知りたい場合は…

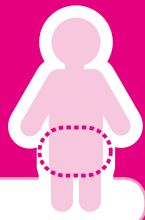
→日本対がん協会

URL <http://www.jcancer.jp/>

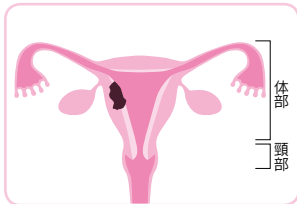
がんについての無料相談や検診を実施しています。インターネットサイトでは、各種がんの基礎知識や検診での流れを知ることができるなど、役立つ情報がいっぱいあります。

子宮体がん

不正出血を見逃さないで



更年期に発生率が高くなりますが、最近は若い女性の発症も増えています。40代以降に月経以外の出血があるときは要注意。早期発見のためには、毎年定期検診を受けましょう。



どんな病気？ 症状は？

子宮頸がんとは違い、子宮体部の内膜に生じるがんで、同じ「子宮がん」でも、原因や発症しやすい年代、診断、治療も異なります。

子宮体がんは**40代以上**に多く、50代から60代にピークを迎えますが、最近は30代の女性にも増えています。原因ははっきりしていませんが、女性ホルモンであるエストロゲン（卵胞ホルモン）の乱れに関連していると考えられています。

初期症状として不正出血が認められることが多く、進行すると腹痛や腰痛を伴う場合があります。40代以降で不正出血がある場合は、すぐに婦人科を受診しましょう。

診断方法は？ 治療法は？

体がんの検査は、**ちつ**腔から子宮に専用の器具などを入れ、子宮内膜の細胞をとって組織を調べます。

治療は、がんの広がり具合に応じて、手術や抗がん剤、放射線療法、ホルモン療法などを単独や組み合わせで行います。

Check List

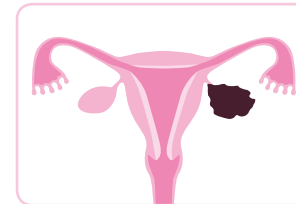
- ☐ 不正出血がある
- ☐ おりものに異常がある（血が混じる、水っぽいなど）
- ☐ 妊娠・出産経験がない
- ☐ 月経不順を経験している
- ☐ 肥満である
- ☐ 乳がんを経験している

卵巣がん

症状が現れにくい「サイレントがん」



発生率はあまり高くありませんが、自覚症状が出にくく、気づいたときにはかなり進行していることが多いため、油断はできません。早期発見のためには、超音波検査が有効です。



どんな病気？ 症状は？

卵巣に発生する悪性腫瘍で「サイレントがん」と呼ばれるほど自覚症状が現れにくく、注意が必要です。がんが進行して大きくなると、下腹部が膨らんだり、重くなったりします。

卵巣がんは40代から増加して50代にピークを迎えて横ばいになりますが、**80歳以上で再び増加**します。ただし、若い世代も安心はできません。

多くの卵巣がんは正常よりも大きくなるので、超音波検査などの検査を受けることが早期発見に有効です。

診断方法は？ 治療法は？

視触診の後、超音波検査やMRI、CTなどの画像で腫瘍の大きさや位

置などを確かめます。血液検査でも良性か悪性かを判定しますが、早期がんの場合は正確に判断できないことがあります。

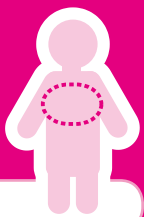
悪性の場合、手術によって病巣部をすべて摘出します。悪性で転移がある進行例では、両側の卵巣だけではなく、広い範囲の手術が必要となり、手術の前や後に放射線治療や抗がん剤投与も追加されます。

Check List

- ☐ 血縁に卵巣がんになった人がいる
- ☐ 出産経験がない
- ☐ 肥満である
- ☐ 最近、お腹がぼっこりとでてきた

にゅう 乳がん

年代に合った検診を受けましょう



食生活やライフスタイルの変化に伴い日本人女性の乳がんは増加中で、女性が発症するがんの第1位です。自己検診に加え、年代に応じた検診をきちんと受けて、自分の乳房の正常な状態を知っておくようにしましょう。



どんな病気？

乳がんは乳房の中にある乳腺^{にゅうせん}にできる悪性のしこりで、日本では乳がんにかかる女性が増え、死亡率も上昇しています。現在20人に1人が乳がんを抱え、年間約1万2,000人が乳がんで亡くなり、年間約4万人

が新たに乳がんにかかっています。日本人女性の乳がんは**35歳から急増**し、40代にピークを迎えます。乳がん増加の原因としては、食生活の欧米化や晩婚化・少子化などライフスタイルの変化などが考えられます。しかし、日本では乳がん検診の

乳がん 自己検診

月1回は乳房を触って自己検診

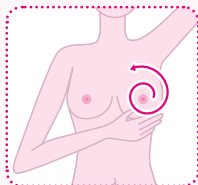
月経が終わって2～3日目に、自分の乳房を触りましょう。自己検診は、自分の乳房の状態に関心を持つ意味でも、初潮がきたら始めるとよいでしょう。

ここを確認

- ◆乳房の形や大きさに変化はないか
- ◆しこりはないか
- ◆へこみがないか
- ◆乳首をつまんで分泌物は出ないか

- 鏡の前で…両腕を上げて、胸の中心から脇の下までじっくりと観察
- 入浴時に…石けんをつけ、指の腹に軽く力を入れてクルクルと円を描くように触る
- あお向けに寝て…タオルを背中に入れ、腕を頭の上に置いた状態で、4本の指で「の」の字を書くように動かす

乳房全体や鎖骨の周辺、脇の下までチェックしましょう



受診率は全国平均で2割ほどにとどまっており、受診率7～8割の欧米と比べて非常に低く、先進国では唯一、乳がん死亡率が増加している国です。

乳がんは他のがんと同様、早期発見・早期治療が何よりも大切です。そのためには、自己検診を行うとともに年代に合った定期検診を受けて、変化にいち早く気づくことができるよう自分の乳房の状態をよく知っておくことがポイントです。

症状は？

乳腺にできたしこりは、進行するにつれて大きくなっていきます。乳房の上外側がもっとも発生しやすい部位です。周囲の皮膚や組織と癒着^{ゆちゃく}すると、乳房や乳首に変化が表れます。がんが乳管の中にとどまっている状態から、しこりが大きくなるとともにリンパ節への転移や周囲への広がりが見られ、進行とともに生存率が低下します。

診断方法は？

乳がん検診は、視触診のほかに、視触診では分からない小さな変化を見つけることができる**マンモグラフィ検査**と**超音波（エコー）検査**があります。マンモグラフィは乳房

Check List

- ☐ 年齢 40 歳以上
- ☐ 初経が早く、閉経が遅い
- ☐ 初産年齢が 30 歳以上
- ☐ 肥満である
- ☐ 血縁（特に母や姉妹）に乳がんになった人がいる

専用のX線検査で、ごく早期の乳がんのサインである石灰化も写し出すことができます。ただ、乳房内の乳腺の密度が濃く脂肪が少ない30代前半の女性の場合、マンモグラフィでは全体が白っぽく写ってしまうため、超音波検査と組み合わせるなどの対策をとりましょう。35歳以上は年1回のマンモグラフィ検査、超音波検査、視触診を合わせて行いましょう。

治療法は？

手術で乳房を切除します。初期の場合は、がん部分の乳腺だけを切除して乳房を温存する療法も可能です。放射線治療や抗がん剤投与で再発や転移を防ぎます。

そのほかのがん

生活習慣に気を配り予防を



女性特有のがん以外に日本人女性の間で多いのが、大腸がんや肺がんです。食生活や飲酒、喫煙など生活習慣に気を配り、がんを予防するとともに早期発見・早期治療を心がけましょう。自分の大切な日にアニバーサリー検診を行ってはいかがでしょうか？

どんな病気？ 症状は？

国立がんセンター・がん対策情報センターの統計によると、日本人女性の2008年の部位別がん死亡者数では肺が1位、胃が2位、結腸が3位、2004年の新たにがんと診断された数は1位が乳房（上皮内がん含む）、2位が胃、3位が結腸でした。（結腸と直腸を合わせた大腸がんはいずれも1位）

大腸がんと肺がんは日本人女性が注意したいがんです。結腸がんを含む大腸がんは食生活をはじめとする生活習慣の影響を受け、50代から増加します。肺がんは受動喫煙を含む喫煙のほか、女性ホルモンによってリスクが高くなることも指摘されています。

診断方法は？ 治療法は？

大腸がんは、まず便潜血検査を実

施し、がんの疑いがあれば内視鏡検査やバリウム検査などを行います。治療法は切除による外科手術と内視鏡的治療が大半を占めます。肺がんはX線写真やCT、MRIなどの画像診断、細胞診などで調べ、がんの特性や進行状態に応じて外科療法、放射線療法、化学療法を行います。

Check List

- ☐ 身内に大腸がんや肺がんになった人がいる
- ☐ 便秘異常がある、血便が出る（大腸がん）
- ☐ 咳や血の混じった痰^{たん}が出る（肺がん）
- ☐ 高脂肪・低繊維食をとることが多い（例えばクリームなどのふわふわとろとろの菓子）
- ☐ 喫煙習慣がある（受動喫煙含む）
- ☐ 飲酒習慣がある

自己免疫疾患

風邪と思いきまず早めの治療を



免疫のシステムが機能しない病気の総称で、全身に症状がでる疾患もあれば、1つの臓器だけに起こる炎症もあります。難病も多く、上手に病氣と付き合っていくには、早期治療がカギです。

どんな病気？ 症状は？

体に侵入してきた細菌やウイルスを排除する免疫システムが働かず、自分の体の細胞を敵として攻撃してしまう病気を自己免疫疾患と呼びます。**発熱**を伴うことが多く、**皮膚や血管、関節などに炎症**を起こします。

代表疾患が膠原病^{こうげんびょう}です。高い熱が下がりず、関節痛やだるさがあることから、風邪と間違えやすいです。関節を変型させる関節リウマチや顔に蝶型の湿疹^{しっしん}が出る全身性エリテマトーデス（SLE）は膠原病の1つ。ほかにシェーグレン症候群、混合性結合組織病、強皮症なども女性に多い膠原病です。

自己免疫疾患には、26ページで説明する甲状腺疾患も含まれます。女性に多く発症することから、ホルモンの関与が指摘されています。

診断方法は？ 治療法は？

血液検査で赤血球の働きや「抗核抗体」を調べます。

ステロイド剤などの薬物治療や点滴治療が中心で、基本的には一生病氣とつきあうことになります。しかし、薬をうまく使って症状をコントロールすることで、日常生活を送ることができます。

Check List

- ☐ 熱が下がらない
- ☐ 関節痛がある
- ☐ だるい、倦怠感を覚える
- ☐ 長時間日光浴をした（SLE）

こう じょう せん しつ かん 甲状腺疾患

女性がかかりやすいホルモンの病気



バセドウ病や慢性甲状腺炎（橋本病）は女性がかかりやすい甲状腺の病気です。甲状腺ホルモンの異常が生じると、全身にいろいろな症状が現れます。

どんな病気？ 症状は？

甲状腺はのどぼとけの下にあり、発育や成長、新陳代謝に必要な甲状腺ホルモンを分泌します。甲状腺の病気には、たくさんの種類があります。

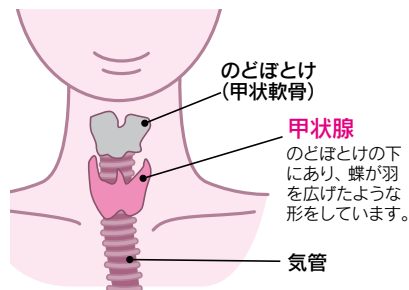
大きく分けると血液中の甲状腺ホルモン濃度が上昇する甲状腺中毒症、低下する甲状腺機能低下症、良性腫瘍・悪性腫瘍を含む結節性甲状腺腫などがあります。

●**甲状腺中毒症** 代表的疾患に甲状腺ホルモンの合成・分泌が亢進した

バセドウ病があります。バセドウ病は20～30代の女性がかかりやすく、脈が速い・汗をかきやすい・手のふるえ・眼球突出などの症状を認めます。

●**甲状腺機能低下症** 甲状腺ホルモンが低下すると、脈が遅い・汗が出ない（寒がり）・むくみなどの症状が現れます。このような甲状腺機能低下症の疾患に橋本病があります。（すべての橋本病が甲状腺機能低下症を伴うわけではありません）橋本病は中年以降の女性に多く見られます。

●**結節性甲状腺腫** 甲状腺内に腫瘍ができる疾患です。腫瘍の多くは、甲状腺機能には影響しないので、たいていの場合、頸部腫瘍以外の自覚症状は、ほとんど認められません。ごく一部に、前頸部の圧迫感・痛み・声のかすれ・誤嚥などの症状を認めます。



	甲状腺中毒症	甲状腺機能低下症	結節性甲状腺腫
病態	甲状腺ホルモンが過剰に分泌され、全身の代謝や各臓器の働きが亢進する。 	甲状腺のホルモン分泌量が不足し、全身の代謝や各臓器の働きが低下する。 	甲状腺の一部が腫れている状態。しこりがあるのが分かる。
代表的な疾患	バセドウ病	橋本病	

診断方法は？ 治療法は？

●甲状腺中毒症 ●甲状腺機能低下症

診断は甲状腺ホルモンと甲状腺刺激ホルモンの血中濃度を調べ、病因を特定するには自己抗体検査を行います。バセドウ病の治療には症状や年齢などに応じて薬物療法、アイソトープ治療・手術による外科的治療があります。甲状腺機能低下症は、甲状腺ホルモンを薬として服用します。

●**結節性甲状腺腫** 診断は、画像診断・細胞診等によって行います。悪性腫瘍であれば、手術を行います。良性腫瘍の場合は、ほとんどが経過観察となりますが、腫瘍が大きく圧迫症状の著しい時や癌が否定できない時には、手術を行います。

Check List

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 汗が出やすい／出ない
- ☐ 暑がり／寒がり
- ☐ 脈が速い／脈が遅い
- ☐ 手のふるえ／むくみ
- ☐ 動悸・息切れ／動作が鈍い
- ☐ 頸部の腫瘍
- ☐ 頸部の圧迫感・痛み
- ☐ 声のかすれ

更年期障害

女性に訪れる人生の通過点



女性ホルモンの急激な減少による変化で、すべての女性が40代半ばから50代半ばまでに経験する人生の節目です。症状の出方には個人差があるので、周囲の理解も得ながら、上手に付き合っていきましょう。セカンドライフに向けて、自分らしく生きるための体の点検期です。

どんな病気？ 症状は？

女性ホルモンのエストロゲンは、子宮に作用して妊娠の準備をするほか、骨や乳房、皮膚、脳・中枢神経、循環器などさまざまな器官に働きかけて、女性の体を支えています。更年期障害は、閉経を迎える前にこのエストロゲンの分泌量が急激に減ってしまうことで起こる症状で、心身にさまざまな不調が生じるようになってきます。

症状は、顔がほてったり、汗をかきやすくなったりするなどの「**ホットフラッシュ**」と呼ばれるものや、**腰や手足の冷え**、**息切れ**や**動悸**、**睡眠障害**、うつ症状に似た**気分の落ち込み**など多岐にわたります。これらの症状をほとんど感じない人もいれば、日常生活に支障をきたすほど強い症状が現れる人もいます。ところが、更年期によるものだということが見過ごされやすく、いろんな診療科を受診しても原因が分からず、痛みやつらさを我慢することになってしまいがちです。

また、医学的な更年期障害にあて

また、医学的な更年期障害にあて

更年期障害の症状と治療法	エストロゲン欠乏症状 ホットフラッシュ 汗をかきやすい 粘膜炎の乾燥	漢方薬 当帰芍薬散・加味逍遙散 桂枝茯苓丸・桃核承気湯 柴胡桂枝乾姜湯	運動療法	食事療法 イソフラボン 大豆製品	その他 温熱療法等 血流を改善する方法 リンパマッサージ
	自律神経失調症 冷えやすい 動悸がする めまい				
	精神神経症状 怒りやすくイライラする 憂うつ めまい等				
	うつ病 憂うつ 不眠 肩こり 痛み等				
	ゲル製剤・注射・貼布剤 ホルモン製剤・経口剤		抗不安剤		
			抗うつ剤		

はまりませんが、同じような症状が現れる「若年性更年期障害」もよく耳にするようになりました。**ストレス**や**無理なダイエット**、**食生活の乱れ**、**不規則な生活**によってホルモンバランスが崩れることが原因です。

診断方法は？

更年期障害と疑われる症状があれば、女性のための総合外来や婦人科を受診しましょう。更年期障害の度合いは、エストロゲン欠乏による症状の程度を測る指数を用いて調べます。必要があれば、採血して血中の女性ホルモンの値（エストロゲンE₂

や下垂体ホルモンFSH）を測ります。

治療法は？

バランスのよい食事や適度な運動を心がけるだけで症状が緩和されることもあります。漢方薬やホルモン補充療法、向精神薬を使って治療することもあります。

治療が必要な場合は、前もって乳房のマンモグラフィや子宮の検診、肺の検査などを行い、がんや器質的疾患のないことを確認します。定期的に検診を受け、治療期間や用量を守れば、乳がんなどのリスクも心配ありません。

簡略更年期指数（SMI）チェック

更年期障害かどうかを自己採点で確認することができます。あなたの症状にあてはまる点数を記入しましょう。

症状	症状の程度				点数	点数の評価
	強	中	弱	無		
1 顔がほてる	10	6	3	0		0～25点 異常なし
2 汗をかきやすい	10	6	3	0		
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0		26～50点 食事、運動に注意を
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0		
5 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0		51～70点 更年期・閉経外来を受診しましょう
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0		
7 くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0		71～90点 長期（半年以上）の計画的な治療が必要
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0		
9 疲れやすい	7	4	2	0		91点以上 各科の精密検査にもとづいた長期の治療が必要
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0		
11 トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0		●上記の指数はあくまで1つの目安です。点数が低くても、気になる症状があれば、医師に相談してください。
12 腰や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0		
合計点						

貧血

食生活の偏りが招く現代病



偏った食習慣や生活の乱れによって引き起こされる現代病です。ほかの病気の症状として表れることも多く、子宮筋腫や消化管からの出血が原因だったり、隠れた病気のサインであるかもしれません。

どんな病気？ 症状は？

「なんだか疲れやすい」「動悸や息切れがする」「顔色が青白い」。こんな状態があると、貧血の可能性が高いですね。

貧血は、血液中の赤血球や赤血球中の**色素（ヘモグロビン）**が不足している状態をいいます。体内に酸素を十分に行き渡らせることができず、めまいや疲れが出たり、血色が悪くなるのです。

出血性貧血やビタミンの欠乏による悪性貧血など、いくつかに分類されますが、女性に多いのが「**鉄欠乏性貧血**」です。偏った食生活やダイエット、出血による鉄分不足が原因で、女性の5人に1人がなっているとされています。月経時は出血がありますし、妊娠中も胎児が鉄分を必要とするので、不足しがち。鉄分の摂取を心がけましょう。

診断方法は？ 治療法は？

まず病院で血液検査を受けましょう。

治療は薬を服用することもありますが、まずは食事改善から。鉄分を多く含むレバーや貝類を多めに摂ったり、栄養補助食品で補ったりします。鉄分の体内吸収率は約10%と低いので、ビタミンCやクエン酸と一緒に摂ることで吸収率を高めましょう。

Check List

- ☐めまいや立ちくらみ
- ☐頭が重い、頭痛がする
- ☐顔色が青白い、土色っぽい
- ☐動悸や息切れ
- ☐疲れやすい、体がだるい
- ☐冷たいもの、特に氷を食べたくない
- ☐ダイエットをしている

うつ病

発症のきっかけの多くは環境の変化



日本人の15人に1人が一度はこの病気にかかることとされ、どの年代にも発症する可能性があります。憂うつや無気力といった心の症状が、不眠や食欲不振など、体にも表れます。

どんな病気？ 症状は？

うつ病は決して珍しい病気ではなく、さらに女性は男性の2倍うつ病になる確率が高いとされています。

うつ病は脳の神経機能がうまく働かないことが原因で、憂うつな気分や無気力感が長期間続き、日常生活にも影響を与えてしまう病気です。環境の変化がきっかけになることが多いようです。

うつ病は女性ホルモンとかかわりが深いとされ、女性には病気にかかりやすい時期があります。出産後は急激に女性ホルモンの分泌が減少するため、軽度のうつ状態である「**マタニティー・ブルー（産後うつ）**」を経験する女性はたくさんいます。通常は1週間ほどで良くなりますが、長引くと子供の発育にも影響があります。そのほかに、更年期うつや老年期うつもあります。

症状がうつ病に似ている心の病気

もあります。不安感が高まるパニック障害や極度に緊張する社会不安障害などはうつ病を併発しやすいです。

診断方法は？ 治療法は？

気になる症状が2週間以上続いた場合は、早めに精神科などを受診しましょう。早期発見、早期治療が大切です。

治療は休養と投薬が中心です。家族は「励ましは厳禁」を肝に銘じて、じっくりと治療を見守ってください。

Check List

- ☐自分を「生きている価値がない」と思う
- ☐何に対してもやる気が起きない
- ☐寝付けない、夜中や朝方に目が覚める
- ☐食欲がない、おいしいと感じない
- ☐イライラする

たばこの害

禁煙に「遅すぎる」はない



日本人の喫煙率は下がっている一方、たばこを吸う若い女性が増加しています。たばこは、本人だけではなく、周囲にいる人も害にさらします。女性ホルモンのバランスを崩し、美容や健康に影響を与えます。

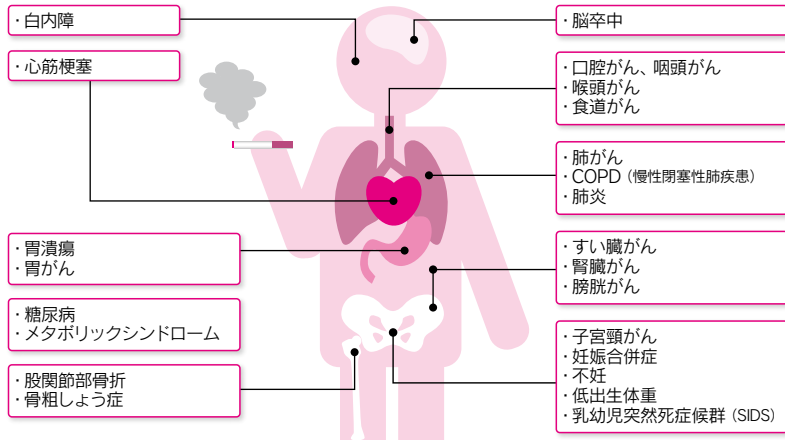
「禁煙できない」は病気

日本の成人男性の4割、成人女性の1割がたばこを吸っているそうです。喫煙者の約4割が「禁煙したい」と考えているという調査結果がありますが、禁煙を実行、継続するのはなかなか難しいようです。実は「や

められない」のはニコチン依存症という病気だからです。きちんとした治療が必要なのです。

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。代表的なニコチンやタール、一酸化炭素はがんや動脈硬化の発症を促す作用

喫煙でリスクが高まる病気



があります。例えば肺がんの場合、非喫煙者に比べて喫煙者の死亡リスクは女性で2.3倍に高まります。

喫煙する人のたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙も要注意です。たばこから立ち上る副流煙は、フィルターから吸い込む主流煙より有害物質の含有量が多いとされています。

美容と健康の大敵

「スモーカーズ・フェイス」という喫煙者特有の顔付きがあります。肌によりビタミンCが破壊されたり、血管が収縮して血行が悪くなることで、シワが深くなり、唇が乾いたり歯が変色したりします。その結果、実際の年齢より老けて見えます。

妊娠する能力も低下します。月経異常や不妊のリスクを高め、特に妊娠中の喫煙は、胎児の発育不良や流産、早産につながります。出産後も気を抜いてはいけません。新生児は、母乳を通したニコチン中毒や、受動喫煙による突然死という危険性が高まり、幼児になると、呼吸器系に障害が出る可能性も大きくなります。

きっかけは「みんな吸ってる」「かつこいいから」という軽い気持ちかもしれません。でも少し考えてみてください。肌のこと、健康のこと、

と、出産のこと…。たばこは女性にとって「大敵」といえるでしょう。

減煙よりすっぱり禁煙

「いまさらたばこをやめても…」と思っている人に「禁煙に遅すぎることはない」という言葉を贈ります。禁煙には、口臭がなくなった、味覚が戻ったなどのメリットがあります。継続すれば心肺機能が回復し、疾病のリスクが下がり、吸わない人に近づきます。

健康を思って1日に吸う本数を減らしたり、軽いたばこへ変えたりしがちですが、たばこは1本でも有害です。1本を大切にしがたために余計に手放せなくなることも。思い切ってすっぱりやめることをおすすめします。

禁煙治療には、パッチやガムの形でニコチンを体内に入れる方法と、ニコチンを含まない飲み薬の二つのタイプがあります。保険が適用される場合もあるので、病院に行き医師に相談するのもよいでしょう。

やせ



無理なダイエットは美容と健康の敵

世の中にはダイエットに関する情報があふれていますが、誤ったダイエットは健康だけではなく美容にも悪影響を与えます。極端なダイエットは避け、バランスのよい食生活と適度な運動を心がけましょう。

「やせ」の基準は？

若い女性は「やせたい」という願望が強く、必要以上のダイエットを繰り返しがちです。しかし、食事を抜いたり、必要な栄養素をとらないでいたりすると、健康や美容にも悪影響を及ぼしかねません。特に、皮膚は内臓の鏡ともいわれ、体調管理のバロメーターになるので、お肌の様子をしっかりと見つけましょう。

「やせ」や肥満の尺度となるのはBMI（体格指数）と体脂肪率です。BMI値は「**体重 (kg) ÷ 身長 (m)²**」で計算し、18.5未満が「やせすぎ」とされます。但し、体は筋肉、骨、脂肪などから成り立っているため、体重が重いから太っているとは言いきれません。体脂肪率は体重に対して脂肪の占める割合を表します。年齢によって異なりますが、女性は30%以上が太りすぎとされます。

健康的なダイエットとは？

体脂肪はエネルギーを貯めたり、体温を調節したり、女性ホルモンを正常に活動させるなど、体にとって大切な役割を果たしています。

過度のダイエットはかえって太りやすい体質を生みだしてしまいますし、やせ願望が異常に強い場合、食事制限をするうちに食べ物を受け付けなくなってしまう拒食症などの**摂食障害**を引き起こすこともあります。拒食になるとホルモンのバランスも崩れます。ホルモンバランスが崩れて月経がとまると、卵巣の機能低下や不妊の原因にもなりかねません。同時に貧血や低血圧など、さまざまなトラブルも引き起こします。コレステロールは、女性ホルモンの原材にもなるので、やせすぎると、月経がこなくなってしまう。

また、骨量は成長とともに増え、

20歳代にピークを迎えます（最大骨量 peak bone mass）。この時期までの骨量の蓄積が将来、骨粗しょう症になるのを防ぎます。極端なダイエットでカルシウムなどの必要な栄養素が不足していると、高齢期の健康にも悪影響を及ぼしてしまいます。

健康的なダイエットの基本は、**バランスのとれた食生活と適度な運動**を続けることです。体脂肪の量は、食事の取り方とも深く関わっています。厚生労働省の報告（平成20年国民健康・栄養調査結果）によると、女性の朝食欠食の割合は20代で最

も高く約2.5割に及びますが、ダイエットといって食事を抜いたり、偏った食生活を続けたりするのは禁物。1日3食で朝と昼にウエイトを置き、夕食は早め・軽めを心がけてください。食事はゆつくりと時間をかけ、よくかんで食べると、食べすぎを防ぐことができます。甘いものや油っぽいものは控え、味付けは薄めにしましょう。サプリメントはあくまでも食事の補助として活用しましょう。

運動は週2～3回、有酸素運動を中心に適度に行い、日常生活の中では歩く機会を増やすよう心がけましょう。

理想の体型になりたい？

BMIは標準体重の計算式にも利用されます。統計上、BMI=22となるとき、病気になる確率ももっとも低いとされています。このときの体重を理想体重と考え、「**標準体重=身長 (m)² × 22**」で導き出されます。

ちなみに、ルネサンス期に活躍したイタリアの画家、ボッティチェリの「ヴィーナスの誕生」で描かれた女性は、身長158cm、体重52kg。BMIが21と標準体重で、まさに健康美の象徴といえます。現代の美を表現するファッションモデルの標準はBMI18.5と言われていますが、なかにはやせすぎで拒食症や栄養失調を引き起こして、命を落とした女性もいます。あなたの体重はどれくらいですか？ やせているから安心、美しいとは簡単に言い切れないのではないのでしょうか。

判定	BMI 値
やせすぎ	～ 18.5
適正	18.5 ～ 25
太り気味	25 ～ 30
肥満度Ⅰ	30 ～ 35
肥満度Ⅱ	35 ～ 40
肥満度Ⅲ	40 ～

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)}^2 \times 22 \quad \text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

ひ ま ん 肥満

太りすぎは生活習慣病のもとに



太っているだけでは病気とは言えませんが、体の脂肪が多すぎると、生活習慣病をはじめとする健康障害を引き起こしやすくなります。日常生活で太りすぎないように気をつけ、必要ならば治療を受けましょう。

「肥満」の基準は？

肥満とは、体脂肪の割合が多すぎる状態を言います。通常、BMI（体格指数）を目安に判定され、日本肥満学会の基準では、**BMI22を標準**とし、25以上を肥満として30未満までを肥満度1度、30以上35未満を2度、35以上40未満を3度、40以上を4度と分けています。

BMIは、体重が多くても筋肉が多く体脂肪が少ない人には当てはまりません。医学的に見て健康障害とつながり、減量を必要とする肥満を「肥満症」と呼びます。

体につく脂肪には、皮膚のすぐ下についている**皮下脂肪**と内臓の周辺についている**内臓脂肪**がありますが、内臓脂肪型肥満は病気になりやすいことが分かっているため、健康障害がなくても内臓脂肪が基準を超える場合は治療が必要で

す。BMI25以上で、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合（2010年現在）は肥満症の疑いがあり、CTスキャンによる診断で内臓脂肪面積が100cm²以上あると内臓脂肪型肥満であると診断されます。女性の場合、腹囲90cm以上で血中脂質や血圧、血糖のうち2つ以上の項目で基準を上回ると、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いが強くなります。

肥満が引き起こす病気とは？

肥満は生活習慣病のもとになりやすく、太りすぎの人は通常者に比べて発病リスクが糖尿病で5倍、高血圧で3.5倍、心臓病で2倍になります。日本人の死因の第1位はがん、第2位は脳卒中、第3位は心臓病ですが、肥満の人では乳がんや子宮がん、大腸がんのリスクが高まり、脳

卒中や心臓病の危険因子である動脈硬化や高血圧にも食生活や肥満が深く関わっています。

生活習慣病のほか、のどの周辺に脂肪がつくことで**睡眠時無呼吸症候群**におちいる危険が高まったり、体重が増えて腰や膝の骨、筋肉、関節に大きな負担がかかるために**腰痛**や**関節痛**を引き起こしたりします。

肥満を防ぐためには？

肥満の主な原因になっているのは、食べすぎと運動不足です。やせすぎの場合と同様、バランスのよい

食生活と適度な運動を行うことが、肥満を防ぐのに効果的です。

運動することでエネルギーが消費され、筋肉がついて基礎代謝量が増え、体脂肪を燃焼させやすくなります。体脂肪を燃やすには**有酸素運動**、基礎代謝を高めるためには**筋肉運動**を心がけましょう。

食生活と運動以外に、きちんとした睡眠をとることやストレスを上手に解消することも大切なことです。

体によい「アブラ」とは

とかく目の敵にされがちな「アブラ」ですが、私たちの体には欠かせない栄養素の一つです。エネルギー源であり、肌のつやを保つ役割もあるので、健康や美容の面で、全く摂らないというのは問題です。量より質を心がけ、上手にアブラを「摂る」ように工夫しましょう。

積極的に摂りたいのが、 ω 3系である「**エイコサペンタエン酸（EPA）**」「**ドコサヘキサエン酸（DHA）**」などで知られる魚や海藻のアブラです。血液をサラサラにしたり、脳や神経の働きをよくしてくれます。 ω 9系のオリーブやゴマといった植物油由来の油も良いでしょう。特にオリーブ油に含まれる「**オレイン酸**」は、血液中の悪玉コレステロールを減らす作用があります。

反対に注意したいのが、「**トランス型脂肪酸**」。マーガリンやファーストフードの揚げ物用油など、劣化した油は特に悪く、長期的な摂取は動脈硬化につながります。

ここで、健診の検査値とアブラの関係を紹介します。善玉コレステロールであるHDL値は高い方がよく、 ω 3系を摂って脂質バランスを整えることで値の低下を防げます。また、女性は中性脂肪が高い人が多いのですが、アブラを摂っていないとしても、砂糖や炭水化物で増えるので、注意しましょう。

冷え

日ごろから体を温める工夫を



「冷えは万病のもと」と言われるように、体が冷えているとさまざまな体の不調を生み出してしまう。食事や運動などの生活習慣の影響も大きいので、日ごろから体を温めるよう心がけましょう。

どんな病気？ 症状は？

冷えは自律神経失調症や更年期障害の症状のひとつでもあり、女性の多くが抱える悩みです。

全身の体温が低い場合は、原因として新陳代謝や甲状腺機能の異常、胃腸機能の低下が挙げられます。手足の先が冷えるのは、末梢血管が収縮して熱を運ぶ血液の量が減るためです。

体の熱は血液によって隅々まで運ばれますが、ストレスなどで自律神経が乱れると、この働きが鈍ります。血行が悪いと栄養や熱が全身に行き渡らず、肩こりや腰痛、むくみ、めまい、頭痛、便秘などの症状を引き起こし、美容にも悪影響を及ぼします。

対策は？

食生活では、体の血行をよくするビタミンEを多く含む食品や、体を温める根菜類、ショウガやネギ、ニンニクなどの香味野菜をとるようにしましょう。女性は男性に比べて筋肉量が少ないので、冷えやすい体なのです。熱を作る筋肉を鍛えるための適度な運動が欠かせません。きつい下着や強い冷房は避け、下半身やストールなどを使って首を温める工夫をしましょう。

Check List

- ☐ 体温が低い
- ☐ セルライトが多い
- ☐ 夏でも手足が冷える
- ☐ むくみがある
- ☐ 寒いと自覚する症状がある

尿もれ

筋肉を鍛える体操で改善も



せき・くしゃみをしたときや、重いものを持った拍子などに尿がもれます。体の仕組みのため女性に多い症状で、妊娠・出産を経験した女性を中心に、若い世代で悩んでいる人もいます。

どんな病気？ 症状は？

尿もれのタイプには、せき・くしゃみなどをしたときに思わずもれる**腹圧性尿失禁**と、トイレに行く途中で我慢できずになってしまう**切迫性尿失禁**があります。

女性の尿道は男性に比べて約4分の1～5分の1と短いうえに、出産や女性ホルモンの減少、便秘、肥満、老化、運動不足などが原因で膀胱や尿道を支える筋肉が緩むため、尿もれは女性の患者が多く、3～4人に1人は経験があると言われています。



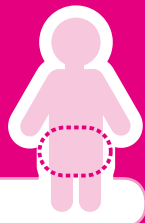
治療法は？

最も多い腹圧性の軽い尿もれの場合は、肛門や膣を引き締めている**骨盤底筋を鍛える体操**を行うことで改善されます。切迫性の場合は膀胱や尿道の働きに問題があることが多く、治療では尿道の緊張を高める薬を使ったり、ひどいときは手術を行うこともあります。混合型の例もありますので、心配なときは泌尿器科や婦人科を受診しましょう。

Check List

- ☐ お腹に少し圧力がかかったはずみで尿がもれる
- ☐ トイレに間に合わないことがある

便秘



慢性化すると大腸の病気に

女性の2人に1人は程度の差はあっても便秘で悩んでいるとされます。原因はいろいろありますが、男性に比べて女性は便秘になりやすく、慢性化すると大腸がんなどの病気を引き起こすことがあります。

どんな病気？ 症状は？

長時間にわたり便が大腸内にとどまり、順調に排便できない状態が便秘です。便の形や色などに異常があり、お腹がはった感じや残便感、全身のだるさ、頭痛、腹痛などの症状を伴います。

一過性の便秘はストレスや緊張が主な原因です。

常習性の便秘には、便意を我慢するのが習慣化した「**直腸性**」、腹筋の衰えなどが原因で蠕動運動機能が低下する「**弛緩性**」、ストレスや自律神経失調症がもとで大腸が過敏に反応する「**痙攣性**」の3種類があります。

このほか、大腸ポリープや大腸がんなど、腸管自体に問題がある**器質性**便秘があります。

女性は月経前や妊娠中、黄体ホルモンの影響で便秘がちになります。

治療法は？

朝食をきちんととり、食物繊維が多く含まれる食品や水分をとるのが効果的。便意を我慢しない、適度な運動で腹筋を鍛えるなどの心がけも大切です。

以上のような生活改善に加え、薬物療法や外科的治療を行うこともあります。

Check List

- ☐ 便の形や色、量、硬さに異常がある
- ☐ 便意を感じても我慢しがち
- ☐ 朝食を食べていない
- ☐ 食物繊維が含まれる食品を食べていない
- ☐ ストレスを解消できていない

痔



便秘がちな人は要注意

他人には相談しにくい病気で、特に女性は気後れして受診をためらいがちですが、近年では女性患者も増えています。恥ずかしいからと言って放っておくと症状が悪化してしまうので、早期治療を心がけましょう。

どんな病気？ 症状は？

痔は、**いぼ痔**（痔核）、**切れ痔**（裂肛）、**あな痔**（痔ろう）の3種類に分けられます。いずれも排便時に痛みと出血があります。

いぼ痔は直腸や肛門付近の静脈がうっ血して起こり、切れ痔は硬い便を出すときに肛門の粘膜を傷つけることによって生じます。痔ろうは肛門周辺が細菌感染などによって化膿し、患部にあなが開きます。

主な原因は便秘で、硬い便が肛門の粘膜を傷つけて切れ痔になったり、排便時のいきみでいぼ痔を引き起こしたりします。下痢やストレス、血行不良も原因として挙げられます。月経に伴う便秘や妊娠、出産、冷えも痔の悪化を招きます。

診断方法は？ 治療法は？

排便時の痛みや出血が主な自覚症状です。初期であれば塗り薬や座薬で治すことができます。痔ろうは手術が必要です。

予防には、便通や血行を改善し、肛門の周りを清潔に保つことが大切です。でも洗いすぎもいけません。最近は温水洗浄便座が普及、発達し、洗浄をしすぎて皮膚炎になる人もいます。

Check List

- ☐ 排便時に痛み・出血がある
- ☐ 便秘がちである
- ☐ 血行不良である
- ☐ 激辛料理を良く食べる

男性の健康

ストレスが調子を崩す原因に



心や体の悩みがデリケートな問題なのは、男性も同じ。女性が男性の健康を知ることは、仕事においても、プライベートにおいても大切です。

働き盛りにご注意

働き盛りの男性で、健康に不安を抱える人が多いようです。調子が悪くても、どの診療科がいいのか分からないし、医者にかかるほどでもない、と考えてはいませんか？ 男性の健康に深くかかわるのがストレスです。職場や家庭でのストレスで身体的、精神的に調子を崩し、同僚や家族との関係をさらに悪化させるという悪循環を生み出しかねません。

最近うつ病やED（勃起不全）が注目されています。パートナーの男性の様子が普段と違うと感じた



ら、ためらわずに声をかけてください。病院に一緒に行くなど「2人の問題」「家族の問題」として向き合おうようにしましょう。

うつ病とは？

男性の自殺率が増加し、原因の1つにうつ病が挙げられています。うつ病になった人は強い絶望感を覚え、「自分なんかいない」と命を絶ってしまう恐れもあるのです。

31 ページにもあるように、発症のきっかけになるのは、環境の変化。職場や住まいが変わって新しい人間関係に対応できなかったり、仕事が覚えきれなかったり、このようなストレスやプレッシャーが引き金となります。男性は特に職場でのストレスに注意しましょう。責任感の強い人がうつ病になりやすいともいわれています。

うつ病の治療法は？

うつ病は心と脳がかかわっている病気です。午前中の方が症状が強くなるので、夕方の様子を見た周囲からは「怠けているのでは」と誤解を受けることがあります。会社に相談して休職する、もしくは仕事量を減らすことをおすすめします。ゆっくりと休むこと、うつ病だと自覚することも必要です。

家族や友人らは、仕事や家庭のことを考えなくてよい環境を作ってあげてください。回復を焦らせることはせず、治療を見守ることがよいでしょう。

ED（勃起不全）とは？

日本人の成人男性の4人に1人、約1,000万人がEDに悩んでいるとされています。EDは、セックスのときに十分勃起せず、満足な性交ができない状態を指します。男性にとってのEDは女性が考える以上に深刻なもの。「男」ではなくなったと感じ、プライドが傷つきます。しかし、EDはセックスと切り離せず、パートナー同士の関係にも影響します。男性は勇気を出して打ち明けること、女性はそれを理解し、時には男性に治療を受けるようすすめることも必要になります。

EDの原因は人それぞれ

- ・ **加齢**
- ・ **ライフスタイル**：不規則な食事や運動不足、喫煙など
- ・ **生活習慣病**：糖尿病や高血圧、心臓病、脂質異常症、脂肪肝など
- ・ **心理的な要因**：ストレス、不安、うつ（投薬の影響も）など←若い人に多い
- ・ **神経系の障害**：脳出血、脳腫瘍、パーキンソン病、アルツハイマー病など←自律神経障害が起きたため
- ・ **その他**：前立腺や精巣など泌尿器系の疾患、がんの手術で周囲の神経や血管が傷ついた

※そもそも勃起は神経系と血管系が連携して起こります。そのため、EDも精神的なことが要因になりやすいようです。

EDの治療法は？

原因にかかわらず、投薬が一般的な治療方法です。医師の問診と健康チェックをして、薬が処方されます。インターネットで海外から輸入したり、他人から譲り受けるのは危険です。偽物で、健康被害を受けることがあるので、必ず医療機関で処方されたものを服用しましょう。

女性外来ってなに？

女性特有の病気となると産婦人科をイメージしますが、「内診はいや」「男性の医師だと相談しにくい」などと思い、日本人らしい羞恥心^{しゆうちしん}が働き、なかなか足を向けにくいかもしれません。そんな人に女性外来をおすすめします。女性外来は診療科を限定せず、性差医療をバックボーンに女性の体と心の健康をトータルにサポートします。

心の奥にあるニーズ

女性が抱える悩みは、さまざまです。女性特有の体の構造やホルモンバランスに心身ともに大きく影響を受けて一生を過ごす女性は、ライフステージごとに悩みが異なり、社会や家庭での役割も変化します。心の奥にあるニーズをくみ取った上で、

その時々に応じた適切なアドバイスが必要になります。

そもそも、医療は男性を対象に研究されてきました。しかし、男性と女性では、遺伝子やホルモンのはたらきなど、さまざまな違いがあります。疾患の症状の現れ方や薬の効き方なども異なるので、男女の間にあ

る生物学的（セックス）、社会・文化的（ジェンダー）な性差を考慮した医療が求められています。

スタッフは女性中心

女性外来は、女性の体と心をトータルに診ることができる専門家の集まりです。今日求められている多職種・チーム医療のモデルとして、注目を集めています。女性スタッフを中心に、女性特有の悩みに理解のある男性医師の支援を受けながら「女性のための外来」として、窓口を広く開いています。

これまでのページで見てきたように、女性の病気は、別々の病気に見えるようでもお互いに深いつながりがあり、症状も似ていることが多いのです。ちょっとしたサインの裏に大きな病気が隠れていることもありますし、原因さえ分かれば長い間の悩みが解決することもあります。



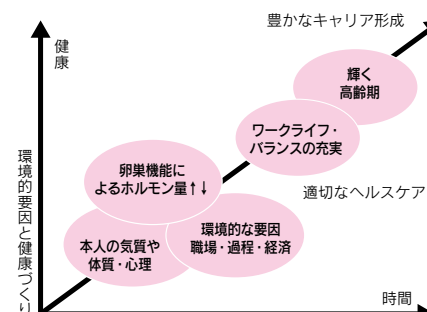
ためらわずに受診を

月経に伴う症状で苦しんでいるのに「気分屋さん」「怠け者」というふうに見られてしまったり、更年期障害のように女性ホルモンの影響でさまざまな症状が出ているのにそれに気付かず、ひとりで悩みを抱え込んで我慢したり…。そんな経験をしたことはありませんか？

「ちょっとつらいけど、病院に行くほどのことでもないかもしれない」

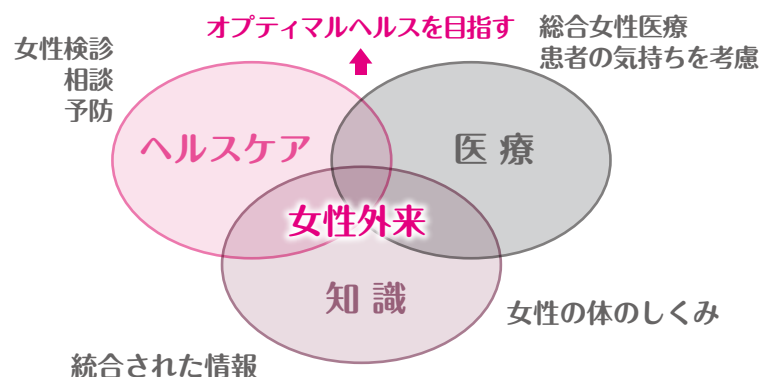
「こんな症状があるけれど、どこに相談したらいいかわからない」「男性医師に診てもらうのは恥ずかしい」

そんな思いを抱えて受診をためらっているのなら、ぜひ、女性外来を気軽に訪れてください。医師やスタッフが、患者の皆さまにとって一番よい方法を一緒に考え、快適に日々を過ごすためのお手伝いをします。



(NPO法人 女性の健康とメノポーズを考える会より改変)

求められている女性医療



石川県の女性外来

女性外来を開設している石川県の病院を紹介します。ほとんどの病院は予約制で、診療日時は各病院で異なります。電話で確認してから訪れましょう。

石川県立中央病院【電話予約】

〒920-8530 金沢市鞍月東2-1
TEL 076-238-7700 (予約専用)
076-237-8211 (問い合わせ)

FAX 076-238-5366

<http://www.pref.ishikawa.jp/ipch/>

診療日時 毎週火曜 (第5火曜を除く)

第1・3火曜 14:00~16:00

第2・4火曜 13:30~16:00

※予約、問い合わせは、平日の13:00から
16:00までそれぞれの電話で受け付け

医療法人社団慈豊会

久藤総合病院【電話予約】

〒922-0024 加賀市大聖寺永町イ17

TEL 0761-73-3312

FAX 0761-73-3458

<http://kudo-hp.jihoukai.com/>

診療日時 毎週金曜 9:00~12:00

※再来の場合は受診時に次回予約

金沢メディカルステーション ヴィーク【電話予約】

〒920-0858

金沢市木ノ新保町1-1 金沢駅西口ビル4階

TEL 076-235-4114

FAX 076-235-4112

<http://www.viec.jp>

診療日時 月曜~金曜 9:30~13:30

14:30~18:30

金沢医科大学病院

21世紀集学的医療センター

女性総合医療センター【電話予約】

〒920-0293 内灘町大学1-1

TEL 076-218-8319

FAX 076-218-8448

http://www.kanazawa-med.ac.jp/~center21/woman/woman_top.html

診療日時 月曜~金曜 9:00~15:00

土曜 9:00~12:00

医療法人社団和楽仁

芳珠記念病院

2011 (平成23) 年1月開設予定

〒923-1226 能美市緑が丘11-71

TEL 0761-51-5551

FAX 0761-51-5552

<http://www.houju.or.jp>

診療日時 未定

太郎田医院【電話予約】

〒929-0231 白山市美川和波町力133-1

TEL 076-278-3384

FAX 076-278-3384

診療日時 月曜・火曜・水曜 14:30~17:00

助産師による支援

社団法人日本助産師会石川県支部 子育て女性健康支援センター石川 【電話相談】

TEL 080-3740-4512

内容 ●妊娠・出産に関すること ●母乳、
育児に関すること ●思春期、更年期、性に
関すること ●その他

監 修

石川県医師会女性医師委員会
「女性の健康ハンドブック」編集委員会

辻川 弘子（つじ川内科クリニック院長）

上田 博（芳珠記念病院院長）

魚谷 知佳（石川県予防医学協会予防医学
クリニック院長）

赤澤 純代（金沢医科大学21世紀集学的
医療センター女性総合医療
センター副センター長）

野竹早智子（芳珠記念病院健診科部長）

女性の健康ハンドブック
ー 守りたい 自分の体 ー

2010（平成22）年3月 発行

企画・編集 （社）石川県医師会

〒920-8660

金沢市鞍月東2丁目48番地

電話 076-239-3800

この冊子は、石川県からの委託を受け、石川県医師会が制作しました。



女性の健康 ハンドブック

