

<第1回>ハッピーライフのために女性が知っておきたいこと身体のこと、権利のこと

I 平均寿命は延びているが、妊娠出産ができる期間が伸びているわけではない！

現代の女性は、生涯でおよそ450回の月経を迎えています。この状況は、自然な状態とは異なります。

- (1) 月経の回数が増加⇒昔：50～60回　　今：400～500回
- (2) 女性ホルモンに揺さぶられる期間が長い
⇒昔：29年（初経16歳、閉経45歳）　　今：40年（　12歳、閉経52歳）
- (3) 閉経から死亡するまでの期間が長い：⇒昔：16年（平均寿命61.5歳）　　今：35年（平均寿命87.05歳）

II 女性ホルモンって何？

(1) “女性ホルモン”は“いのちを守るホルモン”

◎女性ホルモンのおかげで、閉経までは大病から守られるので、男性より6歳も長生き。

◎女性ホルモンは、月単位、ライフステージ単位で大きく変化

自律神経に関係し、体調を崩したり、気持ちが不安定になりやすい。

◎ホルモンの働きや特性を理解し、上手に付き合うことが、健康で快適に生きるコツ。

(2) 女性ホルモンは2種類

◎女性ホルモンは子宮からではなく、「卵巣」から分泌されています。

◎「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）」という2種類の女性ホルモンの影響を大きく受けています。特にエストロゲンは“女性を創るホルモン”といわれ、女性の全身に大きく作用しています。

昔⇒S25年(66年前)

今=H27年

エストロゲンのはたらき（全身への作用）

コレステロールのバランスを整えて、動脈硬化を予防する

自律神経のバランスを保つ

肌のつややハリを保つ

脳の血流を増やし、活性化をする

乳房を発達させて女性らしい身体を作る

子宮内膜を増殖させて妊娠の準備を整える

不規則な生活やストレスなどによってホルモンのバランスが崩れると、月経不順や無月経、不妊など、さまざまなトラブルのきっかけになります。

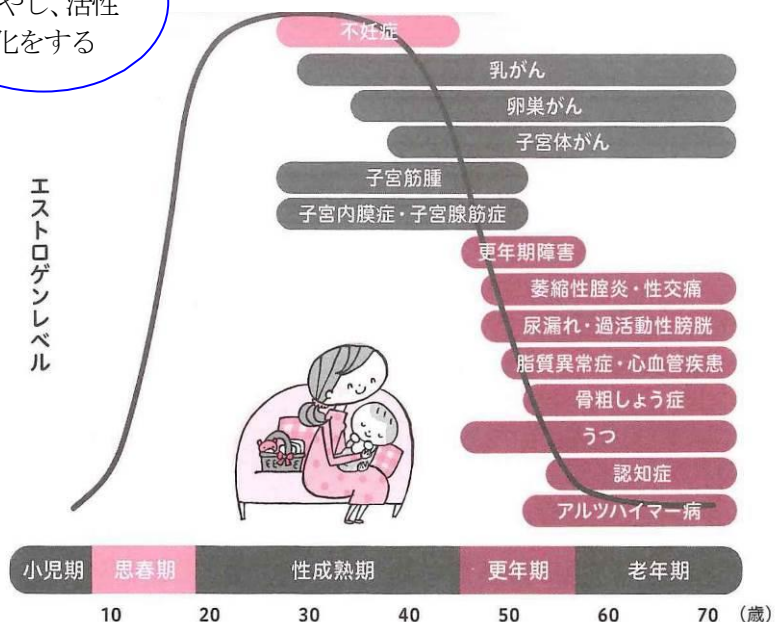
また、更年期に起こりやすい心身の不調も、ホルモンのバランスが崩れることが大きな要因となります。

女性ホルモンは身体を守ってくれるものではあるが、長期間さらされると引き起こされる病気(乳がん・子宮体がん・子宮内膜症など)があります。

月経不順・無月経

月経困難症・過多月経・PMS

ニキビ・多毛症



<第2回>月経について

◎月経＝約1か月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる
子宮内膜からの周期的出血

◎正常な月経「4か条」

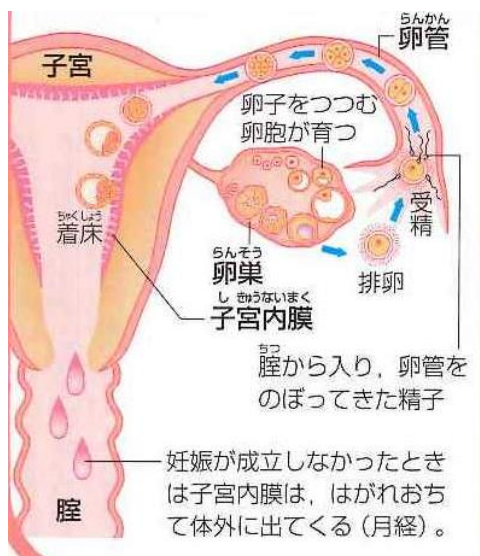
1. 月経周期は25～38日：月経初日から次回月経の前日までの日数
2. 2～3時間に1回のナプキン交換で間に合う場合は正常
3. 月経の持続日数は3～7日：8日以上ダラダラ続くのは要注意
4. 鎮痛薬を内服すると痛みが治まるのならすぐの受診は必要ない

月経血は固まらないが、
量が多いと、固まりができることがある。
頻回だと、貧血の検査することも必要。

カレンダーに毎月月経記録をつけて、月経周期を計算してください。正常な月経周期は25～38日

月経や月経周期について、正しい知識を持つことで、月経をポジティブにとらえることができる。だって、月経は40年間繰り返すから。

月経のしくみと妊娠



脳の下垂体から性腺刺激ホルモンが出る。卵巣はこの指令で女性ホルモンを分泌、卵巣の中で卵子を育てる。

受精卵のベッドになる子宮内膜も、少しずつ厚くなる。やがて育った卵子は卵巣の外にポンと飛び出し(排卵)、ラッパのように開いた卵管の先でキャッチされる。このあたりで精子と出会えば、受精。受精卵は5～7日かけて細胞分裂をしながら卵管を移動して、子宮内膜にもぐりこむ(着床)。妊娠のスタート。着床がおきなければ、子宮内膜ははがれおち、膣から外に出てくる。これが月経。

月経異常から疑われる病気は？

こんな症状があったら、我慢しないで医師に相談しましょう。

- 月経周期が39日以上(希発月経)
- 3ヶ月以上月経がない(無月経)
- 月経量が多い(過多月経)←貧血の大きな要因
- 月経痛が辛い(月経困難症)←子宮内膜症が原因

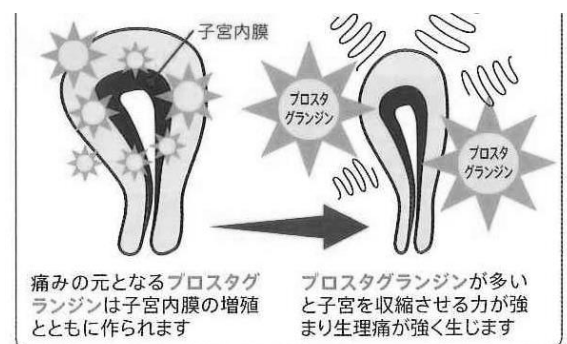
<月経時にするといいこと>

- ①ぬるめのお湯(38～40℃)にゆっくりつかる。カイロなどで下腹部を温める
- ②自分の好きなことをして過ごす
- ③ストレッチ、ネコのポーズの体操などをする
- ④30分に1回は屈伸、足の付け根をさする
- ⑤よく眠る。

月経痛のメカニズム

プロスタグランジンがたくさん出てしまう

プロスタグランジン(痛みの元となる物質)が子宮内膜から作られる。プロスタグランジンの量が過剰になると子宮が過剰に収縮するので、月経痛がひどくなる。



忙しさやストレス、寝不足など生活上の問題、働く女性にはパワハラ セクハラなども月経痛となって現れることも

ハッピーライフのために女性が知っておきたいこと身体のこと、権利のこと

N03 乳がんってどんな病気？

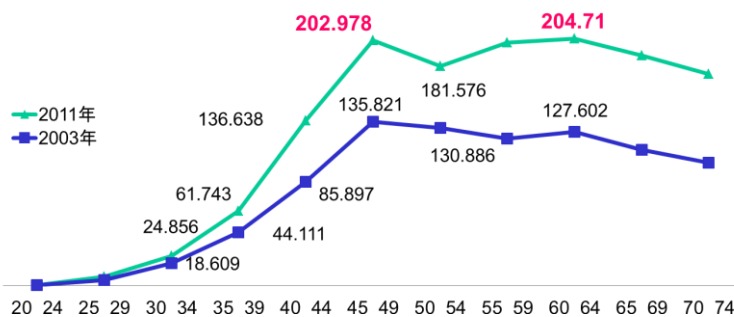
日本人女性に最も多いがん

- ◆30～60代になる**がんの1位**、年々**増加傾向**。
- ◆早期発見・治療で、ほとんどの場合生命に影響を及ぼさない。
マンモグラフィ検査と毎月1回の**セルフチェック**を。
- ※40歳代女性はがん発見率、エコーを加えた方が高くなる。
- ◆約70%は、エストロゲンを取り込んで増殖する乳がん
- ◆**遺伝性乳がん卵巣がん症候群**：乳がん卵巣がんの**5～10%**

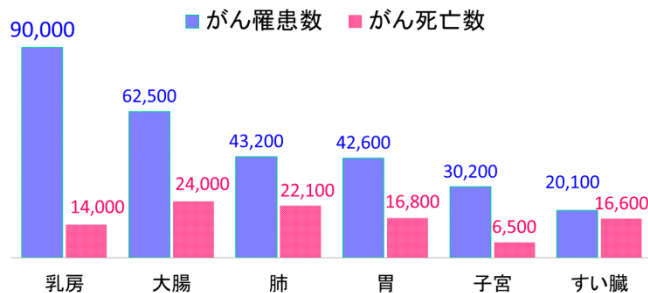
◎30代後半から急激に増加し、**40代後半に最も多くなる**。
さらに**60代前半でもう一つのピーク**がやってくる。

乳がん罹患率(年齢階級別／人口10万対)

乳がんは**乳腺**に発生



がん死亡数・がん罹患数予測(2016年)



乳がん検診の利益・不利益

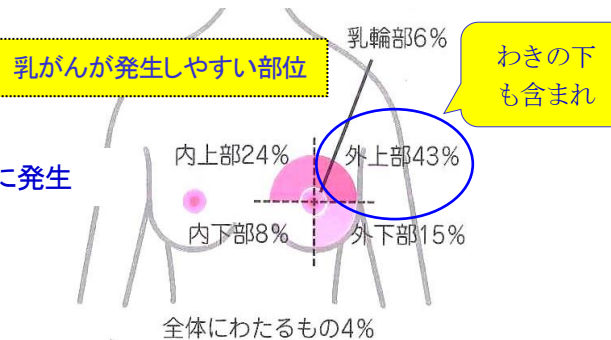
<利益>

- ◎早期発見、早期治療で**命が助かる**
- ◎早期発見で、治療の負担を抑えられる
- ◎早期発見により、切除部分を少なく、**乳房を温存**
- ◎術後のQOL(生活の質)が**向上**
- ◎「異常なし」なら「がんがない」ことで安心できる

<不利益>

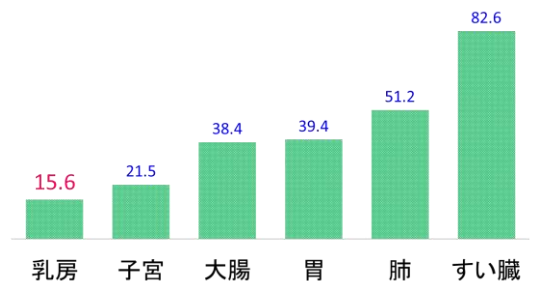
- 検診で**がんが100%見つかるわけではない**
- 「がん」かも知れないという不安に襲われる
- 痛みを伴う検査**を受ける身体的苦痛がある

- 乳がんについて、覚えてほしいこと
- ◎早い時期には、**自覚症状はほとんどない**
 - ◎自分で発見できるがん
 - ◎女性のがんで、**罹患率はトップ**、**死亡率は5位**
 - ◎乳がんの危険因子の一つは、**女性ホルモン**
 - ◎早期に発見すれば、約**90%の人がなおる**



「乳がんはもっともよく治るがん」
乳がんの生存率は最も高く、5年生存率が80%を超えている。

死亡率(死亡数÷罹患数×100)



乳がんの発生と進行に女性ホルモンの影響
乳がんになりやすい

「確実」レベル

- ◎出産・授乳経験がない
- ◎母親、姉妹などに乳がんの人がいる
- ◎乳がんや良性の乳腺疾患になった
- ◎初産年齢が30歳以上
- ◎身長が高い
- ◎肥満である(閉経後)

「ほぼ確実」レベル

- ◎初経年齢が早い
- ◎閉経年齢が遅い
- ◎生まれた時の体重が重い
- ◎飲酒量が多い
- ◎たばこを吸う

遺伝性乳がんの疑いがある人

- 40歳未満**で乳がんを発症した人がいる
- 卵巣がん**を発症した人がいる
- 男性**で乳がんを発症した人がいる
- どちらか一方の家系内で、
2人以上乳がんや卵巣がんを発症した人がいる

N04 更年期について

＜更年期＞

女性は一生の間に、「月経を迎える時期－思春期」「月経のある時期－性成熟期」「月経を終える時期－更年期」「月経を終えてから－高齢期」の4つのライフステージを経験します。規則的であった月経周期が不規則になり、やがて「閉経」を迎えます。50歳前後で閉経する人が大部分ですが、閉経の時期には個人差があり、40代前半の早い時期に閉経する人もいれば、50代後半まで月経がある人もいます。この閉経の時期をはさんだ前後数年ずつの約10年間（一般に45～55歳頃）を更年期といいます。

☆自分の閉経年齢は？⇒月経は40年間あるといわれるので、初経の年齢に40を足した年齢くらい

＜更年期症状／更年期障害＞

更年期には、卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急速に減少していきます。その結果、ホルモンのバランスが崩れ、月経周期の乱れやエストロゲンの欠乏により心身にさまざまな不調があらわれます。

具体的には、顔のほてり、のぼせ、発汗、動悸、頭痛、めまいなどの身体症状や、憂うつな気分、眠れない、イライラするなど、精神面にも変化があらわれてきます。

このような症状の種類や強さ、あらわれ方には個人差がありますが、更年期のさまざまな不調を「更年期症状」といい、仕事や家事など日常生活に支障をきたしてしまうほどの重いものを「更年期障害」といいます。

このような症状の種類や強さ、あらわれ方には個人差がありますが、更年期のさまざまな不調を「更年期症状」といい、仕事や家事など日常生活に支障をきたしてしまうほどの重いものを「更年期障害」といいます。

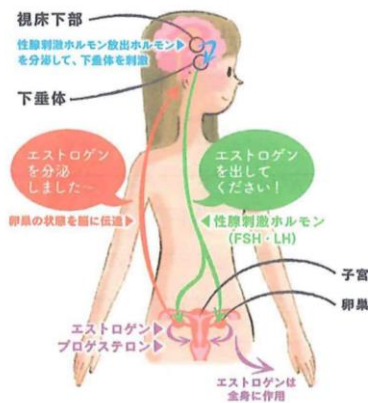
＜更年期症状が起きるのは＞

- ◆卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が減ってくるため、下垂体は、卵巣から女性ホルモンを分泌させようと、どんどん性腺刺激ホルモンを分泌し刺激します。
- ◆卵巣の機能は低下・停止して、女性ホルモンを分泌しないため、ついに視床下部はパニックになってしまいます。
- ◆“視床下部”は自律神経系や免疫系の中核でもあるので、自律神経のバランスが崩れてしまいます。自律神経は、体温や呼吸などをコントロールしているため、のぼせや発汗、動悸などさまざまな症状がひきおこされてきます。

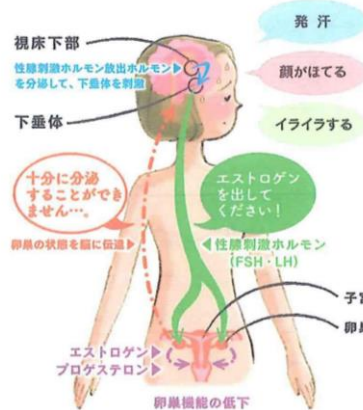
更年期近くに起こりやすい変化と症状



■通常の女性ホルモンの流れ



■更年期では…



『年代別女性の健康と働き方マニュアル編著：NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会』より

更年期の重症度をみる方法はいくつかありますが、更年期指数（SMI）は、簡便に更年期の不調をチェックするものです。

点数が低くても、つらい症状があるようなら、更年期外来の受診をお勧めします。

☆検査

問診、血液検査でホルモン量を測定します。心理テストをすることもあります。

☆治療

薬物療法としては、HRT（ホルモン補充療法）、漢方療法、抗うつ剤、抗不安剤などがあります。カウンセリングなど心理療法もあります。

更年期の症状を感じたら、一人で悩んだり、我慢せず、更年期外来など専門家に相談しましょう。併せて、ライフスタイルも見直しましょう。

SMIチェック表					
症 状	強	中	弱	無	点数
1 顔がほてる	10	6	3	0	
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	
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	11	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
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	
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					
SMIの評価					
0～25 異常なし					
26～50 食事、運動に気を付け、注意を					
51～65 更年期・閉経外来を受診しよう					
66～80 長期にわたる計画的な治療が必要					
81～100 各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要					
このテストで異常がなくても、骨粗鬆症や動脈硬化などが隠れていることがあります。					

ハッピーライフのために女性が知っておきたいこと身体のこと、権利のこと

NO5 月経異常から疑われる病気は？

月経痛は、ほおっておかないことが大事！大変な病気が隠れていることがあります。生理休暇等を利用して、病院受診しては？
産婦人科のパートナードクターをつくるといいですね。

Point：こんな症状があったら、我慢しないで医師に相談しましょう。

- ☐ 月経周期が39日以上
- ☐ 3ヵ月以上月経がない
- ☐ 月経量が多い
- ☐ 月経痛が辛い

月経に伴う異常としてよく見られるのは、①月経周期の異常、②月経量の異常、③月経困難症の3つ

＜月経周期＞正常範囲は25～38日、月経周期が39日以上の場合は「希発月経」、月経が3ヵ月以上停止している場合は「無月経」。希発月経と無月経は排卵が起きていない状態ですので、性周期に関係する脳・卵巣・子宮のいずれかに異常が起きていることを示すサイン。

＜月経量が多い＝「過多月経」＞女性の貧血の大きな要因。子宮筋腫や子宮腺筋症などの婦人科疾患を疑う必要も。子宮筋腫や子宮腺筋症のため月経過多になり、貧血を起こす。

貧血⇒職場健診に貧血検査を入れる要請が必要

症状：動悸、息切れ、頭痛、めまい、倦怠感など。

原因：鉄分の不足、[毎月の月経（鉄分の消失）]「ダイエット（鉄分の摂取不足）」「妊娠・授乳（鉄分の必要量の増加）」など、女性は不足しやすい条件がそろっています。

☆自覚症状がある、健診で貧血を指摘された場合は、産婦人科の受診をお勧めします。予防のために、鉄分を多く含むレバーや肉、魚、ほうれん草、小松菜や、鉄分の吸収を助けるビタミンCを含む果物、野菜などバランスよくとることが肝心。

＜月経困難症＞月経中に繰り返し起こる下腹部痛によって日常生活に影響を与える状態。器質的な疾患を認めない（身体的には原因がない）「原発性月経困難症」と子宮内膜症や子宮腺筋症が原因の「続発性月経困難症」があります。

☆子宮内膜症：近年の晩婚化や少子化に伴い増加傾向。

子宮内膜（妊娠すると胎盤になる組織）に類似した組織が子宮内腔以外の部位で増殖し、月経周期に伴って出血を起こして周囲組織との癒着をきたします。病巣の多くは卵巣（卵巣チョコレート嚢胞）、子宮をはじめとする骨盤臓器を包む腹膜に発生し、同じ骨盤にある直腸、膀胱や尿管にもみられることがあります。女性ホルモン（エストロゲン）によって進行します。

症状：病巣の発生部位によって異なりますが、代表的な骨盤にみられる子宮内膜症では、90%に月経痛が認められ、約50%で月経以外の時期の下腹部痛や腰痛、性交痛、約40%に排便痛がみられます。不妊は30～50%に起こるとされ、女性のライフスタイルに重大な影響を及ぼします。

図1 子宮内膜症と子宮腺筋症の発生部位

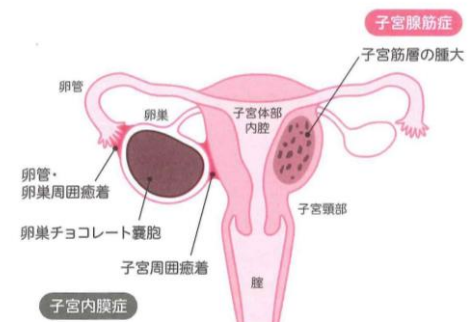
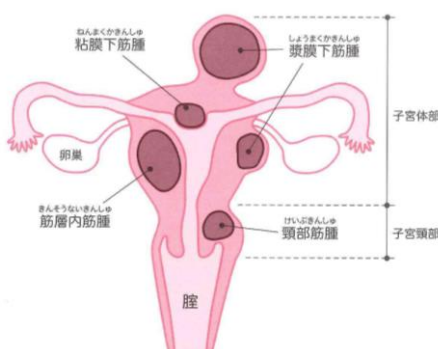


図1 子宮筋腫のいろいろ



☆子宮筋腫：一般に閉経までは子宮筋腫は増大し閉経後に縮小します。しばしば子宮筋腫は変性します。子宮筋腫に出血が起こると組織が赤くなり、組織がえ死に陥りしょう液が貯留することもあります。また、筋腫が石灰化することもあります。

子宮筋腫の9割以上は子宮体部にできますが、子宮頸部にできることもあります。子宮筋腫や子宮内膜症はエストロゲン（女性ホルモン）の影響で悪化することが知られています。これらは閉経すると悪化しないことから、ホルモン剤で排卵を抑えて、閉経状態へ持ち込む「偽閉経療法」や閉経に近い年齢の場合にはそのまま閉経になることを期待する「逃が込み療法」も行われます。