

今月の主なニュース

**第6回かながわ健康支援セミナー
睡眠障害の弊害とその対策**
慈恵医大精神神経科教授・葛飾医療センター院長 伊藤 洋
内閣府世論調査「がん治療と仕事の両立」難しい6割
神奈川県保健研究会1月例会
アトピー性皮膚炎
横浜労災病院皮膚科 森田 美穂
「保健室」 鎌倉市立植木小学校 根本 信子
第12回がん克服シンポジウム
女性の健康とがん
わくわく健康講座 もしかして、睡眠難民?!

4面 3面 2面



3月1日から8日は女性の健康週間 女性のライフサイクルと健康

小児期 思春期 性成熟期 更年期 老年期

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」としている。そこで今月号では、相模野病院婦人科腫瘍センターの上坊敏子センター長に、女性の生涯にわたるライフサイクルをたどり、女性固有の健康課題について話を伺った。

女性のライフサイクルを見ると、幼児期には男女の差が小さいですが、中高生では女性ホルモンの分泌に伴い月経がはじまるとともに、男女の差が明らかになってきます。性交渉の開始に伴って、性感染症のリスクも浮上します。成熟期には妊娠・出産という人生で最も大きなイベントがある一方、子宮内膜症や子宮筋腫、子宮頸がんなどのリスクも高まってきます。更年期からは、女性ホルモンの低下とともに更年期障害が訪れ、子宮体がんの危険度が増し、老年期には骨粗しょう症や認知症が待ち受けています。

女性を悩ませる月経痛・月経前症候群(PMS)
初経を迎えると、月経痛(月経困難症)に悩まされる女性も多くなります。その原因は、ストレスなどの精神的な要因のほか、子宮内膜症などの疾患もありま

み作られ、出生後は徐々に減少します。加齢に伴い卵細胞の質も低下し、流産率も高くなることから、産婦人科医師の考える妊娠適齢期は、35歳くらいまで。月経があることと、妊娠できることは同じではありません。一方、望まない妊娠を避けるための避妊法の1つ、経口避妊薬「ピル」の避妊効果は、不妊手術と同程度に高く、産婦人科で処方を受けることができます。ピルの服用により、月経困難症や過多月経が軽くなることはよく知られています。子宮内膜症に対する治療効果も確認されています。さらに、卵巣がんや子宮体がんも予防することができま

子宮筋腫と子宮内膜症

子宮筋腫は子宮の筋層にできる良性の腫瘍です。女性の3人に1人は発生する非常にありふれた疾患で、多発することが多いものの悪性化することはなく、症状がなければ基本的には治療は不要です。過多月経による貧血や強い月経痛、排尿障害などの症状があれば、手術療法や薬物療法で治療をします。

子宮内膜症は、子宮内膜あるいは子宮内膜に似た組織が子宮内腔以外の場所を増殖発育する病気で、子宮や卵巣、腸などの周囲の臓器が癒着し、痛みや不妊の原因となります。性成熟期女性の1割程度が罹患し、近年は増加傾向にあります。子宮内膜症の最大の問題点は、卵巣子宮内膜症(チョコレート)の発生で、大きいものや50歳以上の方は、リスクが非常に高くなります。小さいものでもがん化した事例があるので、卵巣チョコレートとのう胞と診断されたら、油断せず定期的な経過観察

を続けるべきです。すぐに産婦人科を受診してください。

子宮頸がんを 苦しまないために

子宮にできるがんには、若年化が問題になっている子宮頸がん、50歳代以降にリスクが高まる子宮体がんの2種があります。子宮頸がんは、性行為を介したヒトパピローマウイルス(HPV)の感染により子宮頸部にできるがんです。セックスの経験がある女性ならHPVに感染している可能性があり、子宮頸がんになる可能性があるのです。ただし、感染しているからといって、必ず子宮頸がんを発症するわけではありません。多くの場合HPVは自然に排除されます。子宮頸がんの予防法として、予防ワクチンの接種と子宮頸がん検診があります。予防ワクチンは感染前に接種する必要があるので、性交渉開始前の小学6年生から高校3年生の女子を対象に定期接種が行われています。ワクチンで予防できるのは子宮頸がんの65%程度です。ワクチン接種後は定期的な検診は必要です。ワクチンの接種について、副反応を懸念される方が多くおられます。他の予防接種と同様に、副反応がないわけではありませんが、10万接種に30人程度の割合で出現すると報告されており、特にこのワクチンに特異的なものはありません。また90%以上の方は回復していることも明らかになっています。接種するメリットの方がはるかに大きいのです。欧米では予防ワクチンによる前がん病変の減少が報告されています。世界的に見ても、ワクチンを

で、検診受診率も低く、このままでは子宮頸がんの制御は期待できない状況です。子宮頸がんは、原因も発がん過程も解明されており、早期発見であれば確実に治せます。検診手段も予防ワクチンもある、唯一予防可能ながんです。子宮頸がんが苦しむ女性が多いのは、非常に残念なことです。

誰もが通過する更年期
エストロゲンの急激な低下により起こる更年期は、閉経をはさむ前後5年間程度とされています。この期間に現れるさまざまな症状で、何らかの原因疾患のないものを更年期症状といい、日常生活に支障がある場合を更年期障害といいます。平均閉経年齢は49・5歳ですが個人差が大きいです。更年期にみられる症状には、のぼせなどの血管運動神経症状や、イライラなどの精神神経症状のほか、肩こりなどの運動器症状、悪心などの消化器症状、頻尿などの泌尿生殖器症状や皮膚症状などがあります。しかし、ほかの病気がこれらの症状の原因であることには留意しておく必要があります。

各種避妊法の避妊効果(パール指数)

100人の女性がそれぞれの避妊方法を1年間選択した場合の妊娠率

経口避妊薬(ピル、OC)	0~0.59人
避妊手術(男性)	0.1人
避妊手術(女性)	0.5人
子宮内避妊具(薬物付加)	0.6~2人
コンドーム	2~15人
リズム法	1~25人
殺精子剤	6~26人
避妊しなかった場合	85人

検診受診率とワクチン接種率から 予測される頸がん予防割合

	検診受診率	ワクチン接種率	予測される頸がん予防割合
アメリカ合衆国	85.0%	40%	約90%
イギリス	78.3%	86%	約92%
カナダ	73.4%	80%	約90%
デンマーク	66.3%	80%	約85%
オーストラリア	56.8%	75%	約85%
日本	42.1%	1%	約40%

を薦めていない日本は特殊