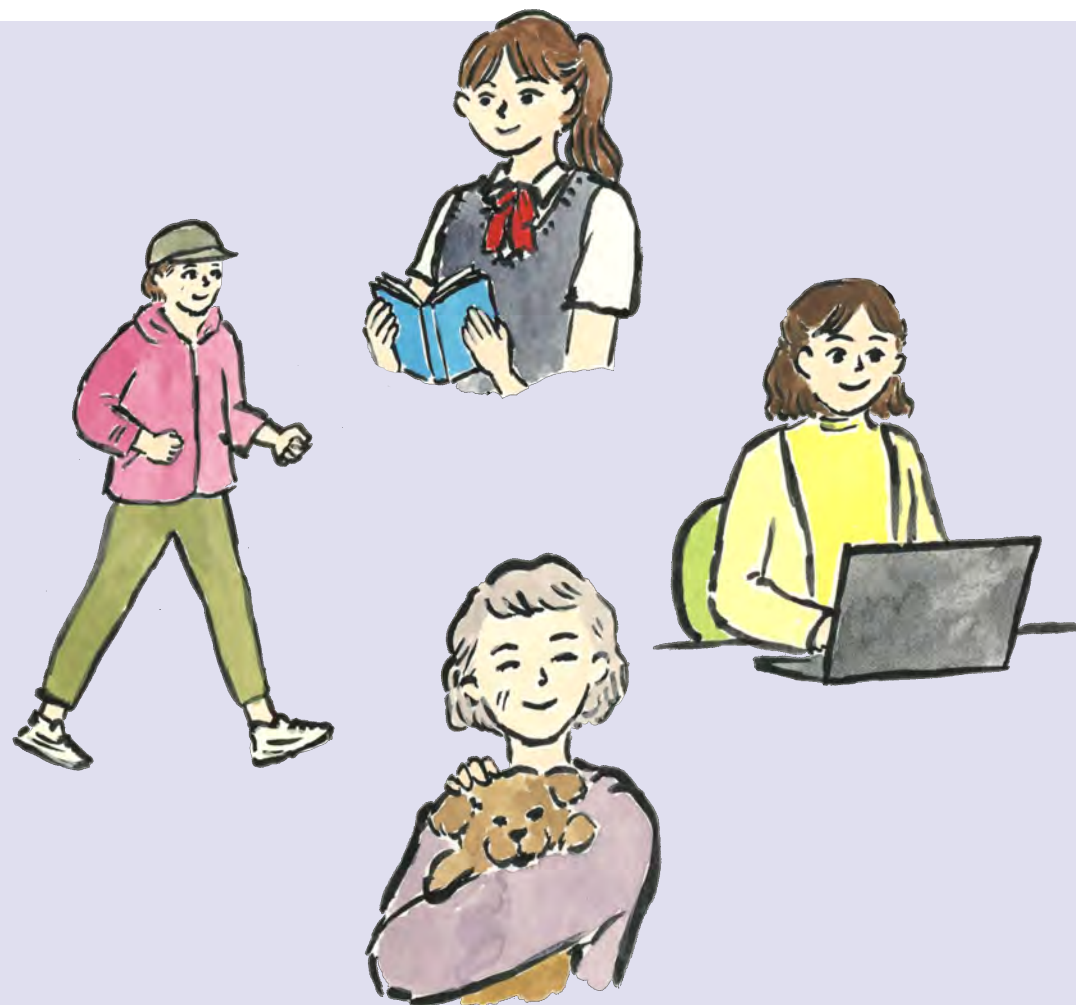




女性のからだと健康

増補版

関東労災病院 働く女性専門外来担当 産婦人科 星野 寛美 医師 監修



公益財団法人
日本対がん協会

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

お問い合わせ先 〒104-0045 東京都中央区築地5-3-3 築地浜離宮ビル7階
電話: 03-3541-4771(平日10時~17時)

www.jcancer.jp

公式サイト



Facebook



Twitter



公益財団法人
日本対がん協会



関東労災病院
働く女性専門外来担当
産婦人科
星野 寛美 医師

新型コロナウイルスの広がりにより、2020年3月から国内外の状況が一変しました。感染し、亡くなられた方、そしてそのご遺族の方々、懸命に医療に励む現場の方々、経済活動の制限の影響で困窮した方々のご心痛、ご苦労等々を考えますと、言葉になりません。

かつて、天然痘、ペスト、梅毒、結核が猛威を振った時代もありました。さまざまな微生物と戦いながら、それぞれの命を繋いで、今の自分たちがいることを考えますと、何だか不思議な気がします。

壮大な歴史を踏まえながらも、人生100年時代と言われる現在を、女性の方々が健やかに生きるためのポイントを、この冊子に盛り込みました。

思春期から取り組みたい疾患予防、子宮頸がんの予防、閉経後のがん予防、食事や運動によるがん予防など、皆様の人生を心豊かに過ごすために、いくらかでもお力添えができれば、嬉しく思います。

※各ページのQRコードは出典のトップページに遷移します。

Illustration: tent

「人生100年」という言葉が、決して大げさだとは言えない時代になっています。

厚生労働省の簡易生命表(2021年)によりますと、

2021年生まれの女性は半数余が平均して90歳まで生きるそうです。

男性の場合は30%足らずですので、女性の方がずいぶん長寿です。

「じゃあ、私の平均余命は?」と気になる方がいらっしゃるかも知れません。

60歳であれば、その簡易生命表には「29.28歳」と記載されています。ざっと30年です。

簡易生命表令和3年

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life21/dl/life18-15.pdf>



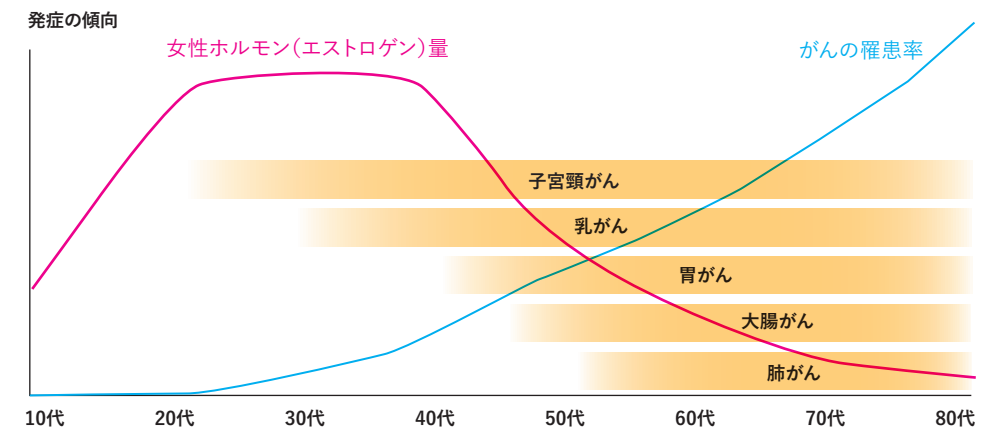
「今の健康」を将来に

20代、30代だと数十年後の自分は想像できないでしょう。でも5年後のご自身は?

キャリアは想像しやすいかも知れません。結婚、子ども…も想像の範囲内、という方もいらっしゃるでしょう。

その将来プランに「ご自身の体のこと」も入れてほしいというのが、この冊子の願いです。

「いま元気だから」と言う人も、5年後、10年後は分かりません。もちろん、頻発する事故や災害への対応も必要ですが、病気への備えも欠かせません。病気のリスクはゼロにはできないとはいえ、ご自身で下げることも期待できます。「いまの健康」を5年後、10年後につなげるために—。



国立がん研究センター・がん情報サービスHPなどを基に作成

子どもから大人へと成長する思春期は身体に大きな変化が生じる時期です。

この時期をどう過ごすか、どんな知識を得るか、とても大切です。

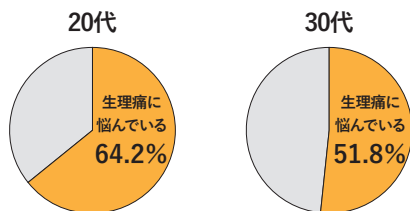
変化の一つが生理(月経)です。

「生理の貧困」が社会問題となっていますが、

生理に対する理解不足が、この問題の背景にあります。

痛みは放っておかないで

生理は、エストロゲンというホルモン(女性ホルモン)が分泌されるようになって始まります。いくつかのホルモンがバランス良く働く仕組みが整うことにより、10代の後半にかけてほぼ月に1回の排卵周期に落ち着いていきます。生理の時、痛みを悩まされる女性が少なくありません。月経痛は、20代の64.2%、30代の51.8%が抱えていると報告されています(※1)。鎮痛剤を飲むのも良いのですが、痛みがおさまればよい、というわけではありません。婦人科の受診をお勧めします。痛みが何らかの病気の症状かも知れないからです。



※1:内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(2018年)より
https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/ishiki_gaiyo.pdf

急なダイエットにも注意

やせ願望一極端なダイエットで体重が急に減少すると生理が不順になったり止まったりすることもあります。部活にも注意が必要です。活動量に見合った食事が摂れていないと生理に影響します。栄養や運動を含めた幅広い情報を身に付けておくことが、将来の健康も守ることにつながります。



生理痛で大変なのに、仕事に差し障るからと無理を押し働いている人もいらっしゃるでしょう。「上司や周囲の目」も気になります。

生理痛を我慢しているうちに病気が進み、不妊症になる可能性もあります。

その一つが子宮内膜症です。子宮内膜と同じ組織が子宮の内側以外の場所にでき、女性ホルモンの周期に合わせて増殖と出血を繰り返す病気です。



早めの受診が肝心

痛みがなくても、毎月生理の前の時期に女性ホルモンの影響で精神的に不安定になることもあります。思春期の真っただ中にいる本人には気づかないことが少なくありません。何事も早めの受診が肝心です。「痛み止めで飲んで寝ていなさい」というだけでは済まないことを知っておいてください。

不妊の原因にも

希望の仕事に就き、キャリアを重ねて結婚し、そろそろ出産を、と思ったのに、自然妊娠せず、産婦人科に不妊治療の相談に行ったら子宮内膜症が進んでいた—ということも珍しくありません。聞くと、若いうちからひどい生理痛に悩まされていたが、鎮痛剤でおさえながら、学生時代の試験勉強、多忙な仕事をこなしてきたという人が少なくないそうです。多くの婦人科医は「ピルを使うと症状をコントロールできるし、不妊症の予防にもなります」と早めの受診を勧めます。



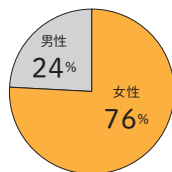
- 1) 病気を防ぐ手段があるなら活用する。
- 2) リスクを下げられるのなら、それを実践する。

健康を守る基本はこの2つです。

15歳から39歳（AYA世代）のがんは4人に3人が女性—
国立がん研究センターが公表した数字です。

若い世代は女性の方が男性より3倍もがんのリスクが高いのです。

AYA世代のがん 男女比



HPVワクチン接種を

20代後半から増え、30代で最も多くなるのが子宮頸がんです。ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因であることが分かっています。

国は2022年春、その予防を目指すHPVワクチンの積極的な接種勧奨を再開しました。副反応問題で差し控えていたのですが、メリットがデメリットを上回ると判断したのです。対象は小6から高1相当の年齢の女子で、接種は無料です。

国が勧奨を差し控えていた期間（2013年6月～22年3月）にこの年代が過ぎた人（誕生日が1997年4月2日から2005年4月1日）も無料で受けられるキャッチアップ接種が認められています。ただし無料で受けられる期間が限られています。早めにお住まいの市区町村に尋ねてください。

検診も忘れずに

20歳になると市区町村から子宮頸がん検診の案内が届きます。HPVワクチンは効果が高いのですが、子宮頸がんの発症を100%抑えるわけではありませんので検診は必要です。住民票を実家においたままの方は見逃しに注意してください。



「マザーキラー」

欧米でこんな別名で呼ばれる子宮頸がん。

その呼び名は現在の日本にこそ、あてはまります。

出産の最も多い年代と、子宮頸がん発症のピークがともに30代と重なっているからです。

Mother
killer?

避けたい妊婦健診での子宮頸がん発見

妊娠を自治体に届け出ると、母子手帳とともに妊婦健康診査（妊婦健診）の受診券（医療費の割引券）を受け取れます。多くの自治体は「子宮頸がん検査」も含めていて、最初の診察時に医師が子宮頸がん検診について尋ね、受けていない場合は検査するのが一般的です。

日本対がん協会の全国アンケートでは、妊婦健診で年に約200件の子宮頸がんが見つかっていると推測されました。がんがごく初期だと病変部を切除して治療できる可能性もありますが、そうでない場合は胎児ごと子宮を摘出することになりかねません。

日本は子宮頸がん検診の受診率が低く、せめて妊婦健診の機会に、ということですが、妊娠前から定期的に検診を受けてほしい、というのが産婦人科医の一致した願いです。

守ろう!子どもの笑顔

出産後は子育てに忙しく、検診に行く時間がなかったり、忘れがちだったりします。結婚前から検診を習慣に—女性の命と「子どもの笑顔」を守るカギです。日本から「マザーキラー」をなくしましょう。



健康を守るポイントは2つ。

- ① 身体の変化に気づくこと
- ② 外部からチェックを受けること、です

自分の体に関心を

自分で気づける身体の変化はいろいろあります。毎朝トイレを済ませて体重計に乗る。体温を測るのもコロナ禍で習慣になったでしょうか。頭痛や腹痛といった痛みは分かりやすいですね。「疲れ」や「だるさ」も、サインかも知れません。

自分で気づけないこともたくさんあります。「ごく初期のがん」もそうです。子宮頸がんは原因となるHPVに感染しても症状はありません。ウイルスは知らないうちに自然に排除されますが、10人に1人ほどで感染が持続し、その一部の人に子宮頸がんが生じます。病状が進むと茶色いおりものや出血などの症状が出てきます。

乳がんの多くは、乳汁を乳首に運ぶ細い管(乳管)にできますが、管の壁の中にあるような非常に小さな段階では気づきません。

欠かせないチェック

どちらも早期に見つければ治療できます。入院も短く、社会復帰も早く、医療費も安い。そのためには医学の手を借りて早期に見つけることが欠かせません。「検診」です。ちょっと想像してください、早く見つかった時と、進行して見つかった時を。もう誰も、「あの時に…」と思わないようになってほしい。私たちの願いです。



「老後2000万円」が話題になったことがあります。老後の生活資金です。

健康のことはどうでしょうか。

「がんなんて考えたくない」という気持ちも分かりますが、女性のがん罹患で最も多い乳がんの場合、生涯に一度は診断される女性は「9人に1人」と言われ、女性のがん死亡で最も多い大腸がんは「13人に1人」とされます^(※1)。

※1:国立がん研究センターがん情報サービス最新がん統計より
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html



健康寿命を延ばそう!

健康寿命って、ご存知ですか。健康上の問題で日常生活が制限されることなく暮らせる期間のことです。

日本人は平均寿命が長いのですが、健康寿命との差が課題です。内閣府の2022年版高齢社会白書によると、2019年の健康寿命は男性 72.68年、女性 75.38年。平均寿命はそれぞれ81.41歳、87.45歳です。その差は男性で9年近く、女性は12年ほど。この間、誰かの手を借りることになるのが日本の現状です。

10年先も健康に

若いうちは「健康」なのが当たり前という人も、年を重ねると「病気のリスク」は着実に増えていきます。「年をとること」自体がリスクで、これは改善できません。でも、タバコ、飲酒、塩分、バランスのとれた食生活、運動。これらは改善可能です。

30代は40代を健康に過ごすことを、40代では50代を健康に過ごすことを、50代は定年後の健康のことを、考えてみませんか。

日本人の閉経はだいたい50歳です。個人差もあり、40代 半ばで迎える人もいれば、50代後半になる人もいます。閉経移行期。エストロゲンが減るにつれていろいろな症状が出ます。いわゆる更年期障害と言われる症状です。

無理のない範囲で始めよう!

女性は、思春期からずっとエストロゲンとプロゲステロンの影響を受けています。月経や妊娠に関するホルモンだと思われがちですが、身体全体に影響を及ぼしています。

そのエストロゲンが急に減少するため心身に影響が及びます。心疾患しかり、骨粗しょう症しかり、です。

この症状を和らげるのにウォーキングプログラム、有酸素運動といった運動が効果的だという研究が近年、相次いでいます。ただ急に運動を始めると膝や腰を痛めます。無理のない範囲で運動を始め、身体が慣れてきたら徐々に負荷をかける。とにかく続けること、これを目標にしてください。



肥満に要注意

閉経後に増えているがんが、乳がんです。乳がんは30代後半から増えて40代でピークを迎える、というのが日本人女性の乳がんの特徴でした。それが今、60代の方が多くなっているのです。「乳がん発症が欧米型になった」とも言われます。

そのリスク要因に挙げられるのが、肥満です。この対策にも運動が効果的です。



糖尿病(生活習慣病として)、高血圧、脂質異常症、心疾患、脳卒中、大腸がん、それに閉経後の乳がん…これらに共通したリスク、それが肥満です。

一般的に肥満という場合は病気ではありませんが、実に様々な病気のリスクになっています。

$$BMI = \frac{\text{体重 kg}}{(\text{身長 m})^2}$$



BMIを知って

太り過ぎかどうかをみる指標に「BMI」があります。肥満度を示す指数で、【体重(kg)÷身長(m)の2乗】で計算します。

日本ではこの数値が「25以上」だと肥満とされます(世界保健機関=WHOは「30以上」)。普通体重は「18.5以上、25未満」で、「18.5未満」が低体重(やせ)です。

急激な体重の変化も身体には良くありません。体重の変化自体の問題というより、急激な体重変化を招く生活習慣が問題となる場合の方が多いかも知れません。

乳がん再発にも関連

肥満は、乳がん治療後の再発とも関連しています。

乳がんの治療後に、適度な運動を続けて体重をコントロールできていると、再発リスクが下がるのです。生活習慣病としての糖尿病のような代謝性の疾患だけでなく、がんも肥満や運動と関連しているのです。

生活習慣をチェックしたら、あれもこれもリスクでいっぱい…すべてを一気に、となるとやる気が失せます。でも、まず一つに取りかきましょう。それができたら次に。こう考えると気が楽になりませんか。

あふれる情報との付き合い方

栄養バランスのとれた食事を、とよく言われます。一方で「〇〇が健康にいい」とテレビで紹介されると翌日にスーパーから〇〇が消えた一という話もよく聞きます。

テレビで話題になることは関心と呼び、関心と呼ぶからテレビで話題にされます。

いまテレビ以上にインターネット上に健康情報があふれています。玉石混交、それを適切に判断するには非常に困難です。一つ言えることは、すぐに何にでも飛びつくのは避け、かかりつけの医師に相談することでしょう。

女性は閉経後に心疾患や脳卒中といった動脈硬化に起因する病気が増えると報告されています。血管の柔軟性の維持に作用していたエストロゲンが減ってしまい、動脈硬化が進むから、と考えられています。

人間の身体は様々な要因が複雑にからみあって成り立っています。健康は、それらのバランスの上に成り立っています。「人は血管とともに老いる」。古くアメリカの医師が言ったという言葉で、老化が血管の動脈硬化につながることを示していると言われています。



一にも二にも栄養バランス

がんが増えている原因として、食事の欧米化、ということが言われたことがあります。一方で、戦後日本人の体格が良くなったことにも食事の欧米化が寄与しています。確かに赤肉や加工肉を毎日たくさん食べると、大腸がんのリスクが上がると欧米で報告されていますが、日本人の食べる肉の量は欧米より少ないのが実情です。

肉類を食べなくなったり、たくさん食べすぎたりといった極端な食生活を続けると身体に悪い影響が出かねません。「食べ過ぎているな」と感じたら少し控え目に、「足りない」と思ったら少し多めに。バランスが健康リテラシーを考えるキーワードです。



買い物をする時、「栄養成分表示」をご覧になっていますか。

注意してほしいのは、「食塩相当量」です。

塩分の「とり過ぎ」は高血圧の原因。

動脈硬化があって高血圧、というと、心疾患や脳卒中のリスクが高まります。

できる限り少なく

一日当たりの摂取基準は、日本人男性の場合は7.5g未満、女性は6.5g未満^(※1)。日本高血圧学会は6g未満を勧め^(※2)、世界保健機関(WHO)の目標は5g未満です。

要は、塩分は少なく、です。「なるべく」ではなく、「できる限り」です。

カップ麺はだいたい5gか、少し上回ります。女性がカップ麺を食べると、一日の摂取基準の8割近くになります。

野菜サラダに食塩やドレッシングをかける、納豆にたれをかけると0.5gほど、それに味噌汁…あつという間に基準を超えます。ベーコンやハムにもけっこう含まれています。

塩分は胃がんのリスクです。塩蔵品(例えば、イクラ、タラコ、イカの塩辛など)、メザシ、塩鮭などを毎日食べるのは見直しが必要です。



子どもに引き継がれる家庭の味

がんは遺伝する、と思われている人も少なくないでしょう。確かに乳がんや大腸がんなどで一部に遺伝するものがあります。

「祖父母も父も胃がん。ウチは胃がんの家系」という人に食事を聞いてみると、濃い味噌汁、漬物に醤油をたっぷり、塩辛も毎食、ということも。塩分が胃がんリスクを高めていた可能性が大です。味は子どもにも影響します。家庭の味から少し塩を減らしてみませんか。

※1: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html

※2: 高血圧治療ガイドライン

https://www.jpsh.jp/data/jsh2019/JSH2019_noprint.pdf



もう10年以上前のことですが、
欧州で開催された子宮頸がんの国際学会でこんな発表がありました。

母と一緒に婦人科受診

フランスなど欧州3か国の女性約5000人に、婦人科を最初に受診したきっかけを尋ねた調査です。おおよそ半数は、生理が始まったときに母親に付き添われて受診した、という結果でした。母親が自分のかかりつけの婦人科に連れていったのです。翻って日本です。婦人科を受診するきっかけは、生理不順を診てもらったり、ピルを処方してもらったり、子宮頸がん検診だったり…様々でしょう。でもその中で、生理が始まった際に婦人科を受診した、という女性はそう多くはないと思われます。それも母親のかかりつけの婦人科に母親に連れられていった、という人は限られるでしょう。

婦人科医をかかりつけ医に

女性は生涯を通じて、女性ホルモンの影響を受けます。女性ホルモンのことを知り、どのように付き合っていくか。ご自身で正しい情報を得ることも大切です。知った情報が適切かどうか、専門家のアドバイスを受けることが欠かせませんが、ご自身の体調を普段から知っておいてもらうことも大切です。そして、専門家のアドバイスを受けながら、適切にセルフメディケーションを。そのために婦人科をかかりつけ医に。健康なうちから考えてください。



日本対がん協会では、
看護師や社会福祉士による『がん相談ホットライン』、
「社会保険労務士による『がんと就労』電話相談」の
2つの窓口を用意しています。

予約 不要 秘密 厳守

がん相談 ホットライン

03-3541-7830

相談日時: 毎日(年末年始を除く)
受付時間: 午前10時から午後6時まで おひとり20分

例えばこんな時にお電話ください

治療や副作用	仕事やお金のこと	がんの予防や検診
家族や周囲とのこと	気持ちのこと	医療者とのかわり

誰でも利用いただけます

患者さん	ご家族	友人・知人
------	-----	-------

相談員のこと

看護師、社会福祉士など国家資格をもつ経験豊かな相談員が相談を受けています。

社会保険労務士による
「**がんと就労**」電話相談(予約制・無料)
相談時間: 40分
ホームページからご予約ください
<https://www.jcancer.jp/>



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため相談の受付日時を変更することがあります。
詳しくは公式サイトでご確認ください。

www.jcancer.jp/consultation_and_support