

女性のからだと健康

思春期から老年期～ライフステージでがんを考える

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



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

お問い合わせ先 〒104-0061 東京都中央区銀座7-16-12 G-7ビルディング9階
電話: 03-3541-4771(平日10時~17時)

www.jcancer.jp

公式サイト



Facebook



Twitter



ごあいさつ



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

はじめに

「ライフステージ」。この言葉が女性の健康キーワードです。女性は男性以上にそれぞれの年代で健康リスクに特徴があります。

がんも例外ではありません。30代で子宮頸がんが罹患のピークとなり、乳がんは30代後半から急増、50代後半から大腸がん、そして胃がん、肺がんが増えていきます。

実は、40代で亡くなった女性の死因をみると、約半数はがんでした。50代では6割近くをがんが占めます。その多くは、検診を定期的を受けていれば死亡を防げる可能性の高いがんによる死亡です。

スマホで検索すれば、昔のことも、地球の裏側のことも、すぐにわかる時代ですが、ご自身のからだのことは、あまりご存知ないかもしれませんね。あふれるような多くの情報の中から必要で的確な情報を抜き出すことが難しい時代でもあります。

がんは2人に1人がかかる現代、特に女性の皆様には、どんなことに気をつけたらいいのか、この冊子にまとめました。

皆様の人生を輝かせるため、お役に立てれば嬉しく思います。

男性の方々にも、手に取っていただき、女性の方々の特性について、ご理解が進むことを期待しております。

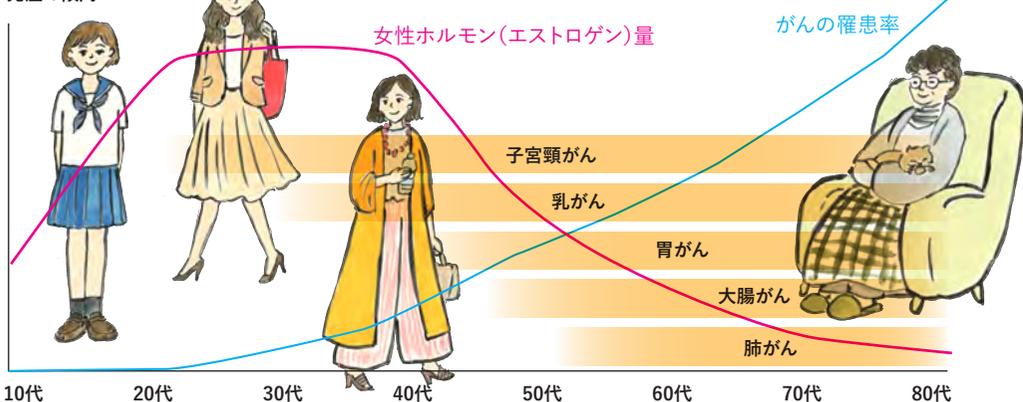
女性ホルモンに代表される各種のホルモンも女性の健康に大きな影響を与えます。男性でも各種ホルモンの影響は受けませんが、女性における女性ホルモンほど大きな影響を、それも長期にわたって受けるようなことはありません。

この冊子は、女性のライフステージの各段階でリスクの高まる病気について、がんを中心に紹介したものです。

マンションを購入するとき、30年、35年のローンを組んで返済計画を立てます。

キャリアプラン、ライフプランを描くとき、健康目標も組み入れてみませんか。

発症の傾向



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

思春期

「お母さん、HPVワクチンを打とうと思うんだけど」都内の40代の母親はある日の夕方、帰宅した中学3年の長女から相談を受けて驚く——こんな場面が増えるかも知れません。全国の中学校での「がん教育」が本格化するからです。

「転ばぬ先の杖」

思春期の女子と保護者に知ってほしいことの一つに、HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)があります。

このワクチンは子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染予防を目的にしています。日本対がん協会などが世界保健機関(WHO)がん研究機関の研究者と一緒に行った調査では、ワクチンを打った人では、打っていない人に比べて、がんやがんへの変化が疑われる病変のリスクが9割抑えられる、という結果が出ました。

日本国内ではHPVワクチンをめぐり、「副反応被害」が社会問題になり、厚生労働省は2013年6月に積極的な接種勧奨を中止しました。ただ、厚生省の研究班が全国の病院を対象に調べたところ、打っていない人に副反応と似た症状を訴える人が一定数いたことがわかっています。

世界で最も早くワクチン接種を学校で始めた国の一つ、オーストラリアは、検診の普及もあって数年先には「子宮頸がん撲滅を達成した国」になるかも知れません。

子宮頸がん発症のピークは30代です。思春期からはすいぶん先に思えるでしょうが、リスクを知ることを含め、健康のポイント①は、「転ばぬ先の杖」です。

HPVワクチン

ヒトパピローマウイルス(Human papillomavirus)の感染を予防するワクチン。



「婦人科医をかかりつけに」

女性は思春期にその後の健康にかかわる身体の変化を迎えます。生理(月経)です。

一般に女性ホルモンと呼ばれるホルモンは「エストロゲン」です。卵胞を育てつつ、子宮を妊娠しやすい環境にします。2週間ほどたつて別のホルモンが出て排卵します。卵子が受精しなかったり、受精しても子宮内膜に留まらなかったり(着床しなかったり)すると、内膜がはがれて排出されます。それが生理です。

最近、生理が不順になったり止まったりする女性が増えています。きっかけの一つがダイエットです。1日3食から2食になり、それもダイエット食品が増え、体重が一気に落ちると——生理に影響します。

エストロゲンには一定量の脂肪細胞が欠かせません。ダイエットで脂肪分が減ると、エストロゲンが満身に作られなくなるので、生理にも栄養バランスが影響するのです。

部活にも注意が必要です。体を鍛え、筋肉が増えて脂肪が減るからです。中学、高校のスポーツの指導者には、女性の健康に関する知識が必要です。

欧州の子宮頸がんの学会で、欧州の女性約5000人に聞いた研究が発表されました。初めて婦人科にかかったのが思春期という人が半数以上。生理になった時に母親に連れられて、母親のかかりつけ医を受診したそうです。

思春期に産婦人科医を受診すると周囲の目が気になる日本と大きな違いです。

健康のポイント②は「婦人科医をかかりつけ医に」です。

周囲の健康リテラシー向上

仕事にも慣れてキャリアプランを描く——そんな女性も多いのではないのでしょうか。30歳で結婚して子どもを、ということも入っているかも知れません。

ただ、その時を迎えても妊娠せず、不妊治療に通う、というカップルも少なくありません。調べてもらったら、子宮内膜症だったというケースもあります。

思春期から繰り返す生理不順・生理痛を「いつものこと」と鎮痛剤などでやり過ごす。ひどく痛むときに鎮痛剤を使うのもいいのですが、放っておいてはいけません。

ホルモン剤(ピルなど)をうまく使うことでコントロールできる場合もあります。すべての方の悩みを解決する、というわけにはいかないので難しいところですが、ここでも「かかりつけ医」がいると安心して相談できます。

ピルには血栓をつくる傾向もみられます。長く続けると心臓病とか、乳がんのリスクが高まるのでは、と心配されるかたもいらっしゃるでしょう。やはり医師への相談が欠かせません。

医師が患者のふだんの体調を知っている場合と、知らない場合では、診察のしやすさが異なるといわれます。「この薬」が使えるかどうか、といった判断にもつながります。

いまだ企業は男性中心です。知識がないゆえに偏見をもっている男性も残念ながらまだ多いのが実情です。「ミスが増えた」「さぼっている」…月経周期に伴う「症状」であることが理解できず、「能力」や「やる気」を物差しにして判断する過ちに気づかない人たちがです。

ジェンダー問題が根強くはびこる日本社会なので、声をあげることがはばかられ、それが別のストレスにという悪循環に陥ります。

しかし、「症状」とは別のストレスを生じさせない環境は作れます。

健康のポイント③は「周囲の健康リテラシー向上」です。



自分のことを大切に

国立がん研究センターなどは2020年秋、驚くような数字を発表しました。15～39歳のAYA世代のがんは女性が76%を占める、というのです。がん全体では男性が多いのですが、この世代はがん患者の4人に3人が女性なのです。

20歳になると、お住まいの市区町村から子宮頸がん検診の案内が送られてきます。人生で初めての、国が勧めるがん検診です。実家に住民票をおいたまま他所で住んでいる場合は、つい見落としてしまうので気を付けてください。

40歳からは乳がん検診の受診が勧められます。大腸がん、肺がんも40歳から。地域によっては胃がん検診も案内されます。

乳がんは女性ホルモン、エストロゲンと深く関係しています。

少し前、団塊世代の女性が40代になったころ、乳がんが増えました。理由は女性の人口が多いから、とみられました。いま40代は団塊世代の女性よりもうんと少ないのに、乳がんの罹患率はいまのほうが高くなっています。食生活の変化に加え、少子化・晩婚化が影響していると考えられます。

この年代は、とにかく忙しい。中堅社員として企業活動を支える女性、起業している女性、子どもが受験を控えている、という女性もいるでしょう。

そんな女性にありがちなのが、「自分を後回しにする」ことです。食事も「後で」、お風呂も「後で」。検診の案内も「後で」。やがて忘れてしまい、あるとき、胸のしこりに気づくといったことになりかねません。

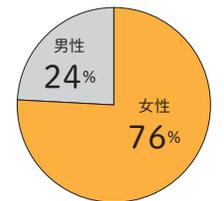
ある人がお母さんの思い出を語ってくれました。乳がんが見つかったときにはすでに他の場所にも転移していたそうです。「私が中学2年のとき。受験のころ、母は仕事に家事に忙しくしていた。私の受験のために発見が遅れたのだったら、と思うと」

健康キーワード④は「自分のことを大切に」です。

家族のために、子どものために、自分を後回しにしてきた人は、今日から改めてください。

AYA世代
思春期～若年成人のこと
Adolescent&Young Adult

AYA世代のがん 男女比



適度な運動習慣

40代後半から50、60代。更年期・閉経を迎えます。女性ホルモンの大きな変化です。

女性は思春期からずっと女性ホルモンの影響されます。排卵や生理、妊娠、出産といったことだけではなく、「神経系」にも及びます。

女性ホルモンの分泌は脳からのホルモンの促されます。ホルモンの変化が、交感神経や副交感神経をつかさどる脳組織、さらには免疫に影響を与え、様々な「症状」につながります。ここでもかかりつけ医の役割が大きくなります。

この年代から目立つのが大腸がんです。女性のがん死亡で最も多く、年に約2万4千人が亡くなっています。発症の最も多いのは乳がん(約10万人)ですが、亡くなるのは大腸がんのほうが2倍近く多い。

大腸がんも検診で早期に見つけることができます。

「はじめに」で、50代女性の死因の6割はがんだと述べましたが、多くは乳がんや大腸がんです。どちらも検診を定期的に受けると亡くなる女性を確実に減らせます。

米国の大腸がん死亡者、発症者が減りつつあるそうです。日本は増える一方なので米国人の方が少なくないとも言われます。検診を受ける人の差が影響しています。

乳がんは閉経後の増加が顕著です。少し前まで、日本人女性で乳がんが最も多いのは40代後半でしたが、いまは60代。40代が減ったのではなく、60代が増えているのです。

その理由として、肥満が挙げられます。閉経後に太ることが乳がんリスクを高めます。

逆にリスクを下げるのは運動です。運動は、大腸がんのリスクを下げるとも言われます。コロナ禍。外出が控えられています。工夫して運動不足を解消しましょう。

健康キーワード⑤は「適度な運動習慣」。そうは言っても急にハードな運動に挑むのは厳禁です。



検診を受けましょう

HPVワクチンによる予防をめざす子宮頸がんのように、「予防が期待できるがん」は限られています。でも、がんのリスクは減らせます。

自分でできること、自分ではできないことがあります。

自分でできること、それは日々の生活のチェックと、見直しです。栄養バランスと、適度な運動が基本です。たばこは駄目です。周囲にも害をまきます。

自分ではできないことは、外部のサポートを受ける。その一番目は検診です。それと「かかりつけ医をもつこと」です。できれば、婦人科医をかかりつけ医にもてるといいですね。

国民皆保険の日本では、病気になれば、基本的などの病院でも受診できます。しかし、がんのごく初期は多くの場合、自覚症状がありません。その段階で治療できれば治療する可能性が高いのに、です。

ライフステージの各段階でリスクが高まるがんがあることを知り、それに備えておくことは、日々を健康に過ごすうえで非常に大切です。変化する女性ホルモンをはじめ、自分の「からだ」のことを知っておくことも同様に重要なことです。

昨日の食事メニューは何でしたか、その量は？

散歩を含めて運動をどれくらいしましたか。