

みんな男の子だった | “少年の頃から俳優”稲垣吾郎の子供時代

2016年10・11月号(奇数月23日発行)
2016年9月23日発売(第1巻 第13号 通巻13号)

「きて!」 Kite!

私が楽しくなる、
あなたに伝えたい

10・11月号

'16 9.23 → 11.21

「定価」
340円



特集 | 愛情いっぱい

みんなの おにぎり!

定番、ご当地、びっくり……
読者アンケート大公開

ピンナップ男子

知念侑李 (Hey! Say! JUMP)

人気連載 | 速い、簡単、安い
瞬速クッキング

第2特集 | “今”と“これから”

知っておきたい 女性の病気

インタビュー | 原田知世

郵便局で販売中



わたしの体の
“今”“これから”

知っておきたい

女性の病気

女性の一生は女性ホルモンに支配されている——。そう言えるほど、女性の心や体の健康はこのホルモンの分泌量の変化に影響を受けます。女性ホルモンの減少期に気をつけるべき病気とは。それを知り、元気に生きる対策を立てませんか？

イラスト=きくちりえ (Softdesign)

女性ホルモン (エストロゲン) と病気・不調の移り変わり



チョコレートのう胞は40代以降、がんになる危険性も。

20代、30代に増加中のがんです。年1回の検診を忘れずに。

症状は人によって千差万別。悩まず婦人科を受診して!

骨盤底の筋肉が緩み、膣から子宮などが出てしまう!

若いときにダイエット経験がある人は要注意です!

お話を伺った先生方



〈婦人科〉吉野一枝先生
よしの女性診療所院長。産婦人科医、臨床心理士。思春期から老年期まで幅広い婦人科疾患を診療。更年期障害の治療に定評がある。



〈乳腺科〉島田菜穂子先生
ピンクリボンプレストケアクリニック表参道院長。放射線科専門医。乳房画像診断の専門家。乳がん啓発活動にも熱心。



構成・文=増田美加
医療ジャーナリスト。約30年にわたり2,000人以上の医師取材。女性の生涯にわたる健康ケアを執筆。

現代の女性は、更年期から30年、40年の人生を生きます。女性の健康は家庭を支え、社会を支える核になります。女性特有の体や心の変化によって起こりやすいトラブルや病気を知っておくことで、早めの対処と予防ができます。体の声に耳を傾けて賢く生きましょう。

年齢を追うごとにエストロゲンの量は変化し、起こりやすい病気や不調も変わります(上のグラフを参照)。20代前半に多い病気と40代以降に多い病気が異なるのはそのためです。さらにエストロゲンがほぼゼロになる閉経以降は、多くの病気に注意が必要です(閉経を迎えると同世代の男性よりもエストロゲンが少なくなります)。内臓や骨や血管や脳や粘膜、皮膚を守ってきた女性ホルモンのパリアが外れることで、女性は病気がリスクが上がります。

その変化、女性ホルモンが原因です!

顔がほてる、上半身は汗をかいて下半身は冷える、肌が乾燥してかゆい、関節が痛い、イライラする、すぐ落ち込む……そんな変化に悩んでいませんか? その原因は女性の心や体の健康を保っていた女性ホルモン「エストロゲン」の分泌の変化。上のグラフのように、女性は40代、50代にかけて、それまで豊富に分泌されていたエストロゲンが坂道を転げ落ちるように一気に減少します。そのために老化が進み、さまざまなトラブルや病気が起こりやすくなります。

更年期障害は婦人科で治療できます！

更年期障害の対策はバランスのよい食事と適度な運動が基本。生活習慣改善でよくならないときは、しり込みせず婦人科、更年期外来へ。健康保険で治療できます。

HRT (ホルモン補充療法)

更年期に減ってしまったエストロゲンをほんの少し補う治療。右ページで紹介したような、エストロゲン低下が原因の幅広い症状を改善します。コレステロール値の上昇やアルツハイマー病を予防する効果も。乳がん、子宮体がん、血栓症などがなければ誰でも受けられます。乳がんを心配する人がいますが閉経後5年以内に始めると乳がんの発症率に影響はないとされています。健康保険で月3,000円程度と安価な治療です。

エストロゲン剤

貼り薬、飲み薬、塗り薬があります。

貼り薬

下腹部などに貼ります。胃腸を通らず皮膚から直接、血液中に入るので胃腸や肝臓が弱い人に適しています。



飲み薬

錠剤の飲み薬は複数あります。胃腸を通して吸収されます。皮膚が弱くかぶれやすい人に向いています。



塗り薬

腕や脚に塗り、皮膚から直接、血液中にエストロゲンが吸収されます。かぶれにくいため肌の弱い人にも。



黄体ホルモン剤

子宮がある人は子宮体がん予防のためにエストロゲン剤と併用します。

漢方薬

体全体のバランスを整え、1剤で複数の不調を改善します。更年期障害に伴う体、心、肌の症状は漢方薬の得意分野。ほとんどの人が使えて副作用が少なく、HRTや西洋薬との併用も可能。婦人科でも処方し健康保険で月1,000～3,000円が目安。



当帰芍薬散

疲れやすく体力がない人の冷え、めまい、肩こり、頭が重くつらいなどの症状に。

加味逍遙散

体力がなくメンタルが弱い人の肩こり、不安、イライラ、不眠、便秘などの症状に。

桂枝茯苓丸

体力がある人ののぼせ、ほてり、発汗、肩こり、頭痛、下半身の冷えなどに。

桃核承気湯

体力がある人ののぼせ、便秘、イライラ、興奮、腰痛、頭痛、めまい、肩こりなどに。

温経湯

手足のほてり、唇の乾き、不眠、神経症、湿疹、足腰の冷えなどの症状に。

抗うつ剤、安定剤

気分の落ち込み、不安、焦燥感などのうつ症状は更年期の多くの人が経験します。HRT、漢方薬とともに向精神薬も有効です。

プラセンタ

更年期障害の治療にプラセンタ（ヒト由来の胎盤）注射を、保険適用で行う婦人科もあります。



エストロゲンの欠乏で起こる骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症とは、骨の強度が減少して、骨折の危険が高まる病気です。女性は閉経後、エストロゲンの急激な減少により、骨密度が一気に低下し、骨の質も劣化していきます。骨折して、寝たきりに……ということにならないために、今すぐ対策を始めましょう。

骨のためには、バランスのよい食事と適度な運動が大切です。食事はカルシウムだけでなく、ビタミン、ミネラルなどバランスよく取ることが大事。また、HRTには、骨が溶け出すのを抑え、骨密度の低下を予防し、骨粗しょう症の発症を予防する効果があります。

将来の大病を防ぐために
がまんせず受診・治療を



日本の女性の閉経年齢は、平均50・5歳。閉経を挟んで前後5年の10年間で更年期です。この時期にエストロゲンの分泌が激減して起こる不調が更年期障害。下に示した症状が複数、人それぞれに起こります。「不安になって心臓外科や脳神経外科、整形外科、精神科とさまざまな診療科を受診しても改善しない。そんな人は一度婦人科を受診してみてください。この程度なら」とがまんしている人も将来の大病の予防のためにも受診を」と吉野一枝先生。治療法はHRT（ホルモン補充療法）、漢方薬……とさまざま。更年期治療のHRTは一般的には60歳くらいまで。やめたくなったらいつでも中止できます。医師と相談し自分に合う治療法を見つけてみましょう。

更年期障害の主な症状

発汗、頭痛、ほてり・のぼせ（ホットフラッシュ）、首や肩のこり

便秘、下痢、食欲不振、のどの詰まり、吐き気、腹痛

体のしびれ、知覚過敏、関節痛、筋肉痛

こんな症状があったら
婦人科や更年期外来へ。

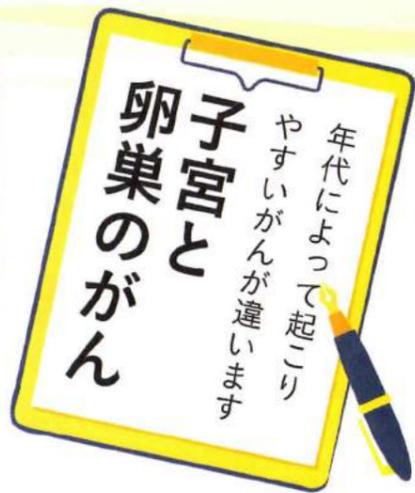
めまい、耳鳴り、物忘れ、イライラ、集中力の低下、不安、疲労感、不眠、うつ

動悸、息切れ、高血圧

皮膚と粘膜の乾燥・かゆみ・萎縮、ドライアイ、ドライマウス

尿漏れ、頻尿、膣炎、性交痛、尿道炎、膀胱炎

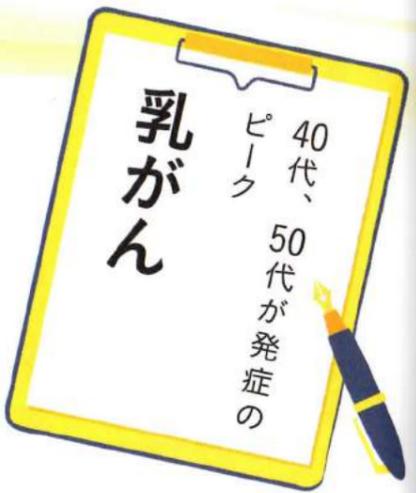




早期発見のために 年1回は婦人科へ

「がんは年を取ってからの病気、元氣だし特に症状がないから大丈夫と思っていませんか？」と吉野一枝先生。実は子宮頸がんは20代、30代の若い世代に急増しています。一方、子宮体がんや卵巣がんは40代以降に増えます。子宮体がんは、不正出血という自覚症状がありますが、子宮頸がん、卵巣がんは早期に自覚症状はありません。症状がなくても定期的に検診することが大事。早期と進行してからでは、治療の大変さもかかる医療費も全く違います。

年1回、経膈超音波検査(50ページ参照)を受けることで、子宮体がん、卵巣がんの早期発見につながります。また子宮頸がん検診は2年に1度が、国の推奨ですが、経膈超音波に合わせて毎年受けてもいいでしょう。



若くても血縁にいる方、40代以降は必ず検診を

乳がんにかかった有名人のニュースが報じられたこともあり、若い世代でも心配という人が多いと思います。「でも20代、30代はそれほど多くなく、乳がん全体の3%程度。乳がんは40代、50代の女性にピークで最も多いのです」と島田菜穂子先生。乳がん検診は、40歳以降2年に1回のマンモグラフィ検査が基本なので、自治体のがん検診(無料、数百円)を欠かさず受けましょう。

ただし、20代、30代でも乳房のしこり、乳首からの分泌物があったり、血縁に乳がんや卵巣がんの人がいる場合は、乳腺科や乳腺外科を受診し、マンモグラフィや超音波検査を。費用は症状がある場合、保険診療で5千円前後、検診なら自費診療で1万円程度です。

乳房超音波 (エコー)



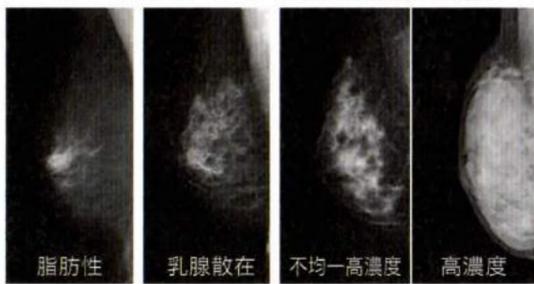
透明なゼリーをつけて、プローブ(探触子)という器具を乳房の上で動かします。触ってもわからない数ミリのしこりを発見できます。乳腺濃度の高い乳房(高濃度乳房)に適しています。

マンモグラフィ



乳房専用のX線検査。斜めからと上下からの2方向から挟み撮影するのがベスト。5分程度で終わります。制汗剤などはよく拭き取り、生理後の乳房の張りや痛みがない時期に行うのがおすすめ。

マンモグラフィで見た乳房画像



自分の乳房のタイプを確認しましょう

医師が乳房を画像で診断する際、4つのタイプに分けます。右2つは高濃度乳房といって、乳腺が多く、マンモグラフィでは乳腺もしこりも白く写るため、がんがあっても見えません。このタイプの方がマンモグラフィでは、「異常なし」となることも。検診では自分の乳房のタイプを確認し、高濃度乳房の方はマンモグラフィで異常がなくても、超音波をプラスしましょう。

画像提供/NPO法人乳がん画像診断ネットワーク

column

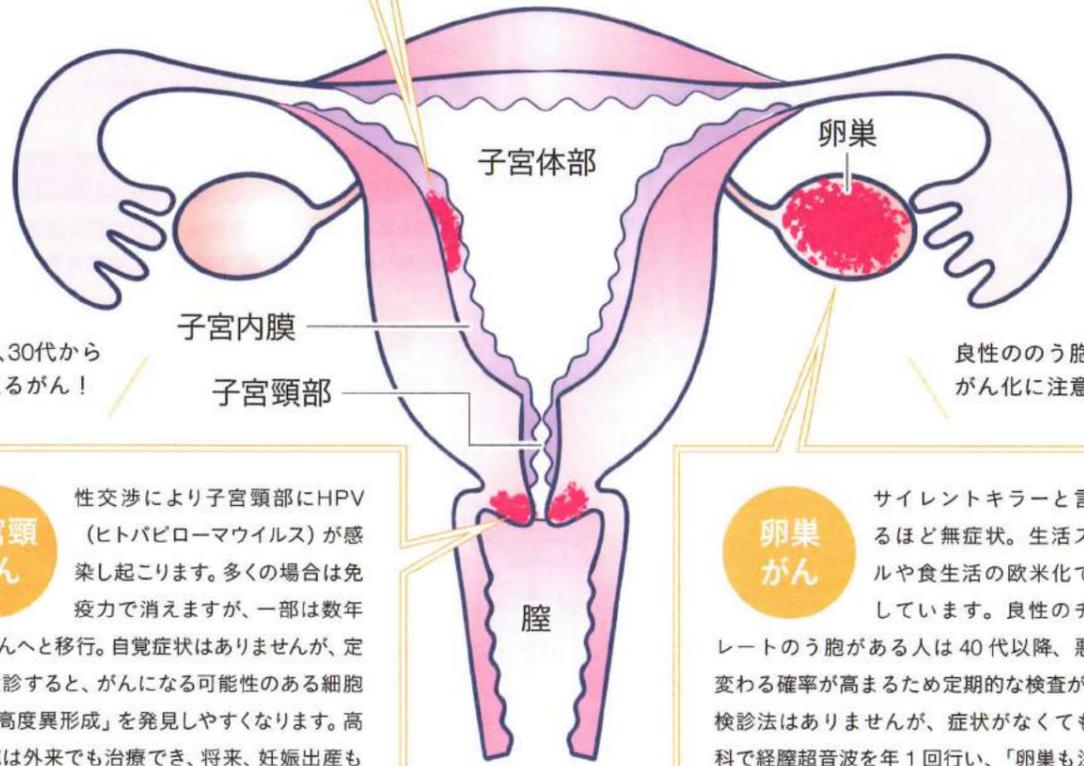
HBOC (遺伝性乳がん卵巣がん症候群) って? 血縁に乳がんか卵巣がんの人がいたら……



女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが公表し話題になった遺伝性のがん。祖母、母、姉妹などの血縁に乳がんか卵巣がんの人がいる場合は可能性が。ただし遺伝性が原因として疑われる人は乳がん全体の5~10%。遺伝性でないほうが圧倒的に多いのです。

子宮体がん 子宮の内側にある子宮内膜にできるがん。子宮のがんには子宮頸がんもありますが、原因も起こる場所も、全く違う病気です。子宮体がんは、更年期以降に発症が増加し、50代、60代、70代に多いがんです。子宮頸がんの検診では子宮体がんを見つけることはできず、いつもと違う不正出血があったら、婦人科を受診して検査を受けましょう。

40代以降、不正出血があったら要注意!



20代、30代から増えるがん!

良性のう胞のがん化に注意!

子宮頸がん 性交渉により子宮頸部にHPV(ヒトパピローマウイルス)が感染し起こります。多くの場合は免疫力で消えますが、一部は数年かけてがんへと移行。自覚症状はありませんが、定期的に検診すると、がんになる可能性のある細胞の異変「高度異形成」を発見しやすくなります。高度異形成は外来でも治療でき、将来、妊娠出産も可能。また予防ワクチンがあり、検診と合わせて行うことで99%予防可能に。

卵巣がん サイレントキラーと言われるほど無症状。生活スタイルや食生活の欧米化で増加しています。良性のチョコレート嚢胞がある人は40代以降、悪性になる確率が高まるため定期的な検査が重要。検診法はありませんが、症状がなくても婦人科で経膈超音波を年1回行い、「卵巣も注意して診て」と医師に告げることで早期発見につながります。

胃がん検診

胃のX線検査と問診。今年から胃の内視鏡検査も推奨に。胃のX線は40歳以上の男女、1年1回。

子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞を小さなブラシで採取する細胞診と内診、問診、視診。20歳以上の女性、2年に1回。

乳がん検診

マンモグラフィ検査(49ページ参照)と問診。40歳以上、2年に1回。

肺がん検診

問診と胸部X線検査。40歳以上の男女に、1年に1回。50歳以上の喫煙者は喀痰細胞診。

大腸がん検診

問診と便潜血検査。40歳以上の男女に、1年に1回。

女性が受けておきたい5つのがん検診

現在、エビデンス(科学的根拠)に基づき効果があるとして、国が推奨しているがん検診は左の5つしかありません。ほかのがんは、エビデンスのある有効な検診法が確立されていません。早期発見できないがんが多い中、せめてこの5つの検診は受けないともったいない。ほとんどの市区町村で無料または一部負担で受けられます。

乳がん検診は40歳から2年に1回

乳がん検診は自治体や企業のがん検診で受けることもできます。地域によって異なりますが自治体の乳がん検診は無料~数百円が多いです。何歳でも気になる症状がある人は、検診を待たずにクリニックを受診。健康保険が使えます。

□ 乳がん検診 (49ページ参照)

- マンモグラフィ検査……自治体の検診は、乳房を斜めから挟む1方向だけの場合も。生理前や生理中を避けて受けると痛みが少ないです。
- 超音波検査……高濃度乳房の人は、マンモグラフィでは見えない可能性がある。超音波検査もあわせて受けます。

□ 乳房の自己チェック (月に1回)

乳がん検診は必ず受けましょう。そのうえで、生理が終わって2~3日後に毎月自己チェックを行います。閉経した人は、毎月自分の誕生日に行うと忘れずに済みます。

鏡の前で

両腕を上げ、左右の形、大きさの変化、わきの下や鎖骨周辺のしこり、へこみやひきつれを見ます。乳首をつまみ、分泌物がないかもチェック。



入浴時にせっけんをつけて

せっけんなどをつけて指の腹でクルクルとクリームを塗り込む感じで触ります。つまみはダメ。鎖骨、わきの下まで丁寧に。

あおむけに寝て

触り方は、4本の指で小さな「の」の字を描くように。寝ている姿勢でもチェック。その際は、チェックする側の腕を上げて行います。



自分の体は自分で守る!

私の検診手帳

婦人科検診 どの年代も1年に1回

女性特有の病気を早期発見します。20歳を過ぎたら年1回の婦人科検診を女性のたしなみとして習慣にしてみませんか。閉経してからも続けましょう。クリニックで下の検査をまとめて受けると2万~3万円程度です。

- 子宮頸がん検診、HPV検査……20歳から年1回の細胞診。別途、HPV検査(2万円程度)をするとHPV感染の有無やタイプ判定ができ、異常なしなら子宮頸がん検診を3年程度受けなくても。
- 内診……プローブ(探触子)を膣から当てて、子宮や卵巣の状態を診ます。子宮体がん、卵巣がんなどの発見につながることも。
- 女性ホルモン値……更年期障害が気になる人に。血液検査で可能。
- 膠原病、甲状腺検査……女性に多い病気。いずれも血液検査で可能。
- 骨密度検査……閉経後50代から急速に低下。年1回は測定を。整形外科や一部の婦人科で可能です。
- 血液検査(肝機能、血中脂質、腎機能、糖代謝(HbA1c)、尿酸、血液一般(白血球、貧血))……自治体や企業の健康診断などで、内科健診を受けていない人は、必ず受けましょう。内科や婦人科の女性検診で受けられるクリニックもあります。
- 血圧 □ 身長 □ 胸部レントゲン
- 体重 □ 尿検査 □ 心電図

※金額は地域や施設によって大きく異なります。
※子宮頸がん検診は、自治体のがん検診(2年に1回、無料か一部負担)もあります。

わたしの「今」と「これから」を知る 検診習慣のすすめ



健康寿命を延ばし、いつまでも元気で若々しく生きるために

女性には男性とは異なる不調や病気のリスクがあります。「いつまでも元気で若々しく生きたい!」と思う人は、ぜひ検診を受けましょう。日本女性の平均寿命は約87歳ですが、健康に過ごせる健康寿命は約74歳。多くの人が13年間も日常生活に支障を来すような病気を抱えて生きているのです。健康寿命を延ばすためには、症状がなくても今から定期的な検診を受け、早期発見につなげましょう。検診により将来の大きな病気リスクを減らし、予防することが可能な時代です。このページは女性が受けておくとよい検診のリストになっています。自分のこれからのためにも、家族のためにも「検診習慣」を始めましょう。