

10モア
2017
780YEN
http://more.hpplus.jp

二宮和也
有村架純



特別付録 マーキュリーデュオ
BIGクラッチ

リッチなレザー調 &
旅行にも便利!

タテ20.5cm
ヨコ28cm
マチ2cm

中身もたっぷり入る!



秋のお仕事MORE

Part1

ひとくせトップス &
2WAY服に頼って正解♥

Part2

スマートorスイート?
秋の通勤バッグ

「カラダはタカラ」vol.1
子宮とおっぱいの守り方。

ユニクロとGU、
どっちで何を
買いまSHOW!?

初登場!

AAA

はじめまして編 8P

※増刊号(付録なし)の「AAA」特集と
写真、内容が異なります

着るだけでスタイルUP!

細く見えるスカート &
脚が長く見えるパンツ

夏バテ肌 & ヘア50問50答

"バーガンディアイ"が今、無敵!

川添カユミさんがつくる

"おしゃれな肌"の正体

25歳過ぎたら知らなくちゃ!

の正しい守り方

ていませんか? 大切な子宮とおっぱいを守るの、あなただけ!!

取材・文/宮中真由紀
イラスト/長谷川洋希

30歳以上の3人に1人が 子宮筋腫

子宮の内側に腫瘍ができる子宮筋腫。基本的に、すべて良性といわれていて、実は婦人科における腫瘍性疾患で発症頻度が最も多い病気でもある。罹患率を見ると、30歳以上の女性では20~30%、つまり約3~5人に1人が発症している計算に。しかも、腫瘍ができる部位によっては不妊症にもつながる可能性大。

●出典/日本産科婦人科学会

知ってた?

子宮のリアル

MORE世代にとって、子宮のトラブルはひとごとじゃないんです!

お話をうかがったのは増田美加さん。女性誌編集ジャーナリスト、読者のエビデンスに基づいた健康情報や美容・健康に関する記事の執筆、自身も乳がんサバイバーであり、健康活動を行っている。

働く女性の10人に1人が 子宮内膜症

子宮内膜の組織が子宮以外の場所に発生・増殖する子宮内膜症に悩む女性は、全国で実に200万~400万人も! 「子宮内膜症のリスクは、月経回数が多いほどに高まり、その症状も悪化します。ちなみに、初潮の若年化や出産回数の減少などにより、現代女性の月経回数は昔前に比べ約9割の450回。リスクの高さを意識してください!」

●出典/WPI法人研究会、子宮内膜症情報ステーション

子宮頸がんの発症率は 20代~30代女性で1位

「女性特有のがんの中で、子宮頸がんの発症率は第2位。特に20代~30代の女性を見ると、発症率はすべてのがんの中で第1位となっています。しかも、20代後半~30代における発症率は増加傾向にあり、ただし、感染から発症までは、通常、数年~十数年かかるので、定期的な検診を受けていれば、がんになる前に発見・治療が可能!」

●出典/国立がん研究センターがん情報サービス

子宮内膜症のうち51%が不妊症

日本内膜症学会の調査によると、子宮内膜症と診断された女性のうち半数以上の51%に不妊が認められたという結果が、「月経痛のある人が88%、月経時以外の下腹部痛が72%、半数以上が腰痛や性交痛を感じるなど、痛みを感じる人が多く見られます。痛みを感じたら放置せず、きちんと婦人科を受診して!」(増田さん、以下同)

●出典/女性の健康推進室ヘルメスケアラボ

全女性の8割が子宮頸がんの原因・ HPVに一度は感染している

子宮頸がんの原因は、ほぼ100%がヒトパピローマウイルス (HPV) の感染によるもの。多くは性交渉によって感染すると考えられており、なんと「全女性の約80%が一生に一度は感染している」ほどありふれたウイルス。つまり、セックス経験のある女性なら、誰もが子宮頸がんになる可能性を持っているということを知っておいて。

●出典/ai-konjan.jp

今すぐあなたの子宮をcheck!

監修/池下智子先生

生理不順の経験がある

生理痛がある

経血量が増えたり、レバー状の塊が混ざったりする

最近、便秘や下痢になることが増えたり、
トイレが近くなったと感じる

性交時に出血がある

おりものの量が増えた

おりもののニオイが変わった

家族や親戚の中に

子宮や卵巣の病気にかかった人がいる

ひとつでも がついたら、ちゃんと子宮を守っていないのかも……

妊婦検診中連載!
カラダは
タカラ
+
VOL.1

「やりたい事」を押し続けるためにも、自分の健康をもっともっと大切にしたい……、その思いをこめて、今こそ向きあうべきカラダの問題をまとめて連載します

「私は大丈夫」がいちばん心配…… 子宮とおっぱい

仕事も遊びも恋愛も、健やかなカラダがあってこそ。小さな不調や違和感を見逃し

知ってた?

おっぱいのリアル

「自分には関係ない」という油断が後悔につながるかも……

乳がん検診の受診率が先進国で最下位

小林麻央さんの闘病で関心が高まったとはいえ、日本の乳がん検診の受診率はわずか36.4%。海外の先進国はというと、受診率が80%を超えるアメリカやオランダをはじめとする欧米諸国が70~80%台、同じアジアの韓国は80%以上。比較的低いオーストラリアでも55%。先進国の中で日本はダントツの最下位という悲しい結果に。

●出典/ OECD Health Data 2012 ~ June 2013

遺伝性の乳がんはわずか5~10%

血縁者に乳がん患者がいたり、生まれつき遺伝子に異常のある「BRCA（遺伝性乳がん・卵巣がん症候群）」など、遺伝的要因による乳がん発症の割合は5~10%。35歳未満は遺伝性の場合も多いが、若年性乳がんの発症率は高くはない。約90%が遺伝性ではないので、「家族に乳がんの人はいない」と安心せずにセルフチェックや検診を。

●出典/ 日本BRCAコンソーシアム

女性のがん発症率の1位は乳がん

実は女性のがん発症率No.1は、乳がん。日本では、2005年に約3万人だった患者数が年々増え続けており、今では3倍の約9万人にまで増加。さらに、年間約1万4000人以上の女性が乳がんで命を落としている。日本人女性が乳がんになる割合は、およそ11人に1人。生存率の高い病気とはいえ、決してひとごとではないと心得て。

●出典/ 国立がん研究センター がん情報サービス

アジア女性の7~8割が「デンスブレスト」

デンスブレストとは、乳房内の乳腺の密集度が高い「高密度乳房」のこと。日本人を含むアジア女性の7~8割が当てはまり、特に若い世代に多いそう。「乳腺が密集している場合、マンモグラフィ検診だけだとしこりを見つけにくい。高密度乳房とわかったら、超音波検査（エコー検査）を組み合わせることをおすすめします」

●出典/ NPO法人乳がん画像診断ネットワーク

早期発見なら乳がんの生存率は99.9%

女性のがん発症率1位とはいえ、しこりの大きさが2cm以下でリンパ節に転移していない1期なら生存率は99.9%とはば100%に近く、2期でも94.5%! すべての進行度から見て、5年後の生存率は約90%というデータが発表されているので、やみくもに怖がる必要はないけれど、早期の発見と治療が重要なことは明らか。

●出典/ 国立がん研究センター がん情報サービス

今すぐあなたのおっぱいをcheck!

監修/ 高田菜穂子先生

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> おっぱいを鏡で見たり触ったりしたことがない | <input type="checkbox"/> おっぱいが張っていることがある |
| <input type="checkbox"/> 乳がん検診を受けたことがない | <input type="checkbox"/> 触ってみたらしこりのようなものがある |
| <input type="checkbox"/> 乳がん検診を受けないまま
低用量ピルの使用や不妊治療を続けている | <input type="checkbox"/> ブラにシミ(透明あるいは血が混じったもの)がついていたことがある |
| <input type="checkbox"/> 運動せずに極端な食事制限ダイエットをしている | <input type="checkbox"/> 家族や親戚に乳がん罹患者がいる |

ひとつでも がついたら、ちゃんとおっぱいを守れていないのかも……



今こそ!

子宮の守り方を見直そう!!

女性の妊娠・出産に欠かせない「子宮」。現代は、女性の社会進出や晩婚化などにより、子宮にも大きな負担が。大切な子宮からのSOSを見逃さず、しっかり守る術を身につけて。

お話をうかがったのは
池下育子先生
産婦人科医、丸いお尻の女性
クリニック院長。院長、
不調や不安を抱える女性の
気持ちに寄り添った診療で
知られる。「はじめの子
宮がん検診」など著書多数

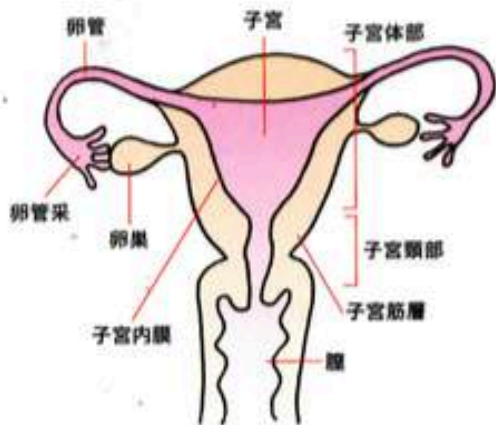
STEP1

子宮の病気について知ろう

子宮や卵巣にまつわる病気の種類はさまざま。特にMORE世代に多く見られる4つをピックアップ。



子宮の図



卵巣嚢腫

- 原因 腫瘍ができる原因は解明されていないが、女性ホルモンの影響が考えられる。
- 症状 初期はほとんど自覚症状がなく、婦人科検診で見られるケースが多い。
- 治療 良性で小さいものであれば経過を見守ることも、6cmを超えるもの、悪性の可能性がある場合は手術することが多い。

子宮筋腫

- 原因 子宮にできた腫瘍が、卵巣ホルモン(エストロゲン)の働きによって発育。
- 症状 経血量の増加、月経が長引く、月経痛、頻尿、下腹部痛、下腹部の張りなど。
- 治療 基本的に、腫瘍は良性のため、経過観察になるケースが多い。症状改善のために漢方薬やピルを服用することも。

子宮頸がん

- 原因 セックスによるヒトパピローマウイルス (HPV) の感染。
- 症状 初期はほとんど無症状。進行すると不正出血、おりもの増加、下腹部痛など。
- 治療 進行の度合いによって子宮頸部の異常な組織を取り除く「円錐切除」や子宮摘出などの手術、放射線治療、化学療法など。

子宮内膜症

- 原因 解明されていないが、初潮の低年齢化、少子化、晩婚化による月経や排卵回数の増加、生理中のセックスなどが要因といわれる。
- 症状 月経痛、下腹部痛、経血量の増加、不正出血など。
- 治療 初期なら経過観察にとどめることも、薬物療法ではピルなどホルモン剤を服用。

STEP2

子宮トラブル体験者の声を聞こう

実際に体験した人だからこそ語れる、リアルな言葉。おふたりとも、小さな不調がきっかけでした。



子宮内膜症

「これが普通」と楽観的に考えず、
気軽な気持ちでまずは検診へ!

- 氏名 枝野用子さん(仮名/27歳・自営業)
- 病名 子宮内膜症(卵巣チョコレート嚢腫)
- 20歳で発症し治療継続中。22歳で結婚し、26歳で出産

「生理痛がひどかったものの、周りにも多かったもので『そんなもの』と放置していたら、ある日、急に痛みが悪化して救急車で病院へ。ホルモン剤の服用を始めましたが、半年たっても改善が見られないので腹腔鏡下手術で卵巣は残し、嚢胞だけを取りました。手術による卵巣機能の低下や内膜症が不妊の原因につながる可能性があることから、4年以内の妊娠をすすめられて妊活を開始。女性の病気ってこんなに身近なところにあるのかと感じましたし、不妊症の可能性が高いことを告げられた時は目の前が真っ暗になりました。『自分は大丈夫』、『これが普通』と、病院に行かない理由ばかり考えがちですが、子宮や卵巣は替えのきかない大切な臓器。一生元気につきあうためにも、まず検診へ行きましょう!」

子宮頸がん

未来は今という瞬間の積み重ね。
今すべきことを考え、行動を!

- 氏名 南川絵理さん(仮名/35歳・営業)
- 病名 子宮頸がん
- 23歳で発症。前後10年の経過観察が無事終了

「23歳の秋、不正出血がきっかけで婦人科を受診すると、その場で子宮頸がんと診断され、子宮を摘出することになりました。術後は後遺症のリンパ浮腫に悩まされて職を転々としたり、子宮を失ったことで恋愛や結婚が難しくなり、20代後半は何のために生きていけばいいのかわかりませんでした。けれど、家族や友人の愛情や日々の大切さに気づいてからは前向きになれました。出産はできないけれど、子育ては諦めていません。昨年から再就職して、がんになる前と同じ夢を追いかけしています。子宮頸がんは、がんの中で唯一、検診によってがんになる前の段階で見えます。人生は自分にしか変えられません。自由な未来を生きるためにも、今、できることを考えて行動する勇気を持ってください!」

STEP 3

とにかく一度、子宮がん検診を受けよう

「そろそろ行くべき？」と思った時が受診とき！ モアガールの人生初・子宮がん検診ルポ！

受診したのは
イク表参道
医師もスタッフも女性だから安心の総合ヘルスクリニック。受診したのは内診、子宮頸部細胞診、経膈エコーがセットになった「子宮がん検診」(V13000)。●東京都渋谷区神宮前4-05の13・4F 03-3401-1000



内診の先生は女性医師を選ぶ？

男性医師だと、どうしても気後れしてしまう……という人も多いのでは？ 最近、「イク表参道」のように医師やスタッフが全員女性というクリニックをはじめ、女性の担当医師を選べる検診コースも増えているので安心を。クリニックのHPをチェックしたり、検診施設の比較サイトを使って「女性医師」で条件検索すると探しやすい

検診の結果はすぐに受け取れるの？

血液検査や細胞診の結果が出るのは受診から1～2週間前後。結果については、クリニックによって再び受診して話を聞く場合と、結果が郵送されてくるふたつのパターンがあるので確認を。郵送の場合は、3週間前後が目安。「クリニックによりますが、すぐに診断可能な経膈エコー(超音波)の結果は、その場でお話しすることも多いですね。

生理中だと受けられないってホント？

一般的には、子宮と卵巣が通常状態に戻る月経の終わりかけ(5～7日目)や月経直後が理想的なタイミング。「もちろん月経中でも受けられます。出血していると受けられない検査があったり、判定に迷うケースもありますが、問診などではできるので、受診を先送りしてせっかくのタイミングを逃してしまうくらいなら迷わず受けて！」

服装のきまりや持ちものはあるの？

問診や持ちものの指定については、受診する病院に確認を。タイトすぎないスカートであれば、履替えをせずに内診できることも。「ご自身の最近数カ月の月経周期を書き出したメモやアプリの記録があると、問診もスムーズに。不安なことや聞きたいことがあれば、スマホなどにメモしておくと思わずにすみませよ。(池下先生、以下同)





今こそ!

おっぱいの守り方を見直そう!!

ストレスや生活の乱れからくるホルモントラブルや初潮の若年化など、女性ホルモンの影響をじわじわと受け続けているおっぱい。自覚症状が少ないからこそ、日々のチェックが重要に。

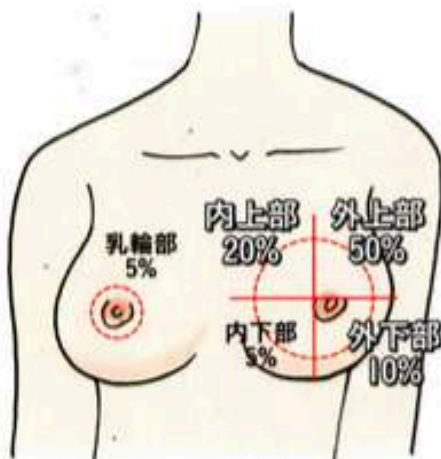
お話をうかがったのは
鳥田草穂子先生
乳腺科医、放射線科専門医、「ピンクリボンプロジェクト」アクティブ委員、院長、「ピンクリボン運動」を主導し、普及啓発に尽力してきた第一人者

STEP1 乳がんのこと、ちゃんと知ろう

原因が明らかになっていないからこそ、見ないふりをしたり後回しにしたりせず定期的なチェックを!



部位別の発症率



※腋窩の領域——10%

治療は?

手術、放射線などの局所的な治療と、薬物療法などの全身治療を組み合わせる。「手術は、段階により部分切除（温存手術）または全摘出。部分切除は乳房内の再発予防のため放射線治療も必要。乳房全摘出でも、同時に乳房を形成する方法が保険適用となり、選択肢も広がっています。手術入院は通常2～10日程度。妊娠・授乳中でも可能です」

原因は?

実はまだ、乳房にがんができる原因は解明されていない。「リスクが高い要因としては、乳がん罹患者の家族がいる遺伝的要因がひとつ。もうひとつは、女性のライフスタイルが変化したことによるストレスや過度の肥満、出産経験など女性ホルモン「エストロゲン」の影響を受けやすい環境的な要因があると考えられています」（鳥田先生、以下同）

生存率は?

がん細胞が乳房の構造内にとどまっている0期なら、全身へがん細胞が流れる危険がなく、転移の可能性は理論上ゼロ。抗がん剤など全身治療の必要もなく生存率はほぼ100%！「女性の社会進出やライフスタイルの変化などにより乳がんになる方は増加していますが、早期発見なら90%以上が克服できます。だからこそ、定期的な検診が重要なのです」

症状は?

乳房やわきのしこりや痛み、皮膚のくぼみ、腕のむくみやしびれ、血の混ざった分泌液といった自覚症状が出るのは、進行度を表すステージ1期以降のこと。ただし、しこり＝乳がんとは限らないので、あわてずに受診を。また、0期や1期の早期乳がんはほとんど症状がないため、自覚症状がない人ほど、乳がん検診を受けることが早期発見できるチャンス!

STEP2 おっぱいトラブル体験者の声を聞こう

20代で乳がんと宣告されたおふたり。さまざまな治療を経て感じた、モア世代へのメッセージ。



乳がん

実は、若年性がんは身近な話。セルフチェックが重要なカギに

中根知紗さん(仮名/36歳・IT)
●病名:乳がん
●29歳で発症。35歳で結婚し、現在第一子を妊娠中

「28歳の健康診断で初めて乳腺エコーを受診し、のう胞があると診断されました。婦人科でも「のう胞なら問題ない」と言われて安心していたのですが、翌年の健康診断で要精密検査となり、初めて乳腺外科を受診。30歳の誕生日目前、29歳で乳がんと宣告されました。温存手術と抗がん剤、放射線治療、5年にわたるホルモン療法を終え、現在は年に1回の定期検診のみ。半年ほど休職した後、仕事にも復帰できました。がん＝死ではないし、何も諦めることはないの、海外旅行やスノボなど、以前にも増してアクティブな生活を送っています。ただ、若年性がんは決して自分とかけ離れた世界の話ではありません。定期的なセルフチェックで気になることがあれば、怖がらずに受診してほしいですね」

乳がん

異常を感じたら自己判断は禁物! 人生を楽しむためにも病院へ

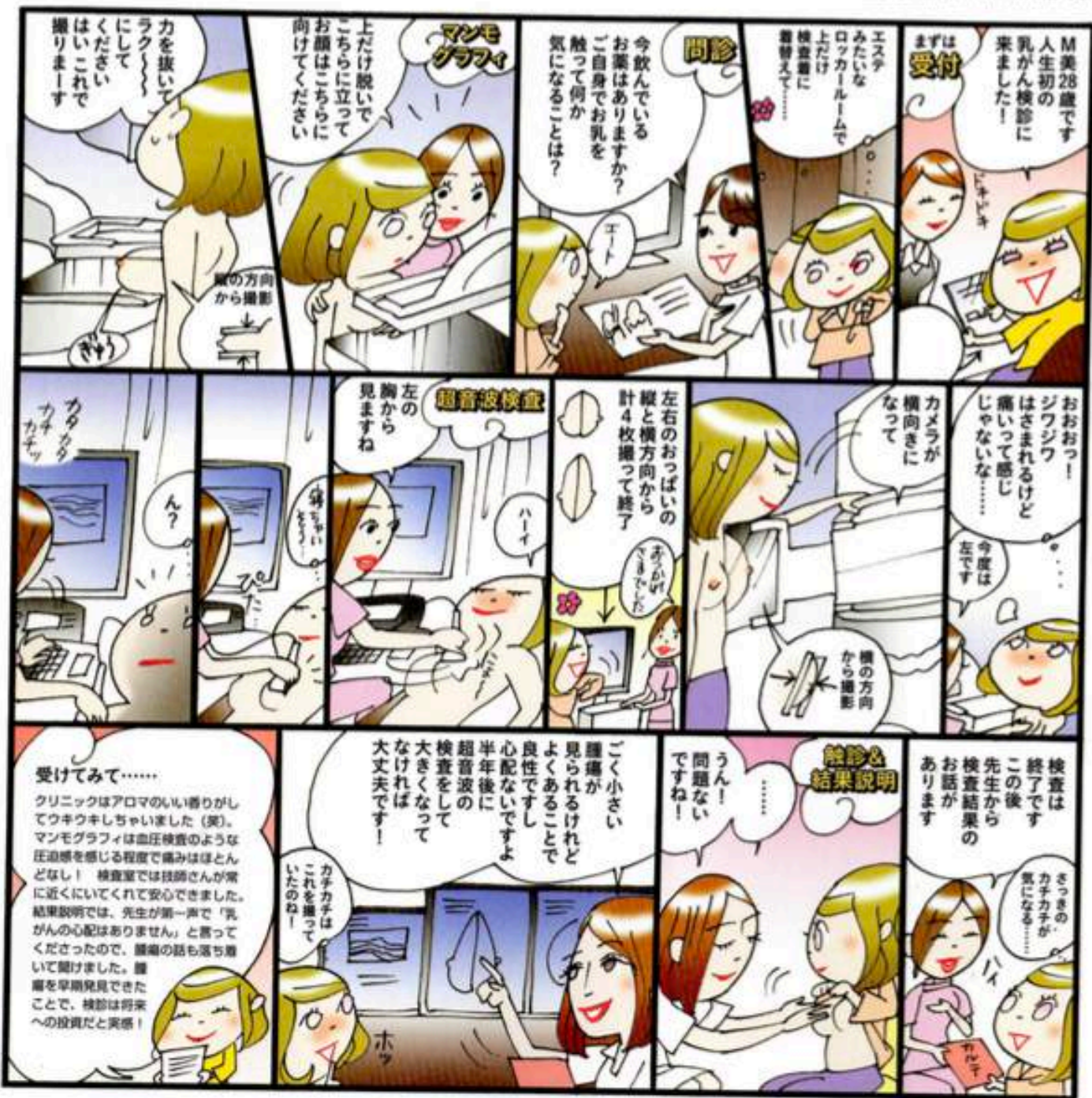
宮田美希さん(仮名/31歳・設計)
●病名:乳がん
●28歳で発症、現在も治療継続中。25歳で結婚

「2年前、胸のしこりが気になって会社の健康診断で乳腺エコーを受けると、その場で精密検査を推奨され、ひと月後に乳がんの宣告を受けました。ステージは、リンパ節などへの転移がないIIa期。血縁者に乳がんの人はいませんでした。抗がん剤と温存手術、放射線治療を行い、現在はホルモン療法で毎日の服薬と半年に1回の注射を継続しています。「早期発見して適切な治療を受ければ治る」という知識はあったものの、自分が生きていけるのが怖くてしかたありませんでした。若くても、大病を患う可能性はゼロではないので、少しでも異常を感じたら自己診断をせずに病院へ行くことをおすすめします。そして、万一の時に後悔しないよう、やりたいことを見つけて毎日を楽しんでください」

STEP 3 30歳になる前に、乳がん検診を受けよう

マンモグラフィ=泣くほど痛い、は昔の話。初めての乳がん検診は、想像以上にストレスフリー！

実施したのは
ピンクリボン乳腺ケアクリニック表参道
医師、スタッフはすべて女性。超音波（エコー）検査、マンモグラフィ、検診、自己検診指導、自分の結果を知りたがるセットの「フルコース」（¥16000）を受診。●東京都港区北青山1-6-19 2F 03-3407-7373



毎日続けられるセルフチェックの方法は？

最も手軽なのは、バストにもボディクリームを塗る習慣をつけること！「毎日、鏡を見ながら、手のひら全面を使って、わきから乳房全体を面で触るクセをつけると、張りや痛み、しこりなどの変化に気づきやすくなります。違和感があったら、ネット検索などで自己診断せよ乳腺科へ。乳房にボディクリームを塗ることで、乾燥しやすい乳房のケアにもなりますよ。

検診は毎年受けなくていいってホント？

検診は毎年受けるのが基本！ただし、乳がんのリスクが高い人や年齢、乳房の状態によっても必要な検診の間隔や検査は異なるそう。「初めての検診でマンモとエコーを受けるのは必須ですが、そこでデンスプレストだとわかれば、年に1回エコーを受けつつ、マンモは2年に1回になることも。今後の検診ペースは、検査結果をふまえて医師と相談するのがベストです。

マンモグラフィを痛くないように受けるコツって？

「生理前に乳房が強く張る人は、生理の1週間後くらいがおすすすめ。マンモは乳房と一緒に大胸筋もはさむため、力が入っていると痛みをより感じやすく、肩の力を抜いてリラックスすれば痛みは3分の1まで減ります。」「NPO法人乳房健康研究会」のHPでは、受診者をリラックスさせる方法など専門的な訓練を受けた資格を持つ医師や技師のいる病院を紹介しているので確認を。

マンモグラフィとエコーを組み合わせるとどう？

初期症状のひとつ、石灰化の発見には効果的なマンモグラフィ。ただ、しこりの影は乳腺と同様に白く写るため、デンスプレストの場合は発見が難しいことも。「エコー（超音波）は石灰化を詳しく映し出せない代わりに、しこりを映す能力がマンモよりも優れており、デンスプレストでも数ミリの影を映せます。発見率アップには検査を組み合わせましょう。」（奥田先生、以下同）

