



女性のライフステージを 考慮した健康づくり ～女性専門外来の取り組みから～

厚生労働省主催「女性の健康週間」イベント
2012.3.5

東京女子医科大学東医療センター
女性専門外来 / 内分泌代謝内科外来

片井 みゆき

今日の話のゴール



- 1. 女性の体の特徴を知る.**
- 2. 明日からの健康に役立てる**
- 3. 今も、これからもずっと元気に輝く!**



自分の体を知るためには？



定期健診を受ける



**体重測定（やせ過ぎ、
太り過ぎに注意）**



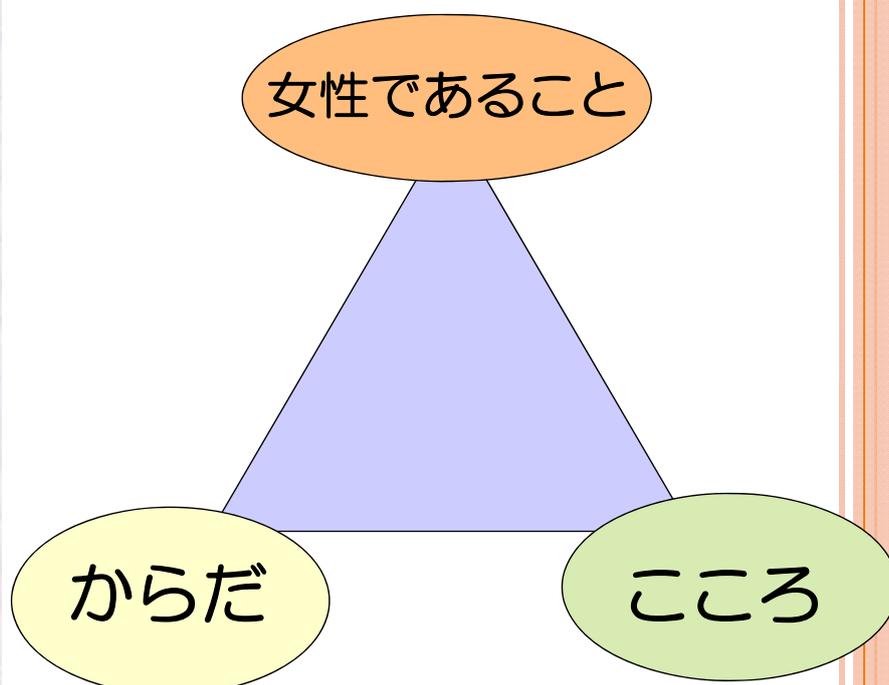
月経を記録する



正しい知識を得る



女性の体と心



現代女性のライフスタイルの多様化

- 求められる多様な役割
- 人生の選択肢の多様化
- ストレスの増加
- やせ願望
- 心身共にバランスを崩すケースが増加。
- 肩こり、頭痛、めまい、倦怠感、不眠
→かくれ「うつ」の可能性も



性差医学・医療とは…

病気の背景にある

男女差に考慮した

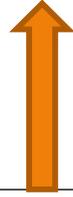
新しい医学・医療



性差医学・医療とは

Gender and Sex Specific (Sensitive) Medicine

性差に基づいた医学



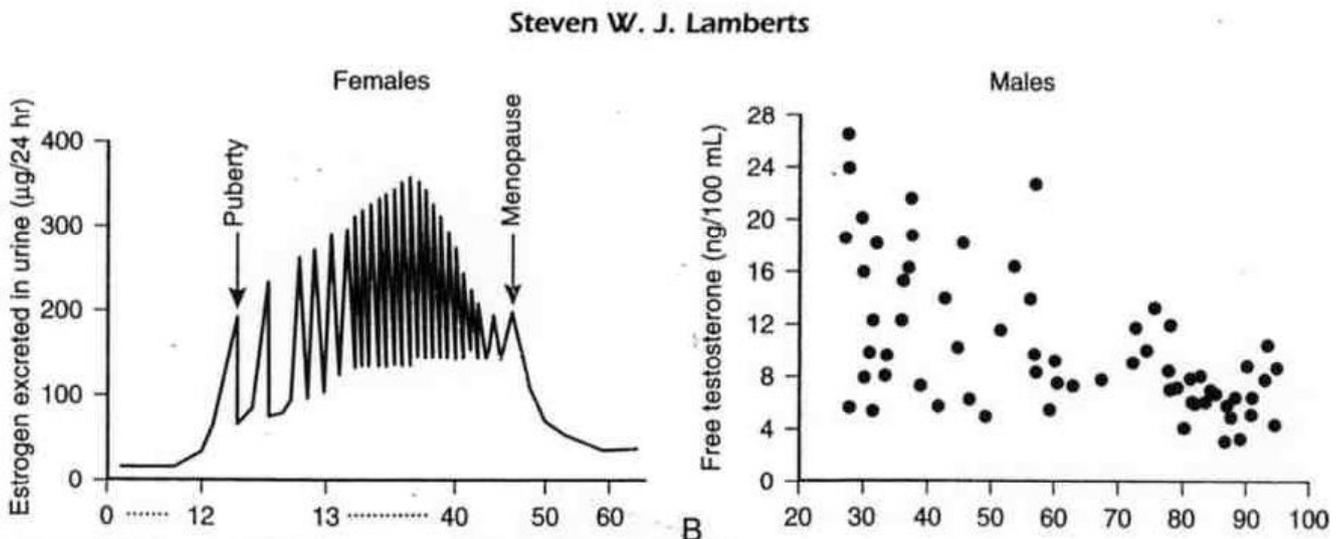
「性差」の視点の必要性

- 疾患の病態や治療法に性差による違いがある。
- 同じ疾患でもライフステージ(内分泌環境の違い)により、病態・治療法が異なることがあり、特に女性では顕著。
- 治験、臨床研究において、女性(特に妊娠可能年齢では)のデータが少ない。

女性ホルモン、男性ホルモン分泌の特徴

女性

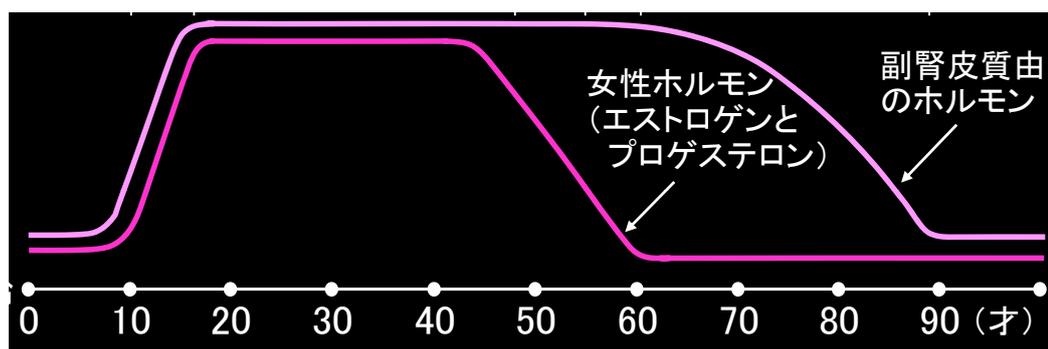
男性



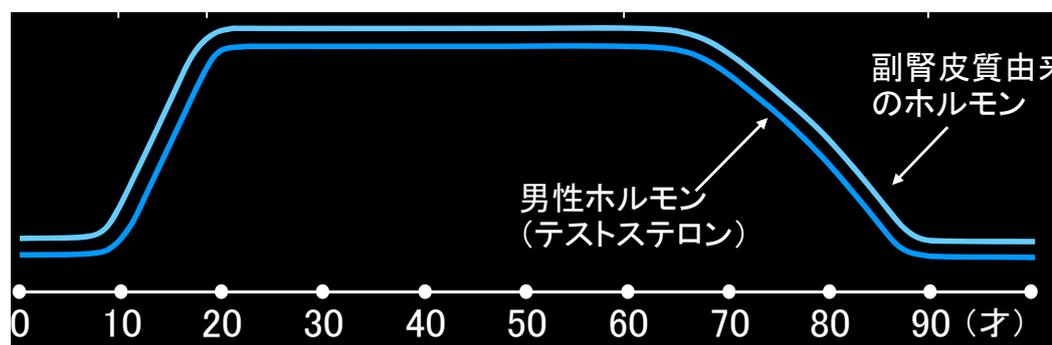
Miyuki Katai, MD, PhD

女性と男性のホルモン分泌の違い

女性



男性



Miyuki Katai, MD, PhD

女性、男性での性ホルモン分泌の特徴

女性での女性ホルモン分泌

- 一生を通じ劇的に変化する。
- 月経がある時期は周期的に大きく変化する。
- 閉経後 (平均50歳) は急速に低下する。

男性での男性ホルモン分泌

- 周期性はない。
- 個体差が大きい。
- 年齢と共に緩やかに低下する傾向。

Miyuki Katai, MD, PhD

有病率に性差が見られる疾患

表4 男女差でほぼ2倍以上の受療率の差のある疾患（人口10万対）

男性に多い疾患	(人)		女性に多い疾患	男性	女性
	男性	女性			
頭蓋内損傷	11	6	カンジダ症	2	15
挫減損傷および外傷性切断	30	14	鉄欠乏性貧血	3	18
尿路結石症	12	6	その他の貧血	5	15
痛風	21	1	甲状腺中毒症	5	16
十二指腸潰瘍	20	10	その他の甲状腺障害	3	17
急性心筋梗塞	13	7	高脂血症	46	114
陈旧性心筋梗塞	10	5	血管性および詳細不明の痴呆	29	70
レイノー症候群	11	1	神経障害、ストレス関連障害および身体表現性障害	29	43
飲酒による精神及び行動の異常	32	3	アルツハイマー病	6	15
食道の新生物	10	2	結膜炎	25	48
胃の悪性新生物	48	26	白内障	67	142
肝および肝内胆管の悪性新生物	14	8	メニエール病	4	14
気管・気管支および肺の悪性新生物	30	13	本態性高血圧症	395	628
B型ウイルス肝炎	11	6	くも膜出血	8	15
			胃炎および十二指腸炎	66	100
			便秘	7	14
			慢性関節リウマチ	14	55
			関節症	69	213
			頸腕症候群	14	30
			骨粗しょう症	7	92
			膀胱炎	2	20
			大腿骨の骨折	13	38

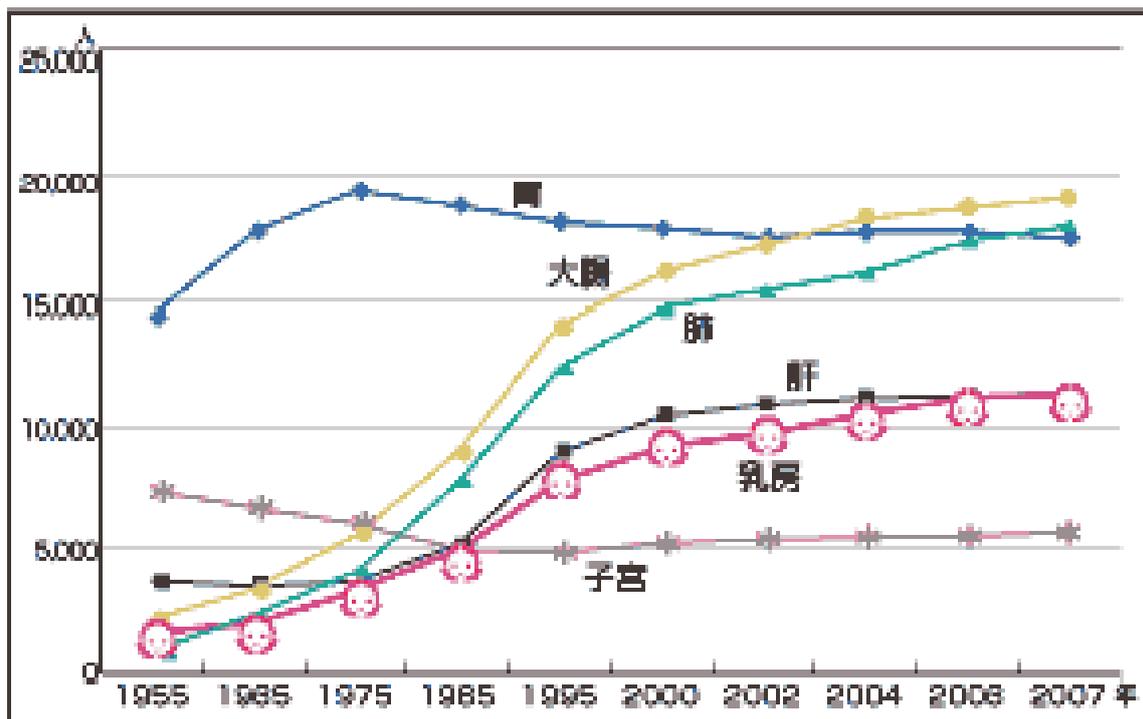
平成11年患者調査（厚生労働省）より作成

性差医学の視点から
疾患・病態を見直してみよう

性差医学のエビデンスの確立

Miyuki Katai, MD, PhD

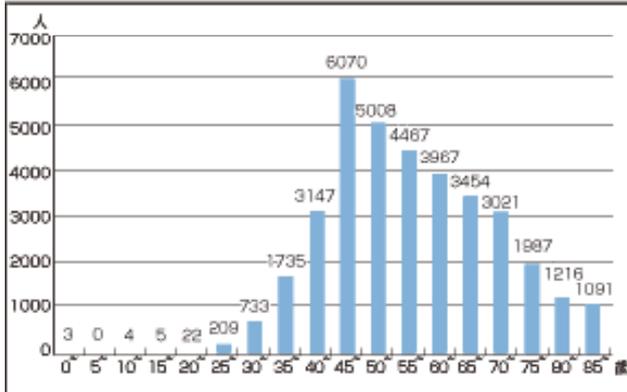
グラフ1： 女性のがん部位別死亡数





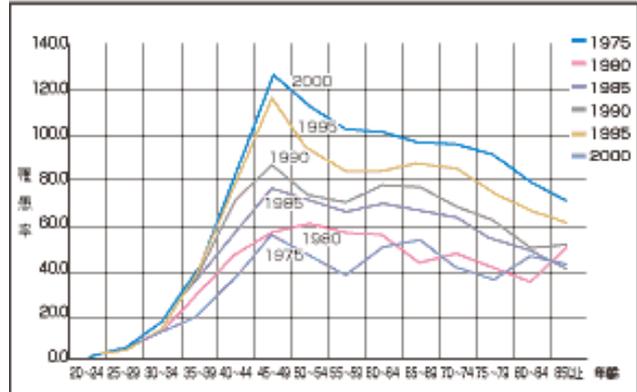
グラフ2：

40歳前後を境に、乳がんにかかる人が急激に増加します



グラフ3：

乳がんにかかる率は年々上昇しています

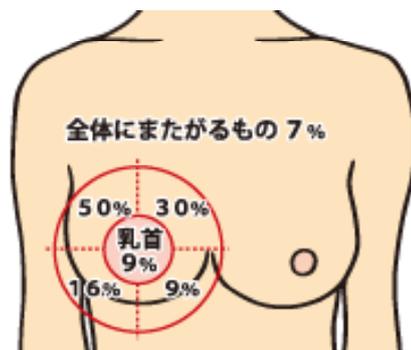
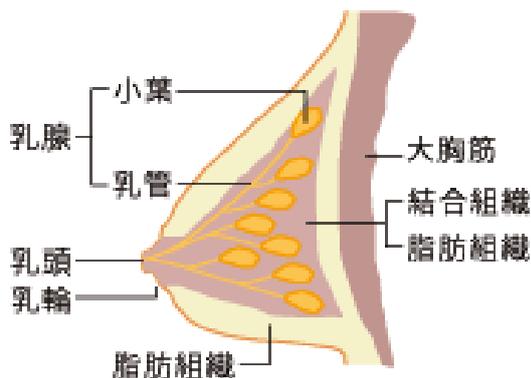


日本では、乳がんにかかる女性は年々増えており、今では年間約4万人の女性がかかると推定されています。

また亡くなる方も、ここ50年間で7倍近くに増えていきます。

2008年には1万1千人を超える方が亡くなりました。

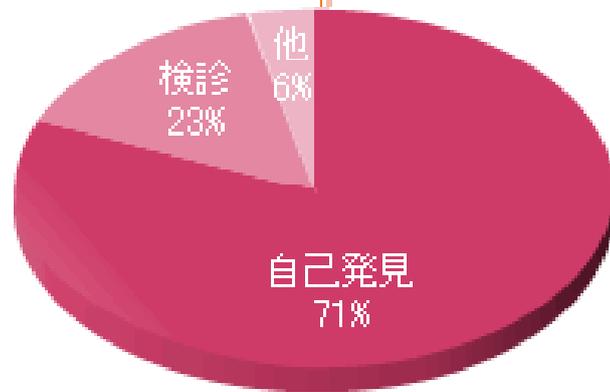
また若い年代の乳がん死亡率が年々上昇しています。20代でかかる方は少ないとはいえ、若いときから関心をもつことが大切です。





乳がん発見のきっかけ

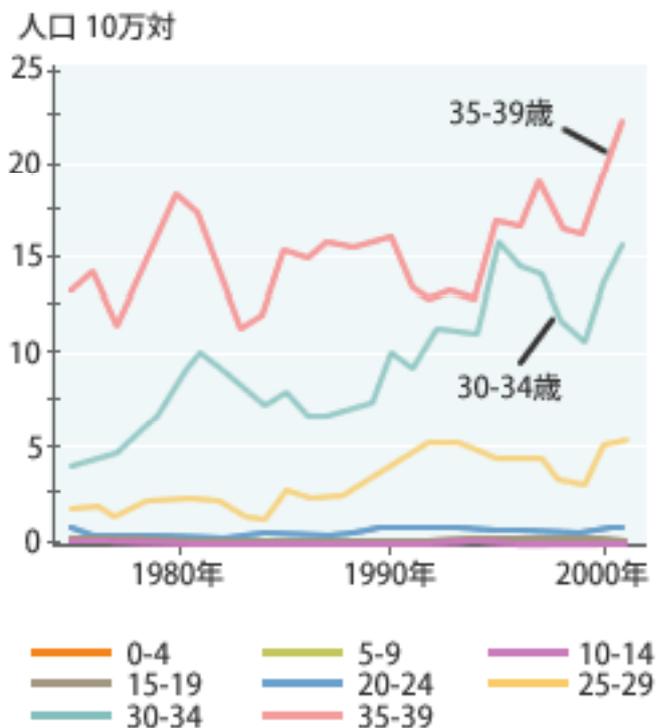
乳癌学会が行っている「全国乳がん患者登録」の最新版2005年の調査結果によると、乳がんの発見状況の71%が「自己発見」によるものでした。

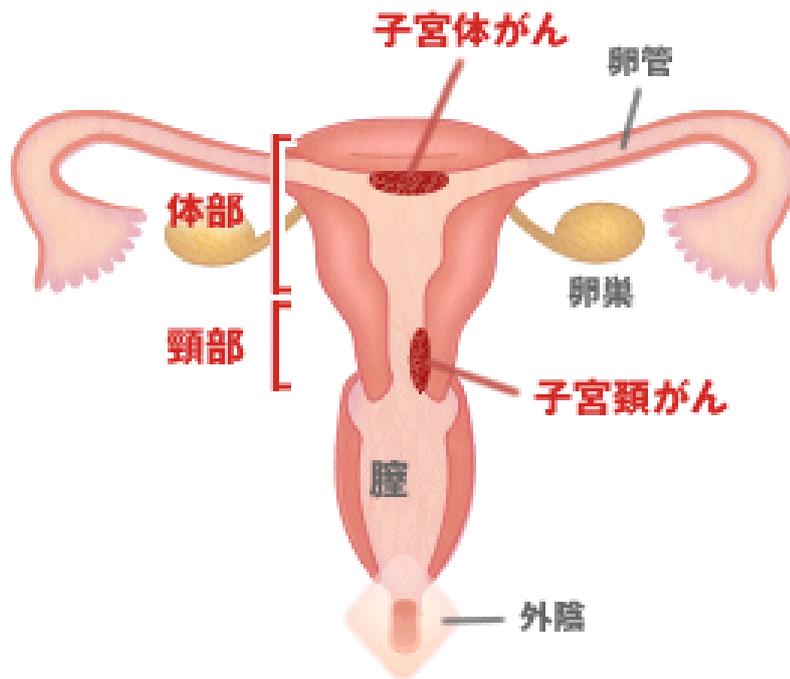


乳癌学会「全国乳がん患者登録」
2005年調査

「検診による発見」は23%でしたが、今後、検診率が高まることで、より「検診による発見」が増えることが期待されます。

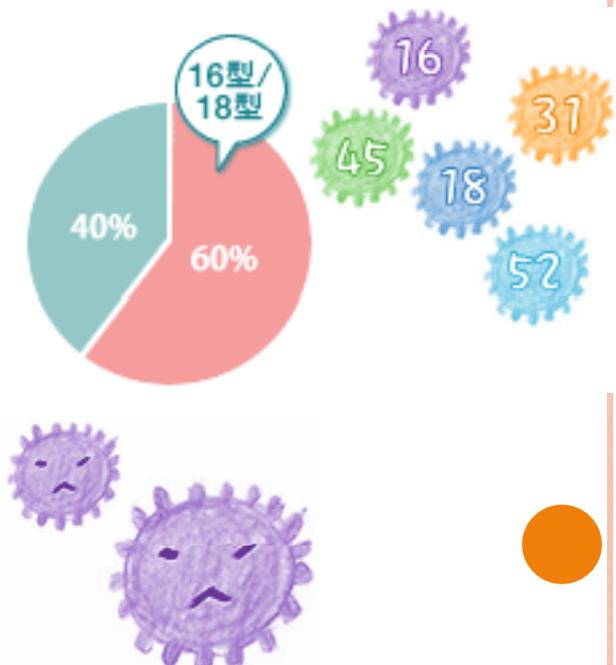
(2) 子宮頸がん年齢階級別罹患率 (女性/全年齢/1975~2001年)





子宮頸がんの原因はウイルスHPV

- 子宮頸がんの原因は、ヒト・パピローマウイルス（HPV）の感染が関連しているとされており、患者さんの90%以上からヒト・パピローマウイルスが検出されています。
- HPVは性交経験があれば誰にでも感染し得る、ごくありふれたウイルスで、女性の約8割が50歳までに感染を経験すると言われています。

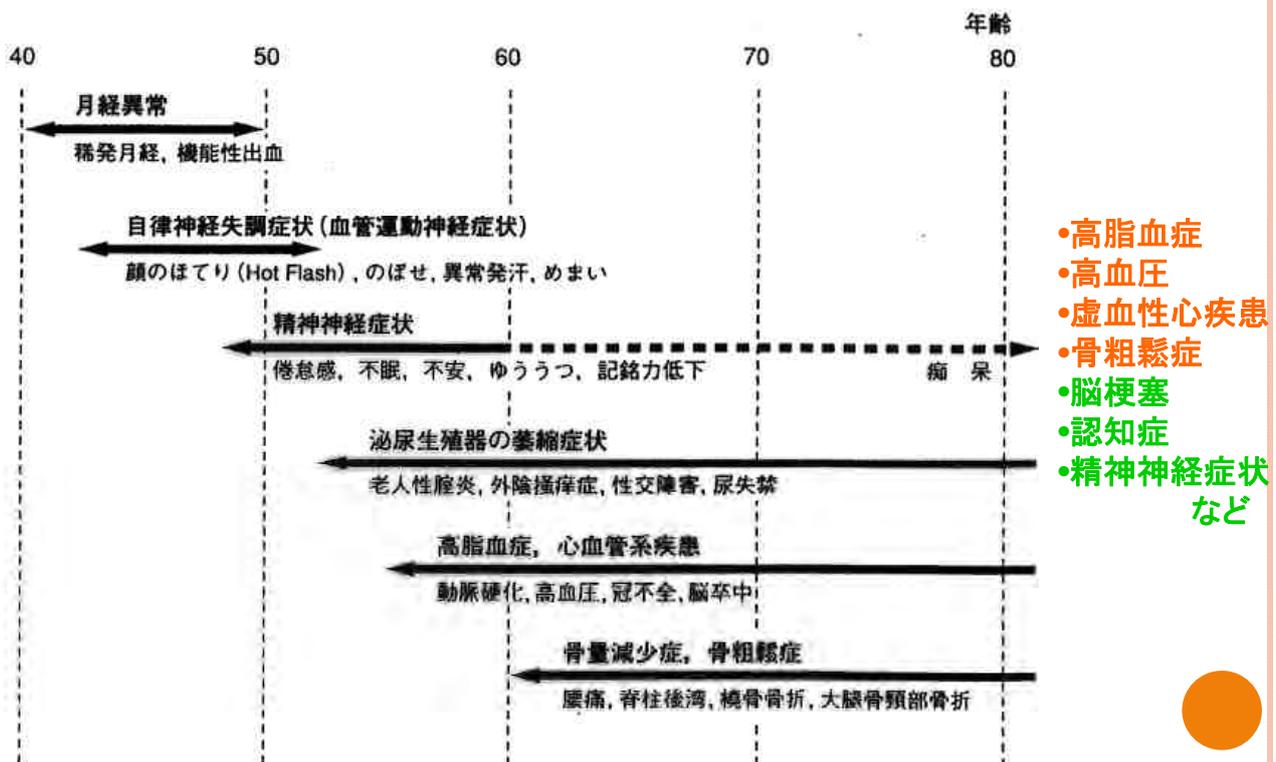




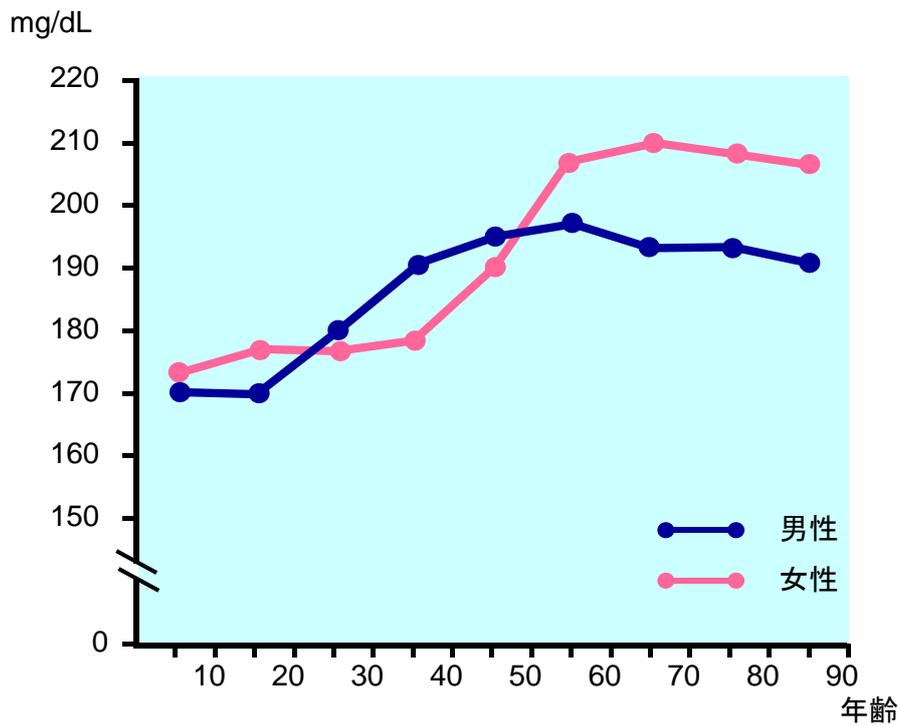
PV感染を予防するワクチン

- ◆ 米国や豪州では、保険未加入の子供や12~26歳の女性が無料で予防接種を受ける制度が導入。日本でも2009年10月グラクソ・スミス社の「サーバリックス」が厚生労働省に正式承認されました。
- ◆ ワクチンはHPVの感染を防止するもので、子宮頸がんを治療するものではありません。
よって、ワクチンの接種はセクシャルデビュー（初交）前に接種すると最も効果が高いといわれています。
- ◆ セクシャルデビューを過ぎた20代・30代女性がワクチン接種を受けた場合でも、今後の感染を予防する効果はありますが、まずは検診で子宮頸部に異形成が認められないか？を定期的に確認することが大切です。
- ◆ 欧米では「もし、あなたが20歳以上なら検診を！そして娘さんにはワクチンを！」というキャッチコピーもあるほど、浸透してきています。

エストロゲン欠乏に伴い出現する 各種疾患・病態



血清総コレステロールの年齢別平均値

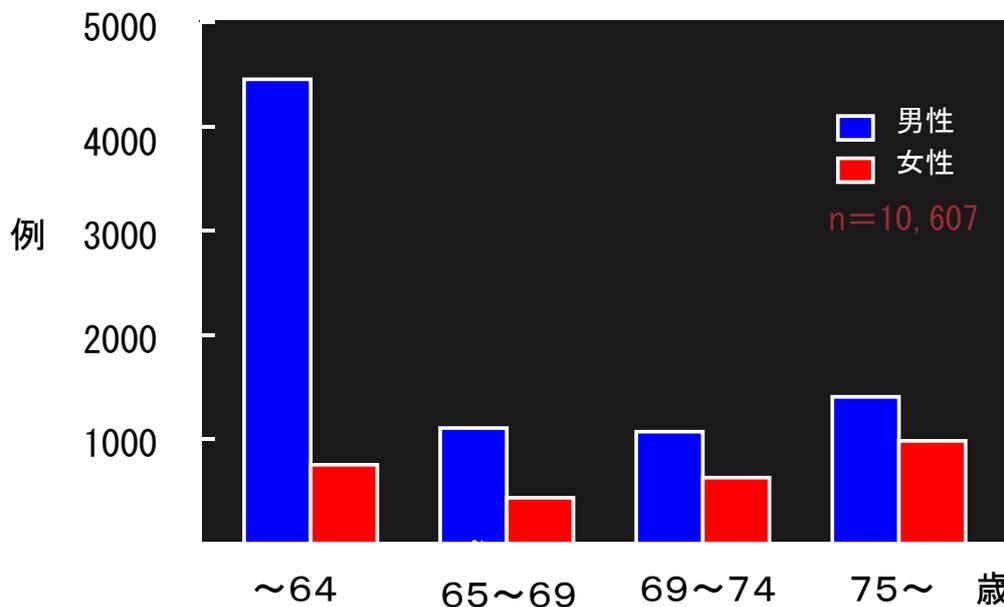


Miyuki Katai, MD, PhD

大衛陽一 総合検診 31(1):95-101, 2004

急性心筋梗塞の性別, 年代別頻度

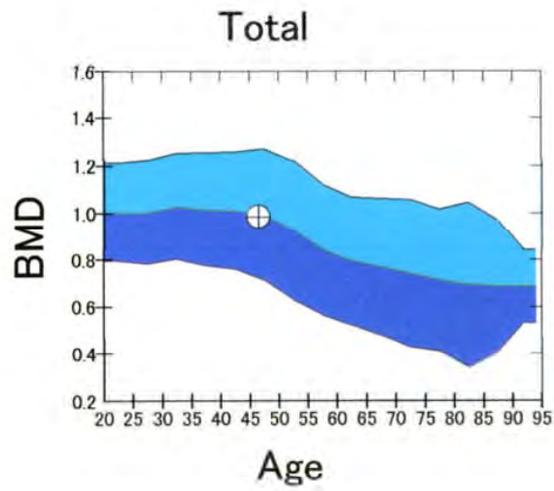
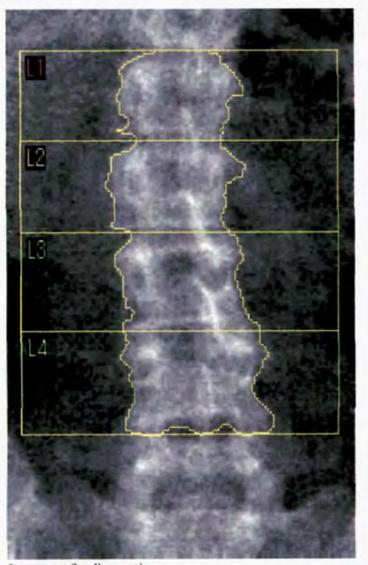
JAMIES, 1982~91年



加齢とともに女性の占める割合が増え, 性差を認めなくなる

Miyuki Katai, MD, PhD

女性の骨密度曲線



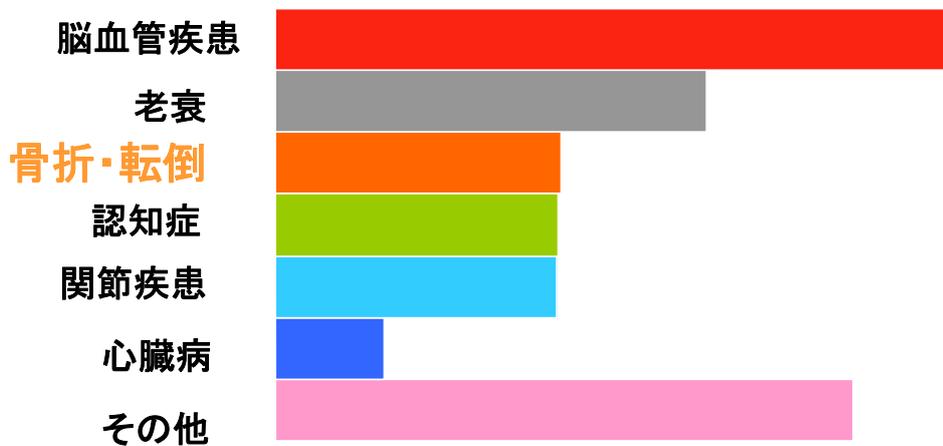
閉経後は下り坂



Miyuki Katai, MD, PhD

骨折は寝たきりになる原因の第3位

介護が必要となった主な原因



(%)

平成16年度国民生活基礎調査

Miyuki Katai, MD, PhD

年齢と発症率

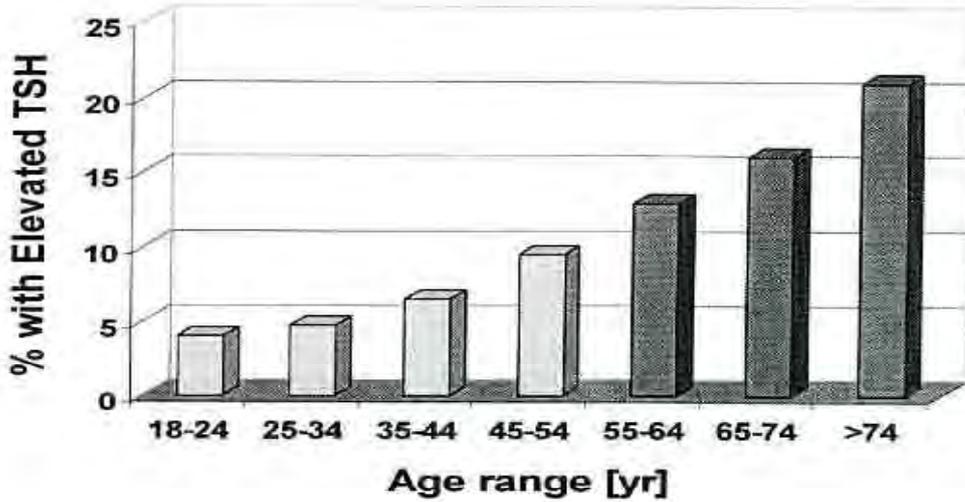
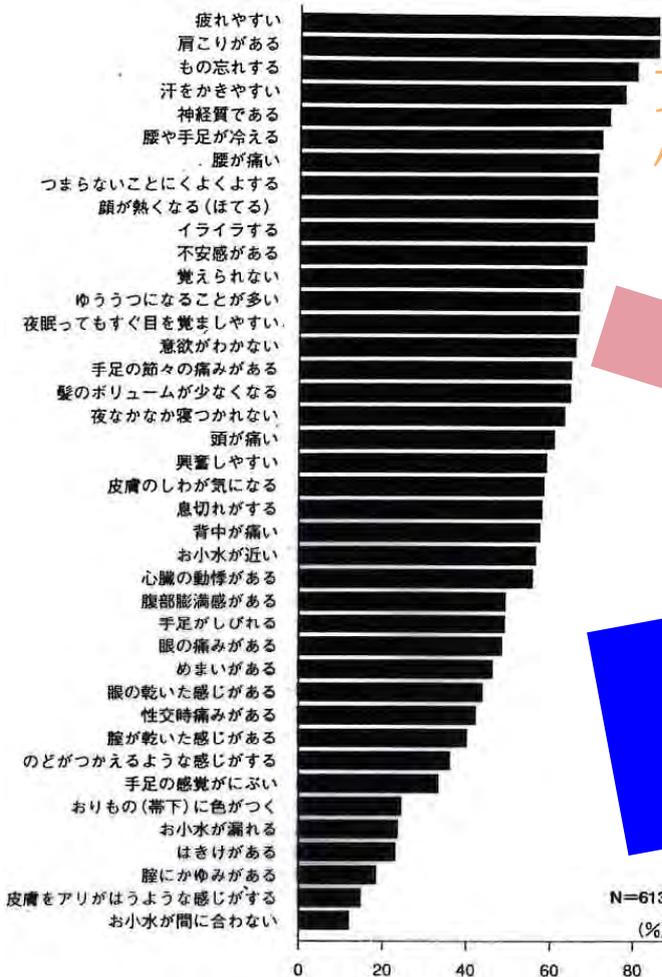


FIG. 1. Percentage of women with elevated thyrotropin (TSH) levels (> 5 IU/L) plotted versus decades of age; based on the Colorado thyroid disease prevalence study (4). Shaded columns correspond to postmenopausal decades.

Miyuki Katai, MD, PhD

Thyroid 14 Suppl. 1, 2004



女性ホルモンの低下による自覚症状

こんなにあるの!?

すべてまとめて「更年期症状」と呼ばれている

Miyuki Katai, MD, PhD

女性専門外来 vs. 従来型の外来

たとえ同一の医師が担当したとしても…

診療環境の違い

時間のゆとり

プライバシー(防音)に配慮した個室
受診者がリラックスして相談できる雰囲気

より双方向的な診療が可能

女性専門外来 医師 ⇄ 受診者
(よりカウンセリング的になりうる)

VS. 従来型の外来 医師 → 受診者
(時間的制約などから問題解決型、
指示的になりがち)



長野市民病院女性専門外来診察室

位置づけとしての違い

トータルケア(総合診療)的
セカンドオピニオン外来的な要素も
オブザーバー的な位置づけ
主治医、前医、これから紹介する専門医との橋渡し役的存在

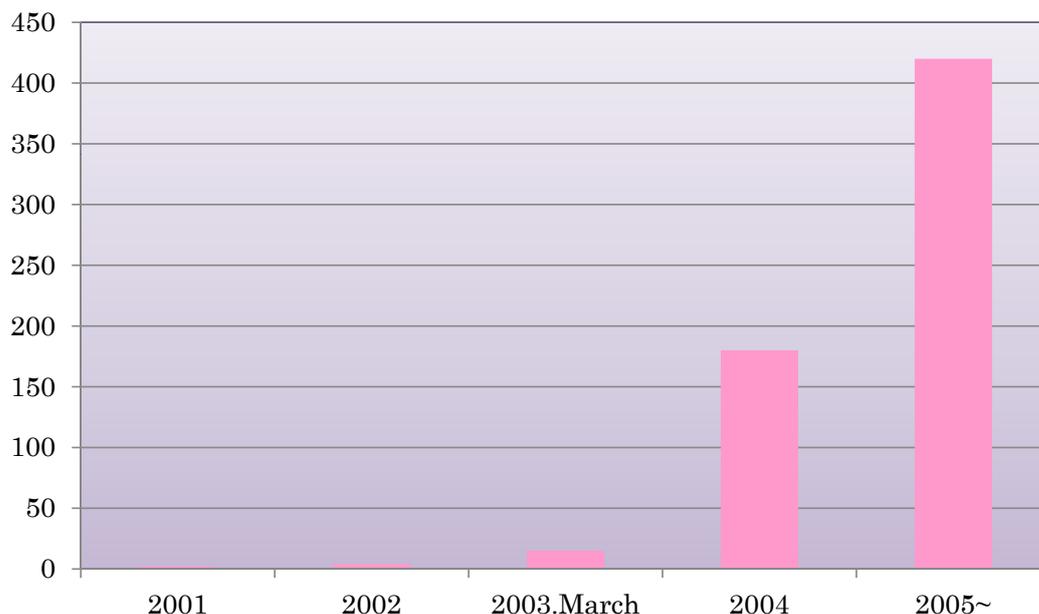
Miyuki Katai, MD, PhD

女性専門外来の特徴



- ◆ 性差医学に基づき、女性の身体や心の特徴に配慮した医療を提供する
- ◆ 初診を女性医師が担当する施設が多い
- ◆ 初診に十分な時間(20-30分)をかける
- ◆ 共感的態度を持って、受診者の話を「傾聴」する
- ◆ 内科、産婦人科、精神科、外科、泌尿器科など複数科の医師が連携し協力する施設も

日本における女性専門外来数の推移



Miyuki Katai, MD, PhD

女性専門外来初診時の主訴(自験例)

医療に対する社会的ニーズから

Miyuki Katai, MD, PhD

セカンドオピニオンを希望
加療中の疾患に関し、専門医に診てほしい
加療中の疾患に関し、総合的に診てほしい
前医の診断に疑問、説明がよくわからない、態度に不満
病気を原因にリストラにあった

不定愁訴とされがちな症状 (更年期症状を含む)

全身倦怠感、一日中眠い
イライラする、パニック状態になる、不安感、睡眠障害、不眠
頭痛、頭重感、目の奥の痛み、肩こり、吐き気、めまい、立ちくらみ、動悸
腹痛、心か部不快感、食欲不振、体が熱い、発汗、体が冷える、
浮腫(下肢、全身)、頻尿

女性に特有の症状や悩み

更年期障害かどうか判定して欲しい
月経不順、月経周期に伴い体調が悪くなる、
乳房が張る、乳房の形が変なのではと心配
体重増加、体重減少、体毛が濃い、脱毛、慢性湿疹、皮膚症状



性差医療部→女性専門外来



- ▶ 各分野専門医13名が連携。
 - ◆ 内分泌代謝内科 ◆ 精神科
 - ◆ 循環器内科 ◆ 乳腺・肛門外科
 - ◆ 耳鼻咽喉科 ◆ 形成外科
 - ◆ 整形外科 ◆ 産婦人科 ◆ 小児科
 - ◆ ペイン緩和 ◆ 産業・環境医学
 - ◆ 遺伝カウンセリング
- ▶ 血液検査, ECG, X線, US, 骨密度Dexa法, CT, MRI : 即日撮れ, 結果もその場で.

Miyuki Katai, MD, PhD

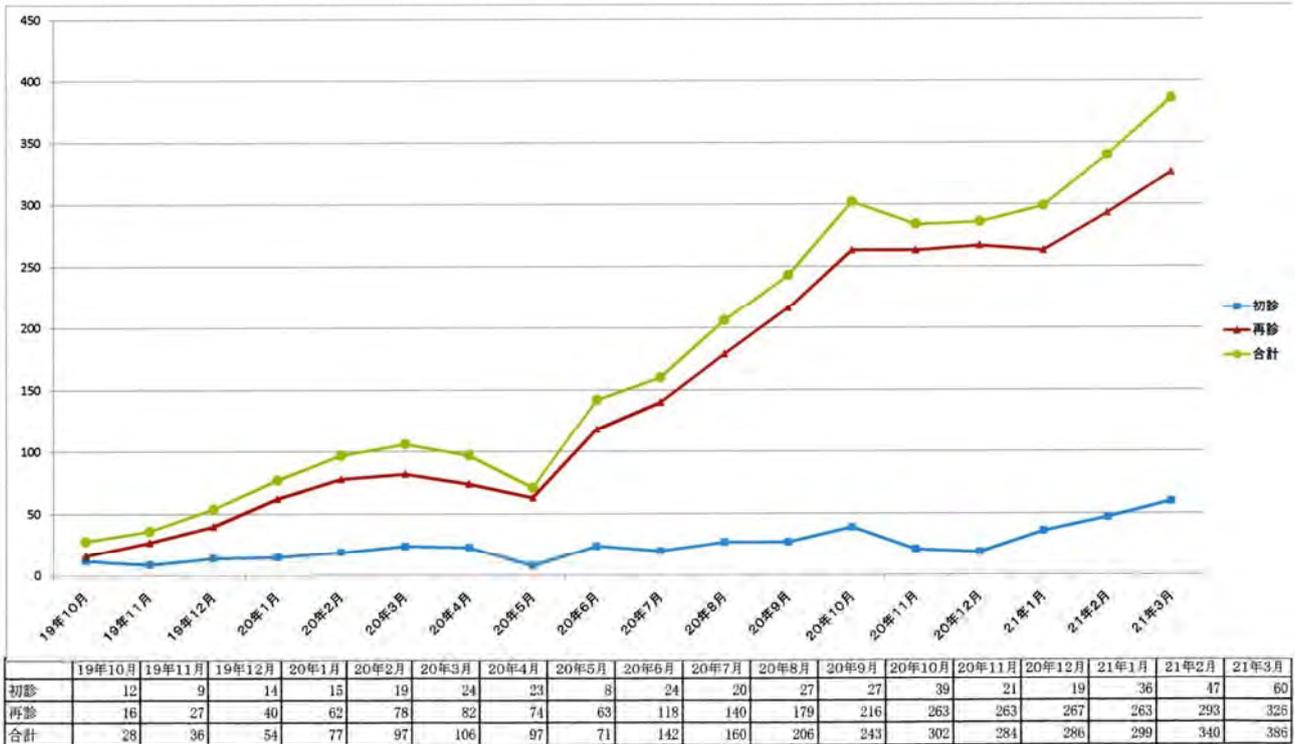
東京女子医大東医療センター日暮里クリニック

「女性専門外来」診察室



リラックスできる雰囲気の中性差医学に基づいた最先端の診療を提供.

女性専門外来受診者数の推移



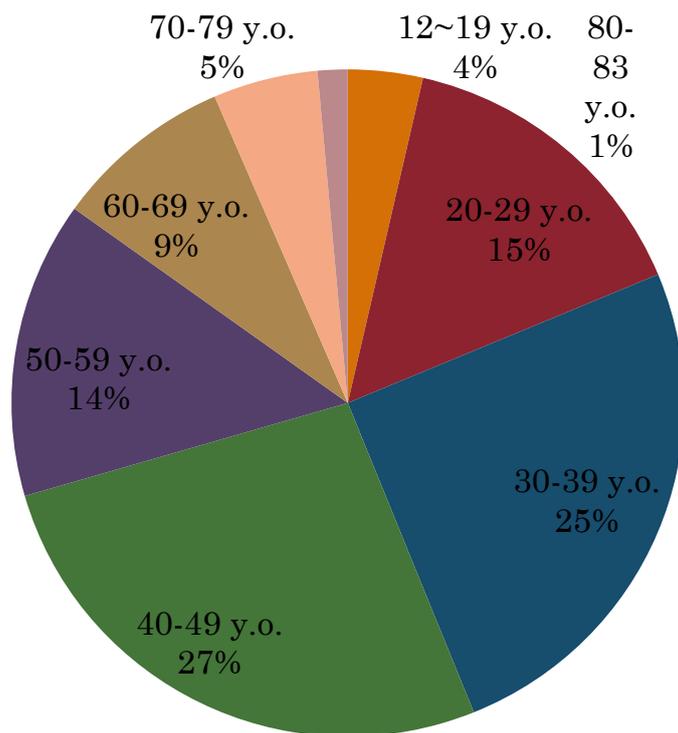
東京女子医大東医療センター日暮里クリニック 「女性専門外来」では

- ◆ 「性差医学」に基づいた診療を提供する。
- ◆ 共感的態度で傾聴する。
- ◆ リラックスでき温かみのある診療環境を整備する。
- ◆ 「鑑別診断」を重視する。



当女性専門外来受診者の年齢分布: 12-83 歳

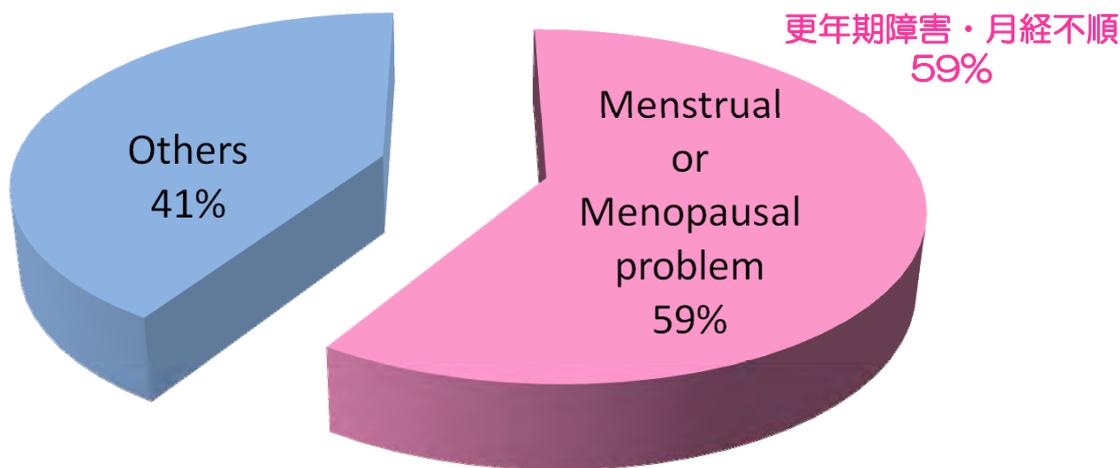
東京女子医科大学東医療センター 日暮里クリニック



*Department of Gender Medicine,
Medical Center East, Tokyo Women's Medical University*

女性専門外来受診者の主訴

東京女子医科大学東医療センター 日暮里クリニック



*Department of Gender Medicine,
Medical Center East, Tokyo Women's Medical University*

「更年期様症状」の背景にあった器質的疾患

- ◆ 甲状腺機能亢進症
- ◆ 甲状腺機能低下症
- ◆ 脳腫瘍
- ◆ 褐色細胞腫
- ◆ 強皮症
- ◆ シェーグレン症候群
- ◆ 副腎皮質機能低下症
- ◆ 慢性硬膜外血腫
- ◆ 慢性膀胱炎
- ◆ 貧血
- ◆ 白血病 など

「月経不順」の背景にあった器質的疾患

- ◆ 下垂体腫瘍
- ◆ 甲状腺機能亢進症
- ◆ 甲状腺機能低下症
- ◆ 褐色細胞腫
- ◆ 神経原性縦郭腫瘍
- ◆ 副腎皮質機能低下症
- ◆ 卵巣癌
- ◆ 卵巣奇形腫
- ◆ 妊娠 など

更年期に向け、健康的な生活習慣を！



前向きに考える！



健康的な食事を！

食物繊維↑ Ca↑ 動物性脂肪↓ 糖分↓



楽しく持続できる 運動習慣を！

