

【女性が気をつけたい症状・病気】

◆更年期障害 ♥♥♥♥

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳ですが、閉経をはさんで前5年後5年の合わせて10年を更年期といいます。この時期になると女性ホルモンの分泌が急激に減って、のぼせやほてり、手足の冷え、動悸、不眠、いらいらなど、さまざまな症状があらわれることがあります。女性ホルモンを補うホルモン補充療法や漢方による治療が一般的です。そのほかにカウンセリングやサプリメントなどによる対処法もあります。

◆皮膚痒痒症 ♥♥♥♥♥♥

女性ホルモンの減少した肌は、乾燥し刺激を受けやすい状態になります。セラミドを含んだ保湿剤などで乾燥を防ぐスキンケアを心がけましょう。薬剤を併用する必要があるかどうか、痒みを引き起こす他の病気がないか産婦人科に相談してください。

◆骨粗鬆症 ♥♥♥♥

骨の骨量(骨密度)が減少して、骨折が起きやすくなる病気です。女性ホルモンは骨量を維持する働きがあるので、更年期以降は注意が必要です。予防には、日頃からカルシウムやビタミンDが豊富な食品を摂り、適度な運動を心がけましょう。定期的な骨量の検査を受けましょう。

◆尿失禁 ♥♥♥♥♥♥

30歳以上の女性の3人に1人は尿失禁の経験があるといわれています。多くの場合、尿道を閉じる力が弱くなって、ちよとした力がお腹にかかっただけで尿がもれてしまう状態です。骨盤底筋を鍛えて失禁を防ぐ体操などがあるので、産婦人科で相談してください。

◆アルツハイマー病 ♥♥♥♥

脳の神経細胞に変性が生じて、記憶障害などの認知障害があらわれる病気です。女性の発症が多く、更年期以降女性ホルモンが急激に減ることと関わりがあるといわれています。他の病気と同じように、早期発見・治療が大切です。

【女性と生活習慣病】

生活習慣病は、更年期以降は

特に注意が必要ですが、若い人にも増えています。医師に相談しながら生活習慣の改善を心がけましょう。

◆女性と代謝

基礎代謝量(何も活動しなくても消費されるエネルギー量)は、年齢とともに低下します。50代では20代にくらべて基礎代謝量が1割以上減ります。若い頃と同じ量を食べていたのでは肥満になってしまいます。注意しましょう。

◆高血圧

高血圧のほとんどは、遺伝的な体質に食生活やストレスなど様々な環境因子が加わって起こります。自律神経によってコントロールされている血圧は更年期の時期には変動しやすいのが特徴です。塩分の取りすぎや食べ過ぎによる肥満、ストレスに注意して、食生活を見直し、適度な運動をしましょう。

◆高脂血症

女性ホルモンにはコレステロールの増加を抑える作用があるといわれています。更年期以降は、血液中のコレステロールや中性脂肪が増え始めます。増えすぎると高脂血症になって、動脈硬化の原因になります。高血圧や心筋梗塞、脳梗塞の危険も高くなります。

◆糖尿病

成人に多いのは、インスリンの働きが不十分なために血糖が異常に増えてしまうタイプの糖尿病です。原因は、遺伝的な体質に加えて、肥満やエネルギー量の取りすぎ、運動不足など。最近では子どもや若い人などの若年層にも増えています。初期はほとんど自覚症状がないので、定期的な検診を受け血糖値をチェックしましょう。

【女性のがん検診について】

女性特有のがんは、40~50歳代以降に多くみられますが、最近では若い女性にも増えています。定期的な検診を受けましょう。

◆子宮頸がん ♥♥♥♥♥♥

子宮の入り口付近(頸部)にできるがんで、20~30歳代の若い女性に増えています。HPV(ヒトパピローマウイルス)という性交渉で感染するウイルスが原因であることが解明されています。HPVはセックスの経験のある女性なら誰でも感染しうるありふれた存在のウイルスで、感染しても90%以上で自然消失します。一方、HPV感染が長期化するとがんに進行する可能性があります。子宮頸がんは検診でがんになる前の段階で発見できるので100%近く予防できるがんです。このため、定期的な検診がとても重要です。検査には頸部の細胞を採って調べる細胞診、HPV検査があります。

◆子宮体がん ♥♥♥♥♥♥

子宮の内臓にできるがんで、子宮内がんとも呼ばれます。主に閉経後の女性に多い病気ですが、30~40歳代の女性にも見られます。特に未婚女性や出産経験のない女性、肥満や高血圧、糖尿病がある女性は要注意です。主な自覚症状は不正出血ですが、無症状の場合も多いので、定期的な検査を受けましょう。通常の子宮がん検診は頸部のみですが、申し出れば、体がんの検査も同時に受けることができます。内臓の細胞を採って検査します。

◆卵巣がん ♥♥♥♥♥♥

卵巣にできる悪性のがんで、10歳代から高齢者まで幅広い年齢で見られ、最近増加傾向にあります。自覚症状がないため初期には判りにくいことが多い病気ですが、内診や経膈超音波検査で診断されることが少なくありません。子宮がんの検診時に、卵巣も一緒に検査してもらいましょう。卵巣嚢腫や子宮内臓症のある人は必ず定期検診を受けて下さい。

◆乳がん ♥♥♥♥♥♥

乳房にある乳腺に発生する悪性腫瘍で、患者数は近年急増しています。遺伝的な要因などいろいろな原因が考えられますが、欧米型の食生活やストレスが関係しているともいわれます。乳がんの症状はさまざまで、しこり、血性乳頭分泌、乳首の陥没、皮膚のくぼみ、痛み、脇の下にしこりなどです。自分で早期発見できるケースが多いので、セルフチェックをかかさずに。もし異常を発見したら、早めに専門医(乳腺外科)に相談して下さい。セルフチェックの方法や専門科のある病院がわからない時は、かかりつけの産婦人科で相談を。検診では触診の他、最近ではマンモグラフィ(乳房専用のレントゲン)も行われています。

検診を受けるめやす

	検診を受けた方がいい人	検診を受ける頻度	備考
子宮頸がん	性経験のある人	1~2年に1回	年齢にかかわらず年に1回は産婦人科で子宮と卵巣の健康状態をチェックしてもらいましょう。
子宮体がん	30歳以上	毎年	特に卵巣腫瘍がある場合は定期的なチェックが必要です。
卵巣がん	40歳以上	毎年	
乳がん	40歳以上	毎年	マンモグラフィは2年に1回程度、月1回のセルフチェックも忘れずに。

*お住まいの自治体で実施されている検診内容をお問い合わせください。