

女性のための健康セミナー2018 Vol.4

最新情報と知識で体守ろう

輝く人生のために ～鍵を握る更年期～

山梨県産婦人科
医会会長 **森澤 孝行さん**



もりさわ・たかゆきさん 竜王レディースクリニック院長。北里大学医学部卒。北里大学医学部産婦人科講師、東京通信病院勤務などを経て1990年に甲斐市に開業し、現在に至る。日本産科婦人科学会専門医、日本臨床細胞学会専門医、母体保護法指定医。2015年から現職。甲斐市在住。

「人生100年時代の到来も間近、誰もが通る更年期、老後を健康で元気に過ごすために、何をすべきかを共に考えていきたいと思います。」
最近、外でも多い悩みが無月経や不正出血、原因の多くがストレスと考へられます。月経のメカニズムは、自律神経の調節を行う脳の視床下部から指令が出ている。卵巣や子宮が女性の脳とつながっているからです。月経は健康のパロメーターで、これを把握するのに役立つのが基礎体温をつけることです。

女性の一生を左右

そもそも、女性の身体は卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)という二つの女性ホルモンによってコントロールされています。女性の一生は、小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期があり、更年期は卵巣や精巣でつくられるほか、副腎

が原因で、高齢になるまで骨の圧迫骨折が増えます。東京五輪に向けて女性アスリートの健康ケア研修を受けている森澤先生は、17、18歳の骨折率が高まっています。これは、無理なダイエットなども関係している。将来に向けて一番量を増やさなければいけない年代がおそらくこの時期です。

エストロゲンの補充を

更年期は一般的に45～55歳頃までの約10年間で、おおよそ60歳以降は男性の方が女性ホルモンを多く持っている。更年期障害の主な原因はエストロゲンの低下ですが、性格や環境なども影響します。45歳前後から月経不順になり、肩凝りやホットフラッシュが起きるほか、うつっぽくなる方も。皮膚や泌尿器の障害、腰の乾燥、動脈硬化、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの症状が出てきます。

更年期はエストロゲンが減ることで体調不良に陥ります。これを更年期障害といいますが、更年期は一般的に45～55歳頃までの約10年間で、おおよそ60歳以降は男性の方が女性ホルモンを多く持っている。更年期障害の主な原因はエストロゲンの低下ですが、性格や環境なども影響します。45歳前後から月経不順になり、肩凝りやホットフラッシュが起きるほか、うつっぽくなる方も。皮膚や泌尿器の障害、腰の乾燥、動脈硬化、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの症状が出てきます。

漢方薬の特徴は安全性。効果の有無は2週間が一つの目安です。正しく使えば漢方薬は安価で、非常に有効な薬となります。腸内細菌がつかかりしていないと効果は半減します。

更年期障害の予防・治療の基本は食事、運動、生活習慣を整えることです。良質なタンパク質の摂取も重要ですが「病は氣から」。東洋医学の考え方は、食事、睡眠、運動の原点は「気」。食事を補い、巡らせることが重要です。食事は、豆類・ごま(ナッツ類)・わかめ(海藻類)・野菜・魚・しいたけ(キノコ類)・いも(穀類)から二取った「まごわやさしい」はバランスの良い食事を取る上で重要な言葉になります。具だくさんのみそ汁もよいでしょう。輝く人生のためにも、今を大切に過ごしてください。

エストロゲンを補充するホルモン補充療法(HRT)です。HRTには飲み薬と貼り薬があり、現在は後者が主流です。ただ、肝臓の数値が悪い人や、乳がんや子宮がん経験者は使えません。60歳以上は血栓症になるリスクが高く、注意が必要です。副作用には頭痛やめまいなどの発作が増幅するといったデメリットもあり、血管に絡んだ病がある方は気を付けましょう。

最近の手のしびれなどにも有効な漢方薬が増えています。男性では前立腺肥大や前立腺がん、脱毛予防の期待がかけられます。

更年期は骨粗しょう症、動脈硬化などが出てきます。体調の善し悪しに関わらず、可能であればHRTをしてあげましょう。HRTが気乗りしなれば、大豆イソフラボン等のサプリメントの活用も一つの手段です。女性の場合、健康寿命と平均寿命の差は13年もあります。寝たきりにならず、輝く老後を迎えるためにも努力は必要です。



閉経による女性ホルモン(エストロゲン)の低下によりさまざまな症状が閉経前後から閉経後十数年を経て出現する (森澤孝行医師提供)



大塚製薬の「エクエル」の説明に聞き入る参加者たち(写真右)。がんや更年期の書籍コーナーも人気(同中)。就業相談に乗るアシストエンジニアリングスタッフ(同左)

(企画・制作/山梨日日新聞社広告局)

婦人科がんを知ろう

山梨県立中央病院
婦人科部長 **坂本 育子さん**



さかもと・いくこさん 筑波大学医学専門学群。国立病院機構名古屋医療センターなどを経て、2007年4月から山梨県立中央病院勤務。17年4月から現職。日本産科婦人科学会専門医、日本婦人科腫瘍学会専門医、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医、日本癌治療学会認定医。甲府市在住。

婦人科で扱う主ながんは、子宮体がん、子宮頸がん、卵巣がんです。がん対策情報センターによると、女性のがんの部位別罹患率は乳がんがトップ。子宮頸がんは卵巣がんを合わせた子宮がんは5位ですが、35～59歳の死亡率は2017年は、乳がんに次いで子宮がん、卵巣がんが続き、子宮がんは20代に増加し、中でも妊娠・出産に関わる25歳～30代は乳がんを抑えてトップです。原因はヒトパピローウイルスの持続感染で、検診を受けていれば早期発見も可能ですが、発見が遅れば子宮を摘出しなければなりません。

一方、子宮体がんの罹患率のメインは50～60代。初期症状は不正出血で9割以上の方に見られ、早期発見できるのが特徴です。肥満や糖尿病など生活習慣病などが危険因子となります。早期の子宮がんは手術が第一治療と

12月現在、関東甲信越地方において、1施設で両方の低侵襲手術ができるのは限られています。

注目の低侵襲手術
この手術を行うには各種条件がありますが、当院では18歳までに腹腔鏡とロボット手術の施設認定を受託。18年

遺伝子変異対応の薬も

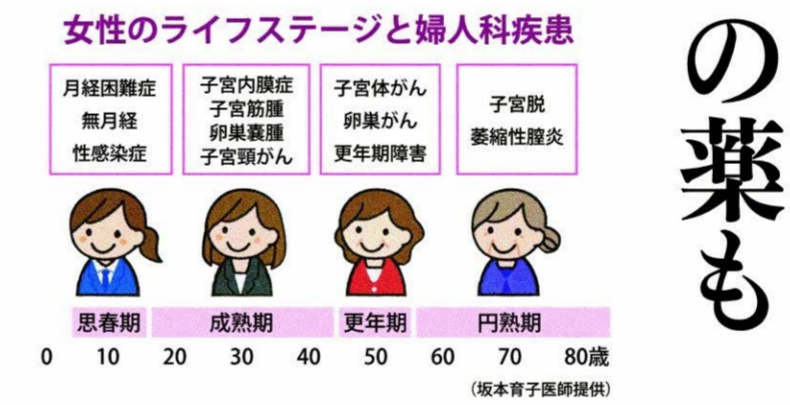
卵巣がんは症状がほとんどなく、50%以上が進行がんで見つかります。摘出しにくい悪性かどうかが分かりませぬ。がんの引き金は遺伝子異常の積み重ねです。卵巣がんは深い関わりを持つのが、本来、傷ついた細胞を治すためのBRCA遺伝子の変異です。家系的にこれを受け継いだものが「遺伝性乳がん・卵巣がん」です。乳がんだけでなく、卵巣がんにもなりやすくなります。遺伝子異常によるがんのリスクは乳がんが8～12倍、卵巣がんは18～30

初めて臨床使用を始めた。18年には日本でも再発卵巣がんへの保険が適用となり、保険収載前後を合わせて現在までに13人に投与し、効果も上がっています。卵巣がんは珍しい放射線治療後にオラパリブを投与したところ腫瘍マーカーは大幅に下降。CT画像でもがんはほとんど消失。2年以上経過した現在も元気に仕事をされています。

進化するがん医療
がん治療は日々進化しています。現在、注目されているのが「免疫チェックポイント阻害剤」です。ノーベル医学賞受賞者も受賞した本庶佑東京大学名誉教授が発見した「PD-1」は、免疫細胞が自分の細胞を攻撃しないブレーキを解除して、免疫細胞を活性化させてがん細胞を倒そうとするものです。

近年、「マイクロサテライト不安定性」という遺伝子の異常を持つがんに、同阻害剤が強い効果を示すことが分かり、昨年末にはその遺伝子変異があればどのがんでも保険で使うことができるようになった。

がんゲノム検査もそう遠くないうちに保険適用となっていくことで、今後がん治療は大きく変わります。治療は子宮や卵巣、胃といった従来の臓器特異的から、臓器横断的へと移行。今は条件をクリアした患者さんしか対応できていませんが、身近な存在となる日も遠くないでしょう。



女性のライフステージと婦人科疾患
月経困難症、月経不調、性感染症、子宮内腺症、子宮筋腫、卵巣嚢腫、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、更年期障害、子宮脱、萎縮性膣炎

製薬のブースには女性らが訪れ、説明に聞き入っていました。就業相談のブースでは、アシストエンジニアリングのスタッフが対応。「病氣と闘うにもお金がかかりますし、子育てでも同様です。フルタイムでなくても働ける時は働きたいという方は少なくありません。そんな方々にさまざまな情報を発信しています」と、各種情報を準備していました。

セミナーに参加した50代女性(甲府市)は「とてもいい勉強になりました。さまざまな情報を知っておくことは今後への安心につながります」と話していました。

美容と健康、就業、知識... 各種情報コーナーも人気
Otsuka 大塚製薬
アシストエンジニアリング

女性のための健康セミナー 2018
より美しく、健康に!
山梨県 山梨県医師会 山梨県産婦人科医会 甲府市医師会
社会福祉法人 ひかりの里 駿台甲府高等学校 中学校・小学校
メディアプロ 有線会社メディアプロ