

ずっと付き合うからだのために！未来の自分のために！

#健康女子

Minnano
Kenkoujyuku
Channel



\\ 自分の身体と向き合うきっかけに //

女性のライフステージと病気
乳房のトラブル・病気
子宮・卵巣のトラブル・病気
更年期の不調

胸の張り 不正出血 ほてり・発汗

身体からのサイン
気付いてる？

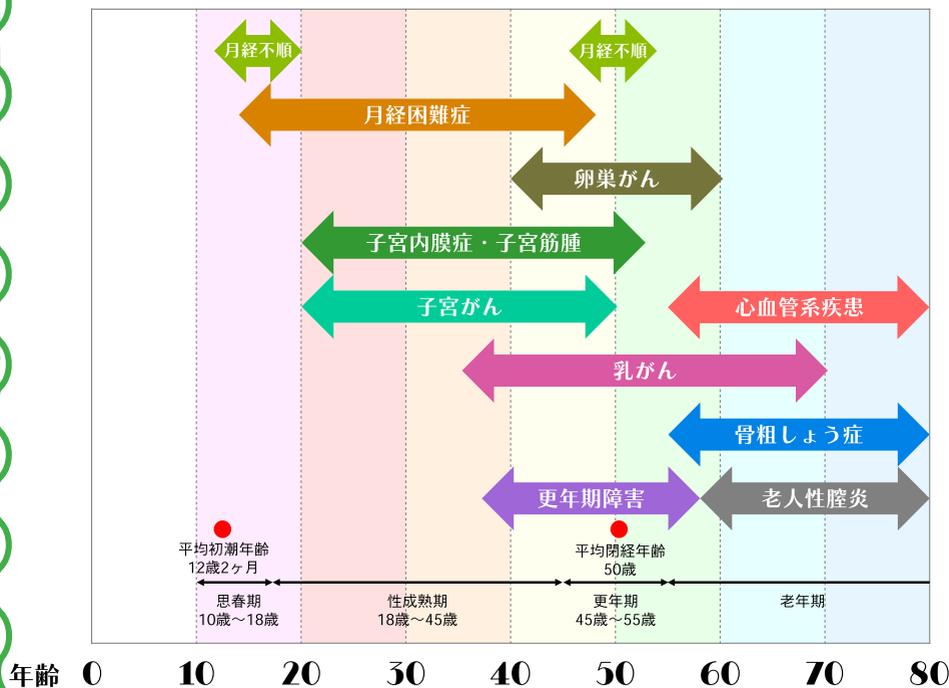
女性のライフステージと病気

女性の健康には、女性ホルモンが深くかかわっています。

思春期には女性ホルモンの分泌が増え、性成熟期には分泌が盛んになり、更年期になると分泌が急激に減少し、老年期には分泌が乏しくなります。

この女性ホルモンの分泌量の変化によって、女性にとって起こりやすい、子宮内膜症や子宮がん、乳がん、更年期障害などの女性特有の病気があります。

これらの病気は誰にでも起こりうるものです。あらかじめ病気について知っておくことで、女性特有の病気に備え、予防に役立てていきましょう。





月経トラブルが現れやすい思春期

思春期から次第に妊娠や出産に向けて準備が整います。初潮後、子宮や卵巣が成熟していくにつれ、次第に女性ホルモンの量が増えていきます。卵巣の機能が完成するまでは月経不順や月経痛などのトラブルが現れますが、多くの場合、年齢とともに症状は軽くなっていきます。



乳房や子宮の病気が現れやすい性成熟期

女性ホルモンの分泌が盛んなこの時期は、乳房や子宮の病気が現れやすくなります。乳がんや子宮がんなどの罹患率も、この時期が最も多くなっています。また妊娠・出産に伴うトラブルも出てきます。不調を放置せず早めにケアをすることが大切です。



心身共に体調を崩しやすい更年期

この時期は女性ホルモンの分泌量が急激に減ることで、心身共に体調を崩しやすくなる時期です。自律神経機能の乱れによって、のぼせや疲れ、イライラするといった症状も現れ、個人差はありますが、日常生活に支障が出る場合もあるため、注意が必要です。



肌や骨、血管などの病気に悩む老年期

更年期を過ぎると生活習慣病のリスクが高まります。女性ホルモンの分泌が乏しくなり、これまで女性ホルモンで維持していた肌や骨、髪、血管などに症状が出やすくなります。また、女性は男性よりもうつになりやすく、老年期は老年期うつにも注意が必要です。



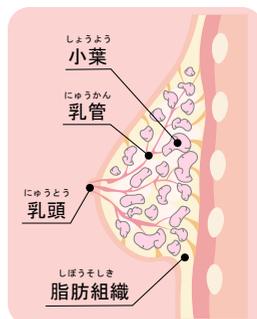
乳房のトラブル・病気

乳房のしくみと考えられる病気

乳房は乳腺組織と脂肪組織などからなり、乳腺は母乳を作る小葉と母乳の通り道である乳管から構成されています。

月経前に「乳房が張る」のは、女性ホルモンの影響で病気の心配はありません。しかし、いつもと違う以下のような症状が現れた場合には、乳房の病気の疑いがあります。

- しこりがある
→乳がん、乳腺症、乳腺線維腺腫、葉状腫瘍、嚢胞
- 乳房がへこんでいる、ひきつる
→乳がん、乳腺症
- 乳房が腫れて痛い
→乳腺炎、炎症性乳がん
- 乳房が硬い
→乳がん
- 乳頭からの分泌液に血や膿が混ざっている
→乳がん、乳腺症、乳腺炎、乳管内乳頭腫



もっともよく見られる『乳腺症』

30～40代に多く、女性ホルモンのバランスのくずれによって起きます。乳腺にしこりや石灰化、乳頭から透明または血性の分泌物が出たりします。また月経前に痛みが強くなり、月経が始まると弱まることもあります。

若い方に多い『乳腺線維腺腫』

乳腺にできる良性腫瘍です。20～40代の若い女性が多く、しこりには弾力があり、コリコリと動きます。治療の必要はありませんが、大きくなりすぎた場合には手術を行うこともあります。



急に大きくなる『葉状腺腫』

触れるとデコボコし、少し弾力があるしこりが特徴です。多くは良性ですが、悪性や、悪性と良性の中間型の場合もあり、またしこりが急速に大きくなる傾向があります。葉状腫瘍は良性悪性関係なく手術で切除する必要があります。また再発することも多く定期的な経過観察が大切です。

授乳期に多い『乳腺炎』

乳腺とその周辺の炎症です。主に授乳中に、乳頭から細菌に感染して起こります。乳房が腫れて赤くなったり、痛みや高熱を伴うことがあります。抗菌薬の使用、母乳の滞りを取り除くためのマッサージ、乳腺にたまった膿の吸引や切開などが行われます。



分泌物がでる『乳管内乳頭腫』

乳管内にできる良性腫瘍で、乳頭周辺にできやすい傾向があります。乳頭から分泌物が出ることがあり、時には血液が混じることもあります。基本的には経過観察を行いますが、乳管内に存在する乳がんとの見分けが難しいため定期的な経過観察が大切です。



乳管に液体がたまる『嚢胞』

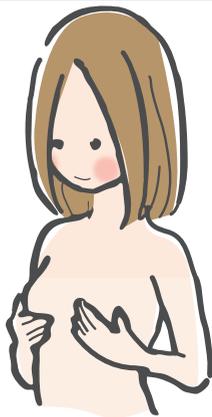
乳腺症の一つで、乳管の中に水がたまって袋のような状態になります。大きくなり、張りなどの症状がある場合は注射器で内容液を吸引します。閉経後はほとんどみられなくなります。がん化する心配もなく、一般的には治療は必要ありません。

女性が一番罹患する『乳がん』

現在 9 人に 1 人が乳がんと診断されており、女性がかかるとも罹患するがんです。

またがんの部位別死亡順位では乳がんは第 5 位ですが、30～70 代の女性のがん死亡数では乳がんが 1 位となります。乳がんは、働きざかり・子育て世代が多くかかるがんであり、早期発見・早期治療がとても大切です。

(参考：国立がん研究センター がん情報サービス)



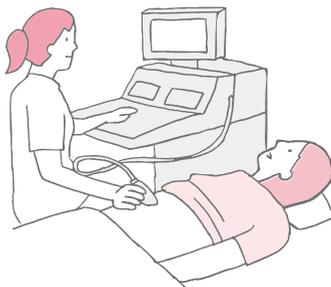
唯一自分で発見できる『乳がん』

乳がんは、乳房にある乳腺にできる悪性腫瘍です。

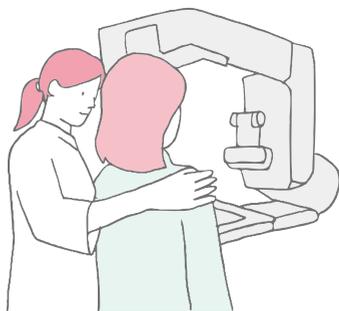
40 代から発症率が高くなりますが、20 代でもまれに発症します。

乳がんの主な症状はしこりです。また、乳房のえくぼやただれ、左右の乳房の形が非対照になる、乳頭から分泌物が出るなどがあります。乳がんは身体の表面に近く、皮膚表面から触れたり、乳房の形の変化などから自分自身で発見することができる唯一のがんです。

乳がんを早期で発見するために、定期的に乳がん検診を受診しましょう。乳がんのピークを迎える 40～60 代の方はマンモグラフィと超音波の併用した検診がおすすめです。



また検診と同じくらい大切なのが P.7 ページのセルフチェックです。月に一度のセルフチェックを習慣化し、小さな変化やしこりを見逃さないことが重要です。何か異常が見つかった場合は、必ず乳腺専門医がいる「乳腺外科」を受診しましょう。



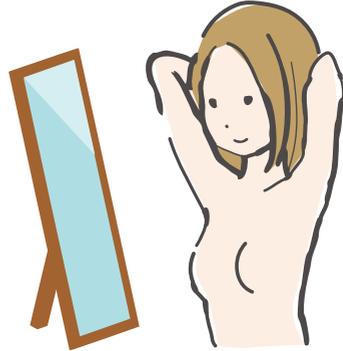
乳がんセルフチェック

セルフチェックは、月経が始まってから4～7日後に行うのが良いでしょう。閉経後は毎月の検診日を決めて行いましょう。

1

鏡の前でチェック

腕を上げ下げしながら、乳房の左右差やひきつれ、ただれ、くぼみ、乳輪の変化をしっかりと確認しましょう。



2

横になって触ってチェック

指の腹で軽く圧迫しながらまんべんなく触りましょう。しっかり内側まで触れるようにして下さい。わきの下も忘れずに！

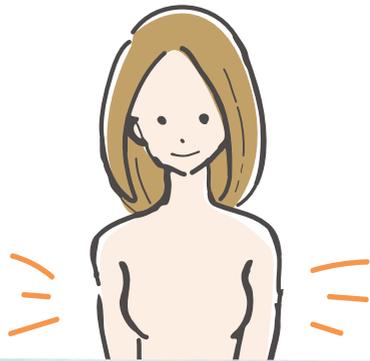


- ①左乳房は左から右、右乳房は右から左へ
- ②外側から乳頭に向かって円を描くように

3

乳頭からの分泌物もチェック

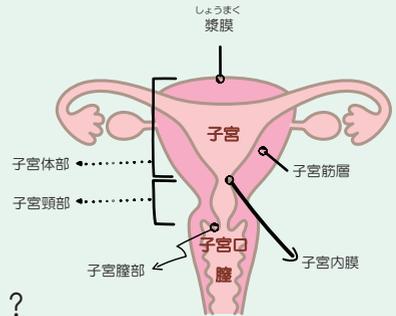
乳頭の周りを圧迫した時に出血や分泌物がないかをチェックしましょう。



子宮のトラブル・病気

子宮のしくみと考えられる病気

子宮は体部と頸部に分けられ、
子宮体部は筋肉でできており、
内側は子宮内膜で覆われています。
月経やおりものの異常、
不正出血、腰痛など、
日頃悩まされている症状はありませんか？



生理のたびに辛い！！月経困難症

■月経困難症のおもな症状



このような症状があらわれる原因は2つのタイプに分けられます。

①思春期に多く見られる機能性月経困難症



- ・直接的な病気がある場合は少ない
- ・子宮や卵巣が未熟であり、強い子宮収縮やストレスなどが原因で痛みがでる

② 20代後半～が多い器質性月経困難症

- ・直接的な原因となる病気が存在する
- ・子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症や卵巣の病気が原因で痛みがでる



■月経困難症からくる生活への影響

思春期・性成熟期女性の月経困難症は学校等の欠席や集中力の低下、社会生活への影響もあります。また、何か婦人科の病気が隠れており、それに伴って起きている場合もあります。強い月経痛があったら我慢をせず、病気の原因がないか婦人科の診察を受けることをお勧めします。症状や年齢、ライフスタイルに合わせた治療方法を相談してみましよう。

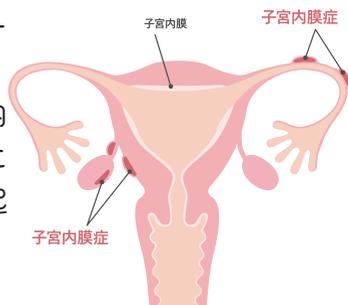


不妊の原因にもなる子宮内膜症

激しい月経痛、不正出血、性交痛、腹痛、頻尿 など

20～30代の女性で発症することが多く、ピークは**30～34歳**といわれています。

子宮内に似た組織が何らかの原因で子宮の内側以外の場所で発生し、月経が起こるたびに体内で炎症がおり、周囲の組織と癒着を起こして痛みや不妊の原因となります。

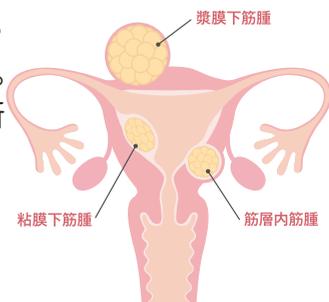


症状が出にくい子宮筋腫

月経痛、月経量の増加、不正出血、腹痛、頻尿 など

30歳以上の女性の20～30%にみられる良性腫瘍です。

筋腫は卵巣から分泌される女性ホルモンによって大きくなり、閉経すると逆に小さくなります。複数個できることが多く、大きさやできる場所によって症状が違います。



閉経前後に発生しやすい子宮体がん

初期は無症状、不正出血、おりもの増加 など

子宮の内部（体部と言われる部分）から発生する子宮のがんです。閉経前後に発生しやすく、不正出血をきっかけに見つかることが多いです。

いわゆる「子宮がん検診」とは子宮頸がんの細胞診検査であり、子宮体がんの検査まで行っていません。不正出血など気になる症状がある場合は婦人科受診をお勧めします。

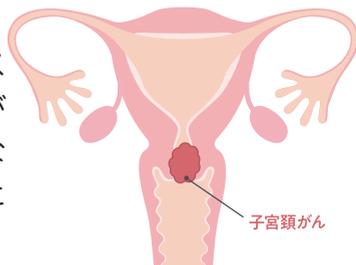


20歳代の発症が多い子宮頸がん

感染初期は無症状、性交時の出血やおりもの異常 など

子宮の入口に発生する子宮のがんです。若い方に多く、**20代から発症がみられ、ピークは40代**です。

子宮頸がんの多くはヒトパピローマウイルスの感染により異形成から上皮内がん・浸潤がんへと進行します。初期の段階では無症状なことが多いため、子宮頸がん検診を定期的に受けることが大事です。



がん細胞へ変化する子宮頸部異形成

ヒトパピローマウイルスが子宮頸部の細胞に感染すると数年～数十年かけて、正常細胞からがん細胞へ変化していきます。その過程で変化した病態を「子宮頸部異形成」と呼びます。子宮頸部異形成には軽度、中等度、高度の3つの段階があり、高度異形成になると治療を要します。

予防するには

死亡率減少効果（検診を受けることにより死亡者が減る効果）が証明されているのは“子宮頸がん検診”だけです。

子宮頸がん検診は、初期症状が出にくい婦人科腫瘍（子宮体がんや卵巣がんなど）や婦人科疾患（子宮筋腫、子宮内膜症など）が偶然発見されることも多い検診のため、まずは子宮頸がん検診の受診をお勧めします。

しかし、検診は100%の発見率ではありません。子宮頸がんであればHPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチン接種が予防法として推奨されています。

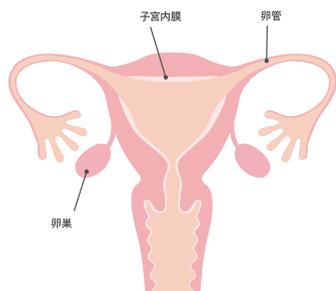
また子宮体がんや卵巣がんであれば症状（不正出血や腹部膨満感など）を認めたときには婦人科へ早期受診することをお勧めします。



卵巣のトラブル・病気

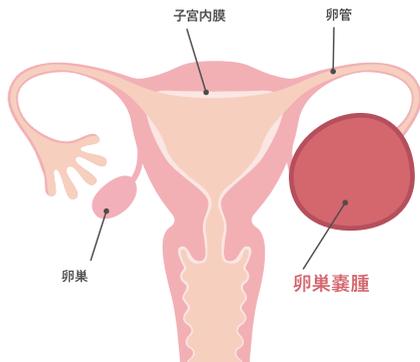
卵巣の病気は、
ほとんど自覚症状がありません。

卵巣はもともとウズラの卵ほどの大きさですが、病気が進行して腫瘍がこぶしほどの大きさになり、周囲の臓器や血管を圧迫してから、**下腹部の痛みや膨満感**などの症状が出て、はじめて異変を感じる場合がほとんどです。



20～30歳代に多い卵巣嚢腫

卵巣にできる腫瘍のうち、袋（嚢胞）の形をしたものを卵巣嚢腫と呼びます。**卵巣嚢腫はほとんどが良性で、20～30代の若年層に多い病気です。**袋の中には内容物が詰まっており、子宮内膜症による古い血液が溜まった卵巣子宮内膜性嚢胞（チョコレート嚢胞）、水分がたまった漿液性嚢胞腺腫、ネバネバした粘液がたまった粘液性嚢胞腺腫、皮膚や毛髪、歯など他の部位の組織がたまった皮様嚢腫などに分類されます。



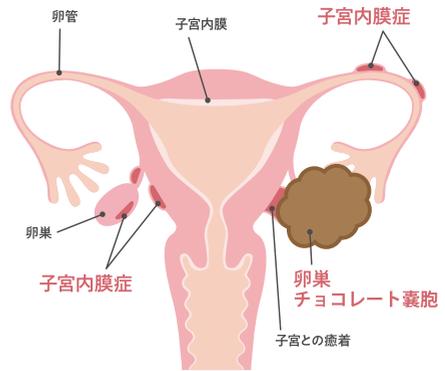
ただ、薄い袋状の部分は良性ですが、固いかたまりになった部分が混じっていると、悪性（卵巣がん）の可能性もあるため注意が必要です。

不妊や卵巣がんのリスクもあるチョコレート嚢胞

チョコレート嚢胞は、本来であれば子宮の内側にあるはずの子宮内膜が、卵巣に発生することで起きる子宮内膜症の一つです。

卵巣に古い血液がチョコレートのようになり、中にたまった嚢胞ができることから、「チョコレート嚢胞」と呼ばれています。ほとんどの場合は良性ですが、チョコレート嚢胞はだ

だんだん大きくなり、骨盤内の他の臓器と癒着し、痛みなどの症状が重症化します。まれに卵巣がんになる場合もあります。また不妊症を引き起こすことも多いため、注意が必要です。

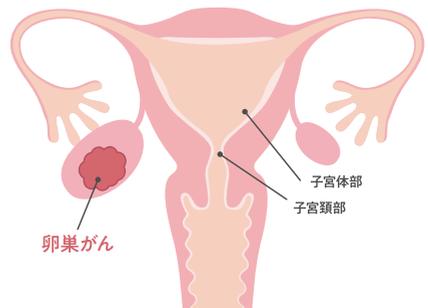


発見されにくい卵巣がん

卵巣には様々な腫瘍ができます。

うち、卵巣がん（悪性）は卵巣腫瘍全体の10%程度を占めます。卵巣がんの多くは50代にみられますが、若い人にも発生することがあります。卵巣は骨盤の奥深くに存在するため、卵巣がんはかなり大きくなるまで、症状が出にくいがんです。

そのため、下腹部痛や下腹部膨満感、下腹部のしこりといった症状が出た時には、かなり進行している場合がほとんどです。また、卵巣は2つあるため、片方ががんが発生しても、もう片方が正常に機能していれば、月経異常や、不正出血などの症状も見られないため、発見が遅れがちになります。



更年期の不調

更年期障害とは？

更年期障害には特徴的な症状がありますが個人差が大きく、自覚症状がほとんどない人もいれば、日常生活に支障がでるほど重い症状の人もいます。

更年期障害の主な原因は女性ホルモンが低下していくためですが、加齢などの身体的因子、性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています。



代表的な症状のほてり・のぼせ・発汗



ほてり・のぼせ・発汗は、更年期障害の代表的な症状のひとつです。急に顔が熱くなったり、汗が止まらなくなったりします。自律神経の調節がうまくいかず、血管の収縮・拡張のコントロールができなくなることが原因です。

自律神経の乱れから起こる動悸・息切れ

急に心臓がドキドキしたり、突然、息が苦しくなったりします。これは女性ホルモンの減少による自律神経の乱れから起こるものです。



急に襲ってくるめまい



血管の収縮や拡張のコントロールが上手くいかないために起こります。急に立ち上がったときや、体の向きを変えた時に目の前が真っ暗になり、血の気が引いていくような感覚になります。急な動作などめまいを起こさせるような動きをしないよう、日頃からの心がけも大切です。

更年期で悪化する肩こり・頭痛

肩こり・頭痛は女性に多い症状ですが、更年期になってから出てきたり悪化したりする場合があります。頭の一部が痛い、頭全体が重たい、肩こりを伴うなど、症状は様々です。



女性ホルモンの変化によるイライラ



感情の起伏が激しくなって怒りっぽくなります。これらも、更年期障害の症状のひとつです。女性ホルモンの変化は感情の起伏とかなり深く関係しています。

自律神経の異常からくる不眠

女性ホルモンの減少に伴う自律神経の異常によって、寝付きが悪い、眠りが浅い、すぐに目が覚めてしまうといった症状があらわれます。



まずは病院で正しい診断をしてもらいましょう。更年期の治療には複数の症状を同時に緩和することが期待される『漢方治療』があります。自身にあった治療を探してみるのもいいかもしれません。



病院がつくった健康情報サイト
みんなの健康塾ちゃんねる

LINE・インスタもチェックしてね



(監修)

第二川崎幸クリニック 乳腺外科医師
川崎幸病院 婦人科医師
さいわい鶴見病院 漢方外来担当医師

社会医療法人財団 石心会
川崎幸病院

JR 川崎駅（西口）徒歩 10 分

社会医療法人財団 石心会

第二川崎幸クリニック

JR 川崎駅（西口）徒歩 15 分、JR 南武線 矢向駅徒歩 10 分

社会医療法人財団 石心会
さいわい鹿島田クリニック

JR 南武線 鹿島田駅徒歩 1 分、JR 横須賀線 新川崎駅徒歩 5 分

医療法人社団 新東京石心会
さいわい鶴見病院

JR 京浜東北線 鶴見駅（西口）徒歩 4 分、京急鶴見駅（西口）徒歩 8 分