



【監修】  
つしま りこ  
対馬 ルリ子

ウイメンズ・ウェルネス銀座クリニック(婦人科)  
院長 産婦人科医、医学博士

●専門分野…周産期学、ウイメンズヘルス

弘前大学医学部卒業後、東京大学医学部、都立墨東病院などを経て、2002年より「ウイメンズ・ウェルネス銀座クリニック」開院。2008年にNHK教育「きょうの健康」出演、著書多数。

※周産期：出産前後の期間。大体妊娠28週から生後7日くらいまで。



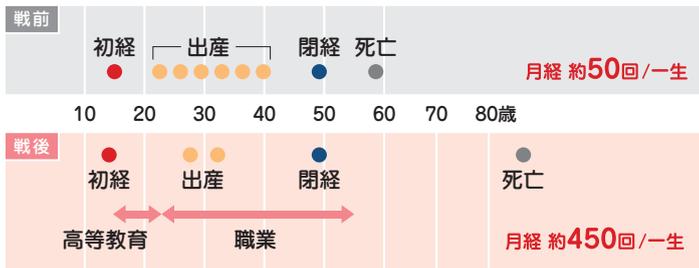
## 自分のカラダをもっと知ろう

クオリティ・オブ・ライフ

# 女性のQOL [生活の質] を高めるために

**第**二次大戦後、女性のライフスタイルは劇的に変化してきました。仕事、結婚、出産についてさまざまな選択肢ができた反面、女性の体に負担がかかってしまい、女性特有の痛みや病気が増加しています。こうしたトラブルとうまく付き合いながら快適な人生を歩むには、どうすればよいのでしょうか？ 男性の皆さんも、是非一緒に考えてみてください。

図1 女性のライフスタイルの変化



戦後、女性のライフスタイルはすっかり変わった

- 栄養と衛生状態が良くなり、長寿になった。
- 出産数が減った。
- 高学歴になった。
- 月経回数が多い。
- 職業を持つようになった。
- 閉経後に長い人生がある。

図1にあるように、戦前(第二次大戦前)と戦後では、女性の一生が大きく変化しました。まず、戦前では平均寿命が50歳で、そこで出産回数は7〜8回と多産だったのが、戦後になると平均寿命は一気に85歳を超えるようになり、一生の中で出産回数は逆に1〜2回と激減しました。

妊娠中や授乳中には月経がないため、妊娠・出産回数が減った現代女性の一生における月経回数は、戦前の約8倍の450回も繰り返すことになっています。それだけ卵巣や子宮を酷使していることになり、月経に伴って起きる痛みや疾病も増えてきたのです。

### 女性のライフスタイルの変化

表1 女性が就業できない理由

	各国平均 (N=993%)	日本 (N=501)	スウェーデン (N=108)	アメリカ (N=87)	ドイツ (N=111)	イギリス (N=186)
育児の負担が大きい	28.2	30	3	29	26	39
健康・体力に自信がない	17.2	16	27	17	14	17
希望の仕事が得られない	15.7	20	9	14	15	9
家事の負担が大きい	14.1	19	1	12	23	4
経済的に不必要	11.8	12	1	22	20	8
家族が望まない	10.5	13	1	22	5	7
介護をする	9.6	13	1	6	8	8

人間には男性ホルモン・女性ホルモンがあります。それぞれ、特に肉体的性差を形づくるものですが、本来の目的は生殖機能のためであり、女性ホルモンの方が体に及ぼす影響は複雑です。

女性の場合、女性ホルモンは毎月の月経周期によって大きく増減し、女性ホルモンの働きが不安定になると、血圧・心拍発汗などの自律神経や精神的に不安定、免疫の異常などが起こりやすくなります。女性は毎月、ホルモンバランスによってこのような心身の不安定にさらされ、生活や仕事に影響を及ぼしかねないのです。実際、表1

### ホルモンにさらされる女性の体

図2 「月経障害」と「正常な月経」



にあるように、「健康・体力に自信がない」ため就業できない女性は少なくありません。最近の研究では、女性ホルモンは若さや健康を保ち、長寿の源である、といわれ始めています。極端なダイエットなどによって女性ホルモンが減ってしまうと、無月経になったり骨折しやすくなり、若い女性でも骨粗しょう症などを引き起こしかねないのです。

**月経がQOLを低下させる？**

妊娠・閉経していない女性は、図2に示したような、正常な月経が毎月繰り返されます。この時、個人差はありますが腹痛・腰痛・全身のだるさ・頭痛などの身体的症状を6割以上の女性が感じ、無気力・イライラする・憂鬱になるなど情緒的变化は、6〜8割の女性が月経の度に経験し続けます。

戦後、社会進出が当たり前になるなど女性のライフスタイルが大きく変化したことにより、ストレスなどが原因で、月経前のトラブルとして前述した症状の重症なものを引き起こす月経前症候群（PMS：Premenstrual Syndrome）を訴える人が増えてきています。年代的には20代半ば〜30代に多くみられます。また、月経回数の増加やストレスなどにより月経不順や月経困難症といった月経障害（図2参照）も増加しています。月経困難症（ひどい月経痛）では病気がかかっていることが多いばかりでなく、働いている女性は仕事を休まざるを得なくなり、自宅で休養していても、家事もできず一日横になっていたり、というケースも少なくありません。これでは、女性の「QOL：生活の質」が低下している、と言っても過言ではないのです。

### 女性特有の病気が増えている

さらに、女性特有の疾病にかかる人が増えてきているのも、近年の特徴です。図3に示すように年代によって、女性がかかる病気もさまざまな種類があります。これではまずまず、女性の「QOL」の低下に拍車をかけています。

職場や家庭で、こうした女性の心身が置かれている現状への理解がまだまだ低いため、女性はその辛さを堪えながら、仕事をしたり家事をこなしています。

今後は、男性とともに、こうした女性への理解度をもっと高めてもらいたいのですが、女性自身も、自分のQOLを低下させずに充実した生活を送るには、

- ① 自分の体について、よく知る
  - ② 我慢をせず、早めに受診し、周囲にも理解を求め
  - ③ 女性特有の疾病などについて知識を深め、予防に努める
- ことが重要となってきます。
- 最近増えてきている、女性特有の疾病をいくつか列挙しましたので、予防のためにも参考にしてみてください。

#### ●子宮内膜症

「子宮内膜」とは、子宮の内側を覆う粘膜のことで、受精卵が着床する部分です。ここが本来の場所以外の卵巣や腹壁などで増殖し、出血と炎症を繰り返すのが子宮内膜症です。激しい月経痛や月経血量の増加、月経時以外の腹痛・腰痛などが症状として現れます。早期に発見、治療しないと不妊や卵巣がんにつながります。

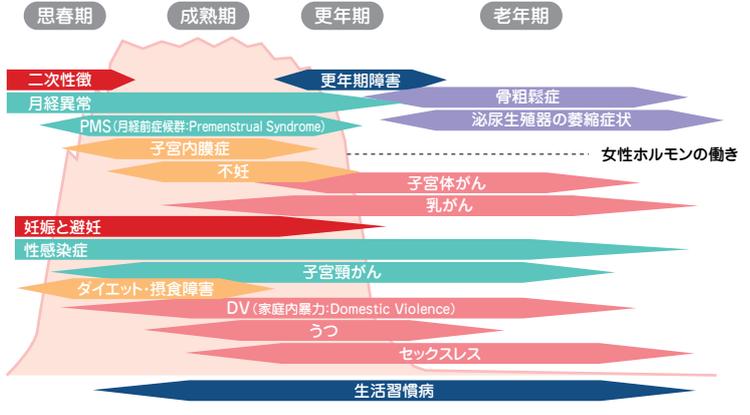
#### ●子宮筋腫

子宮の壁の筋肉細胞が増殖して、こぶのような塊ができる病気で、30代〜40代女性の三人に一人は子宮筋腫を持っているといわれるほどです。過多月経、貧血などの症状が現れますが、症状がなかなか大きくならないこともあり、やはり毎年の検診が大切ですね。

#### ●子宮頸がん

20代〜30代の若年層に増えてきているがんです。ヒトの皮膚や粘膜などに100種類以上の存在が確認されている、ヒトパピローマウイルス（HPV：Human Papillomavirus）感染によって引き起こされるがんで、子宮頸部（膣部）に発生し

図3 女性のライフサイクルと保健ニーズ



いるがんです。卵巣上皮に発生し、かなり進行するまでまったく症状がありません。40代以降に多く発症し、超音波検査や腫瘍マーカーで発見します。

#### ●乳がん

今では年間に約4万人もの罹患（病気にかかること）者がある、乳がん。日本では発見も遅れがちで約1万人と死亡率も高いですが、しこりになる前に早期発見できるマンモグラフィ検査が推奨されています。

### 女性の健康維持のために

女性の健康維持のためには、女性ホルモンの働きを知ることが大切です。また、年代によってホルモンのバランスや分泌量が異なるので、年代別にかかりやすい疾患も異なってきます。女性の場合は年代別の健康指導と健康診断・検診がとて重要です。

### 女性検診を受けましょう

普通の“健康診断”とは違います！  
男性と同じ検診だけでは足りません！

#### ●婦人科検診項目一例

- 子宮頸がん  子宮体がん  卵巣チェック
  - 乳がん 特に40代以降の方
  - 子宮筋腫  性感染症 20〜30代の方
- (触診だけではなくマンモグラフィ検査を是非!)