

年代別

「女の不調と病気」

女医が
教える

安心BOOK

秘、生理痛、頻尿……あなたのその不調、10年前と同じですか？ 同じに見える症状でも、若い頃とは原因が違ったり、の病気が潜んでいることも。そこで、頼れる女医が「年代別」に起こりやすい不調と病気を解説。早期発見の手がかりに！

取材・文/福田いつみ イラスト/チブカミ デザイン/リクリ・デザインワークス

月経に異常はない？

30代

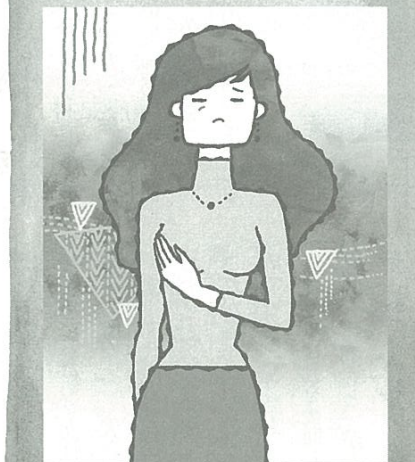


子宮まわりに
トラブル多発！

➔ P48・49

胸にしこりはない？

40代



がんにかかりやすくなる

➔ P50・51

最近、太ってきていない？

50代



生活習慣病が
男性並みに！

➔ P52・53

どんな相談にも
のってくれる！

婦人科医
宮沢あゆみ 先生



婦人科の病気は
早期発見でほとんど
が治るんですよ。

女性ならではの
症状に詳しい！

内科医
宮尾益理子 先生



私たちが不調にする
原因を一緒に解決
していきましょう。

女性ホルモンの変化により さまざまな病気が起こります。

30代は多すぎるホルモンが問題に
40代50代は急激に減って不調が起こる

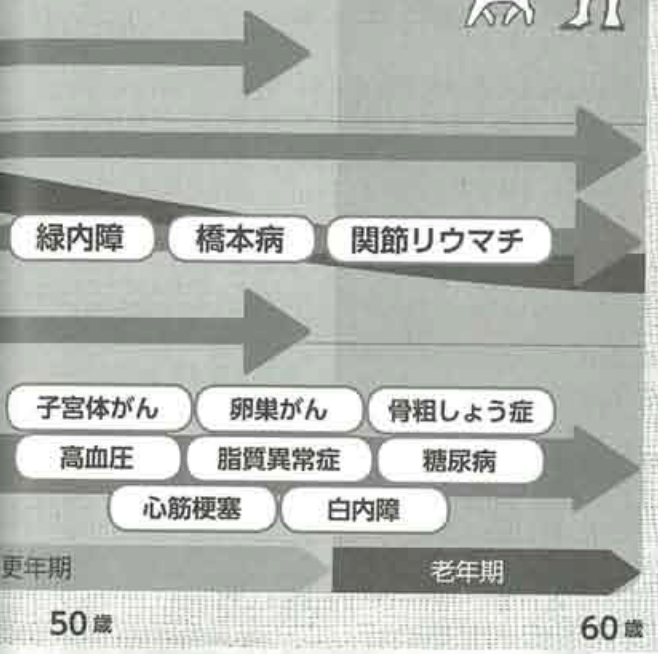
女性は、女性ホルモン「エストロゲン」の増減で、体調が変わります。それがいちばん感じられるのは月経時や更年期の不調ですが、「実は病気もさう」と、宮尾益理子先生。「女性は、思春期の後から更年期に入るまでの期間が「性の成熟期」。30代は、そのとまんなかです。女性ホルモンの分泌がとても盛んな時期で、妊娠・出産を経験する人が多く、心身がもともと成熟して安定する年代。でもその反面、女性ホルモンの影響でかかりやすい病気や不調も増えます。子宮筋腫のような子宮まわりのトラブルの他、PMS（月経前症候群）もさうです。」

性ホルモンの量は急激に減ります。「筋肉量や代謝も低下して、それまでは感じなかった体の機能の衰えをひしひしと感じ始めるのが40代。女性ホルモンが減ると免疫力も低下し、病気では、がんの発生リスクが高まります。人によっては、閉経の入り口が見えてきたり。でも、不調があるとなんでも「更年期」と考えるのは間違い。別の病気の可能性があるので、必ず受診を。」そして多くの人が閉経を迎える

50代の変化とは？
「女性ホルモンの量が少なくなることで、いわゆる「更年期障害」だけでなく、糖尿病などの生活習慣病や骨粗しょう症なども起こりやすくなります。これは、女性ホルモンにさまざまな病気から女性を守る働きがあるため。女性ホルモンの影響は、ものすごく大きいのです」
30～50代の女性は、総じて「スリーパーウィマン症候群」に陥りやすく、これが各年代の病気のリスクを高めているという話も。



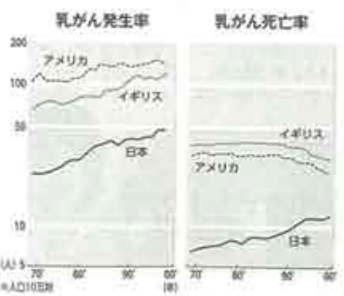
年代別・かかりやすい不調と病気



「女性は自分を後回しにしてでも、家庭も仕事も、がんばりがちです。その結果、過労やストレスで心身のバランスを崩してしまおう。この「スリーパーウィマン症候群」は、女性ホルモンと自律神経の双方のバランスを崩してしまう悪者です」
この言葉の発祥地アメリカでは、今、病気になる前から体をケアする予防医学が進んでいるとか。
「アメリカに比べると、日本の女性の予防意識はまだまた。常に先を見据えて健診を受け、不調の芽を摘むスタンスが大事です。そしてどんなに忙しくても、ストレスをためすぎないよう「手」に息抜きを」

英米では乳がんによる死亡者数は減っている！

日本は他の2カ国と比べると乳がんの発生は低いものの、どんどん増えている、死亡者数も右肩上がり。一方、アメリカ、イギリスでは発生は増えているが、死亡者数は減少。予防医療の意識が進み、検診を受ける人が多い結果なので、日本も見習いたいところ。



教えてくれたのは 宮尾益理子先生



関東中央病院内科医・健康管理部部長。女医性医療に詳しく、京大医学部附属病院では女性総合外来の非常勤講師も務める。女性の悩みを生活やライフスタイルから読み解き、総合的に診察してくれる。