



Illustration: Maki Kobayashi

市町村実施のがん検診 検査項目の有用性を国が検討

国民の2人に1人が生涯にがんになり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。厚生労働省はこのほど、2016年にがんと診断された患者数が延べ99万5132人と発表しました。内訳をみると、大腸がんが15万8127人でトップ、次いで胃がん13万4650人、肺がん12万5454人、乳がん9万5525人の順。男女別では男性が胃がん、前立腺がん、大腸がん、女性が乳がん、大腸がん、胃がんの順です。

この数値は、16年から始まった「全国がん登録」に基づき初めて集計したもの。全ての病院と都道府県が指定した診療所は、患者をがんと診断した場合、必ず都道府県に

報告しなければならず、全患者が登録される制度であるため、かなり精度の高い数字といえます。調査では、都道府県別や年齢階層別、部位別の患者数なども公表されており、今後、地域の実情に沿った効果的な予防対策や治療研究が進むと期待されています。

がんへの関心が高まる一方、厚労省は市町村が住民を対象に行うがん検診について、死亡率の低減効果が不明な検査を推奨しないことを国の指針に盛り込む方向で検討しています。

国は市町村に対し、胃(胃部X線検査か胃内視鏡検査、以下国の推奨する検査方法)、子宮頸部(細胞診)、肺(胸部X線検査)、乳

房(マンモグラフィ)、大腸(便潜血検査)の5検査を推奨していますが、中には前立腺(PSA検査)や肝臓(エコー検査)、その他腫瘍マーカー検査を実施している市町村も多くあります。国は5つ以外の検査について、死亡率の低減効果が不明か、生命に影響しないがんの発見による治療の危険性や精密検査による合併症の発生など、利益よりも不利益が大きいとして推奨していません。

ただし、個人で受ける人間ドックや各種がん検査まで否定しているわけではありません。重要なのはちまたにあふれる情報に踊らされず、各検査のメリット、デメリットを十分に理解した上で受診することです。

婦人科検診 →

健康保険

**できることから
はじめよう!!**

ACTION

**婦人科検診を
受診しよう!**

一般的な健康診断では見つけることが困難な子宮頸がんや乳がんなどの女性特有の病気を早期に発見するために、婦人科検診を受けましょう。

日本の婦人科検診受診率はまだまだ低い状況。若いからといって油断は禁物。受診することで安心感やその後の医療費を抑えることにつながります。

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

あしたの健保 www.ashiken-p.jp

健康保険組合連合会

Illustration: Masami Harada

すこやか
特集

どんな女性にも 等しく更年期は訪れる



監修: 対馬ルリ子 (対馬ルリ子女性ライフクリニック/産婦人科医師/医学博士)
参考文献: 『つらい更年期障害をしっかりと乗り越える方法』(対馬ルリ子著/ナショナル出版)
『女性検診がよくわかる本』(対馬ルリ子著/小学館)

1 女性の更年期とはどんなもの?

女性のからだは、卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)という2つの女性ホルモンによって守られ、コントロールされています。男性ホルモンはライフステージによる変動がほとんどありませんが、女性ホルモンは分泌量が大きく変動します。そのことが女性の心とからだに大きな影響を及ぼします。

女性のライフサイクルは、女性ホルモンの分泌量が増える「思春期」、分泌が盛んな「性成熟期」、分泌量が急激に減少する「更年期」、分泌がなくなる「老年期」の4つに分けられます。

特に閉経を挟んだ前後10年間の更年期は、心身ともに体調を崩しやすくなる時期です。症状には個人差がありますが、なんとなく調子が悪いことを更年期症状といい、日常生活に支障が出るほどの症状が表れると、更年期障害といいます。

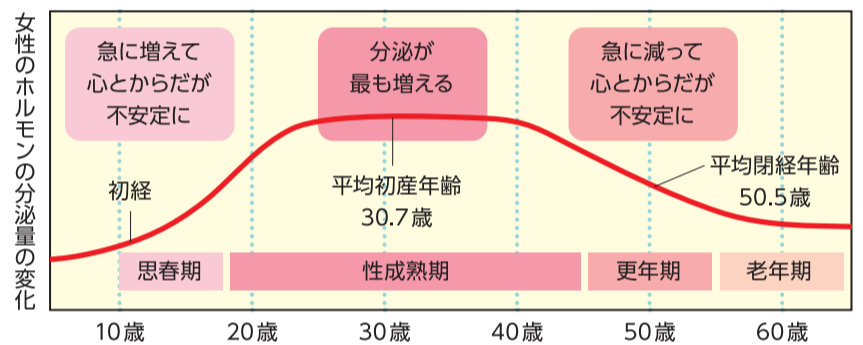
2 更年期の症状ってどんなもの?

女性の更年期は女性ホルモンが十分に分泌されなくなるため、自律神経機能が乱れ、月経周期も不規則になります。心身に表れる代表的な症状は、ホットフラッシュ(のぼせ、ほてり、多汗、冷え、動悸、倦怠感、イライラ、頭痛、めまい、肩こり、耳鳴りなど。女性ホルモンの減少はストレス耐性の低下も引き起こすので、小さなことにも傷つきやすくなったり、感情が高ぶって声を荒げたりしやすくなったりと、不調の現れ方にはかなり個人差があります。

そもそも更年期世代は、職場の人間関係、夫婦関係、親子関係など、何重にも悩みが重なる時期です。仕事をしながら育児や介護を担う女性も多く、40歳代後半から50歳代前半ともなれば、職場で責任ある立場を任されている人も多いでしょう。そのうえ、昨今はセクハラやパワハラなどによるストレスにさらされるケースも。パートナーや周囲の男性の無理解に苦しみ、症状を悪化させてしまう女性も少なくありません。しかし、閉経して女性ホルモンが低下した状態が安定すれば、落ち着いて楽になります。



女性の一生とホルモンサイクル



3 更年期を明るく乗り切るには?

更年期症状がつらく、日常生活に支障が出ている場合は、婦人科や女性外来を受診しましょう。即効性のある治療としては女性ホルモンのエストロゲンの不足を補うホルモン補充療法(HRT)があり、穏やかな効き目でじっくりと全身のバランスを整える漢方療法があります。

更年期以降、女性ホルモンの低下によって起こりやすい病気は、乳がん、子宮体がん、自律神経失調症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、橋本病、骨粗しょう症など。自分の健康状態を知っておくことが更年期対策にもなります。年に1度の定期健診の際は、ぜひ女性向けの検診も受けましょう。

更年期症状は生活習慣を見直すよいチャンスだと受け止め、バランスのよい食事と運動習慣、質のよい睡眠を心がけましょう。ホルモンバランスが揺らいでいるときほど、自分の心とからだをいたわること。更年期の後も人生は長く続きます。医療も含め、周囲のサポートを受けながら、穏やかに過ごしていきましょう。

COLUMN

更年期の悩みをひとりで抱え込まない

更年期の女性は気分が落ち込みやすく、心身の症状も多岐にわたるため、「理解されないのではないか」などと、ひとりで悩みを抱え込みがち。でも、それでは何も解決しませんし、更年期はすべての女性に訪れます。まずは誰かに相談してみませんか。

■女性健康支援センター

保健師などによる女性の心身の健康に関する相談指導を行っています。厚生労働省のホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)に全国の女性健康支援センターのリストがあります。

■日本助産師会*子育て・思春期・更年期 女性のあらゆる相談室

受付日時: 毎週火曜日10:00~16:00 ※祝祭日・お盆休み・年末年始は除く
受付電話番号: 03-3866-3072

■女性の健康とメノポーズ協会*電話相談

相談日時: 毎週火・木曜日10:30~16:30 ※祝祭日・8月・年末年始は除く
専用電話: 03-3351-8001 ※受信のみ。FAX・メールによる相談は行っていません。

簡略更年期指数(SMI) (東京医科歯科大学方式)

症状の程度に応じ、○を付けて点数を入れ、その合計点をもとに更年期の不調をチェックします。どれか1つの症状でも強く出ている場合は、強に○を付けてください。

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

更年期指数の自己採点評価

- 0~25点: 上手に更年期を過ごしています
- 26~50点: 食事、運動などに注意を払い、生活に無理をしないようにしましょう
- 51~65点: 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう
- 66~80点: 長期間の(半年以上)計画的な治療が必要でしょう
- 81~100点: 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医の長期的な対応が必要でしょう



離れて暮らす親のケア

いつも心は寄り添って vol.84

NPO法人パオッコ
～離れて暮らす親のケアを考える会～
理事長 太田差恵子

こんな人じゃなかったのに……

「親の性格はおおむね理解できている」と考えている人は多いのではないのでしょうか。しかし、いざ介護の場面に直面すると「こんな人だっけ」といぶかしく思うことがあるかもしれません。

R子さん(40代)は今年の正月に帰省した際、母親(70代)から「仕事を辞めて、帰ってきてほしい」と言われたそうです。母親は1人暮らしで、足の骨折を機に「要介護1」の認定を受けています。「母は私の仕事をずっと応援してくれていました。あの母が離職を促すとは夢にも思いませんでした……」と。

Rさんの話を聞いていたS男さん(50代)は、大きくなずきました。「うちの母も変わったなあと思うことがあります。昔は何でも前向きに取り組む人だったのに、今はことごと

く否定します。病院に行こうと言っても行かない。介護保険の申請をすることも嫌がるし、ヘルパーさんのことも『他人が家に入ると疲れる』と却下。説得するのに、ほとほと疲れました」と話します。

からだが不自由になると心細くなり、環境の変化を受け入れられなくなることもあるのでしょうか。だからと言って、親の意向を何でもかんでも受け止めようとすると、子の人生設計は音を立てて崩れかねません。冷たいようでも、時には「それはできない」とか、「ヘルパーを家に入れないからといって、僕が頻繁に来られるわけではない」と話すことも必要です。その上で、根気強く介護サービスの利用を勧めましょう。親にとっても、子が自身の介護で苦しむことは本意ではないはずです。

Illustration:Tetsuzi Yamaguchi



ほっとひと息、
ここにビタミン

Vol.12 精神科医 大野 裕
不安を味方にする

年度替わりはどこか落ち着きません。すでに新年度の人事異動の内示を受けた人も、まだの人もいるでしょう。同じ部署にいても、異動のために一緒に働く人が代わります。このように変化が多い時期には、いつも以上に不安を感じやすいものです。

どのような部署に配属になるのだろう。配属された部署で新しい仕事をきちんとこなせるだろうか。今度一緒に働くことになった人たちとうまくやっていけるだろうか。いろいろな心配が頭に浮かびます。

このように心配になるのは人のこのころの自然な防御反応です。心配することで、悪い状況にならないように、事前に手を打つことができるからです。その一方で、悪い可能性が頭から離れなくなると困ります。良くないことばかり考えてつらくなりますし、必要な準備ができなくなります。

そうしたときには、何が問題か、具体的に考えていくようにすることが大事です。心配や不安が強くなっているときには、危険性を大きく考えすぎていることがよくあります。「幽霊の正体見たり枯れ尾花」という

表現がありますが、不安になっていると枯れた花が幽霊に見えてしまうことさえあります。

ですから、不安なときには冷静になって、何が問題なのかを具体的に考えることが役に立ちます。もちろん良くないことが起きる可能性があるかもしれないので、その場合に自分に何ができるか、対応の手立てを具体的に考えるようにします。また、自分だけで頑張りすぎるのではなく、信頼できる人に手助けしてもらうようにすることも大事です。こうしたことがきちんとできれば、不安が逆に自分の役に立つようになります。



Illustration:Natsuko Hayashi

胸部CT画像の診断に不安がある

私の相談



私(72歳・女性)は15年ほど前からコレステロールの値が高いと指摘され、近のかかりつけのクリニックを定期的に受診し、薬を処方してもらっています。

1年前、食べる量は減っていないはずなのに体重が落ちてきたので気になり、かかりつけ医に相談しました。すると病院を紹介され、血液検査とCT検査を受けることになりました。その結果、胸部CTの画像で小さな淡い影があると指摘されたのです。それにより腫瘍マーカーの血液検査が追加されたのですが、値が検査をするたびに少しずつ高くなってきています。CTは、その後、2回撮りましたが、影に変化はありません。

主治医からは3カ月後に血液検査

をされると言われていますが、小さな影があるのになかなか診断がつかないので心配です。もし肺がんなら早く治療してもらいたいのので、より詳しい検査方法はないのか聞いてみました。すると「この段階で詳しい検査となるとPET(陽電子放射断層撮影)ですが、あなたの場合は保険が適用になりません」と言われてしまいました。現在、PET検査を受けるかどうか迷っているのですが、その前に電話で相談を受けてもらえる専門医はいませんか? これまでの腫瘍マーカーの値やCTの影の大きさなどから、診断をお願いしたいのです。

COML 患者の悩み相談室 Vol.24

山口育子
(COML)



たとえ専門医であっても、電話で患者さんから情報を聞いただけで病気の診断をすることはできません。問診と診察、血液検査、画像などを総合して判断する必要があるからです。それに腫瘍マーカーは1つの指標であって、それだけで病気を判断できるものではありませんし、どれくらいの値だと悪性が疑われるのかも種類によって異なります。また、少しずつ上がってきている値も、がんが疑われる上昇の状態なのかどうかという数字の“読み方”を確認する必要があります。PET検査も、受ければ必ず診断がつくとは限りません。

おそらく、今の状態だと明らかに肺がんが診断がつくレベルではないので、経過観察をしているのだと思います。そのあたりの主治医の判断基準について、もう少し詳しく説明を求めてみてはいかがでしょうか。



Illustration:MIW Morita

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「かしい患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ
詳しくはCOMLホームページへ <http://www.coml.gr.jp/>
電話医療相談 ☎06-6314-1652 月・水・金9:00~16:00(受付は15:30)・土9:00~12:00
※ただし、月曜日が祝日の場合、翌火曜日に対応

健康
マメ知識

月経トラブルは現代病

戦前の女性の一生は、子どもを産んで育てることが中心でした。結婚も早く、20歳~30歳代の間に平均で7~8人の子どもを出産。妊娠中と授乳中は月経が起らないので、たくさん子どもを産んだ当時の女性の生涯月経回数は50回ほど。

ところが、現代女性は晩婚化が進み、出産は平均で1~2人。その影響で生涯の月経回数は500回程度と、10倍近くも激増しています。こ

の月経回数の差が、女性のからだに大きな負担をかけているのです。

月経回数が多いほど、子宮内膜症や子宮体がん、月経不順や無月経のリスクも高まります。ライフスタイルの変化が、月経トラブルの増加を生んだともいえるのです。

若い女性にも増えていることから、思春期に月経が始まったら、いつでも相談できるかかりつけの婦人科医を持つと安心でしょう。