

誰もが女性の健康について真剣に考えるべき時が来ました

「健康日本 21」についてのお話

1. 健康日本 21 と女性の健康

「健康日本 21」と呼ばれる「21 世紀における国民健康づくり運動（厚生労働省）」があります。国民が健康で長生きできることを目標に国を挙げて取り組もうということです。2000 年に始まり、2024 年からは「女性の健康」が重要な課題として計画の中に新たに取り入れられました(図 1)。女性の健康には卵巣から分泌される女性ホルモンであるエストロゲンが重要な働きをします。すなわち女性の健康には女性特有のアプローチが必要であり、「健康日本 21」に「女性の健康」が取り入れられたことは画期的なことと言えます。

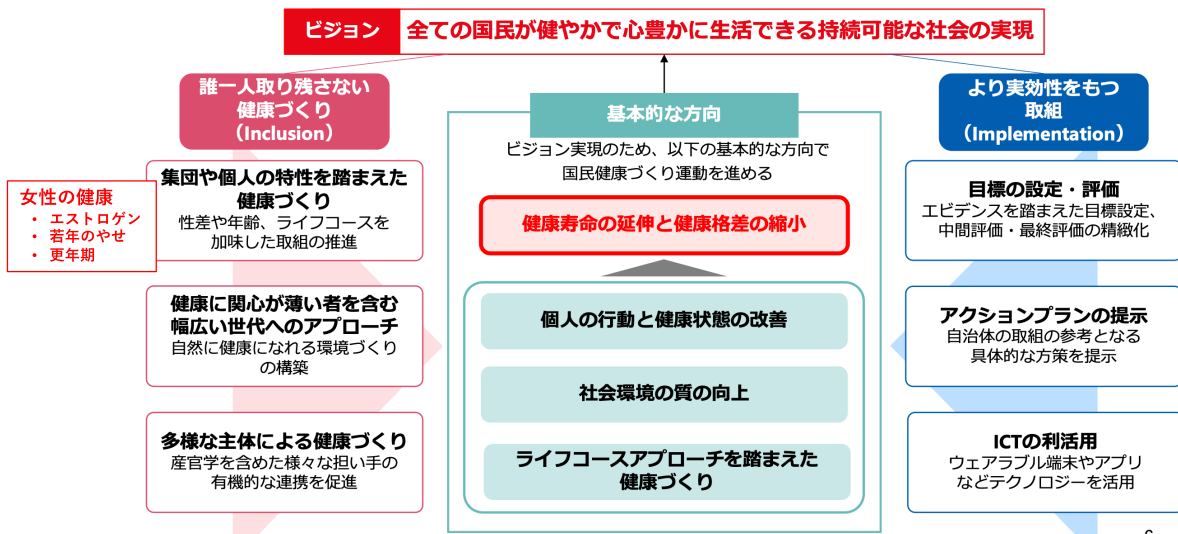
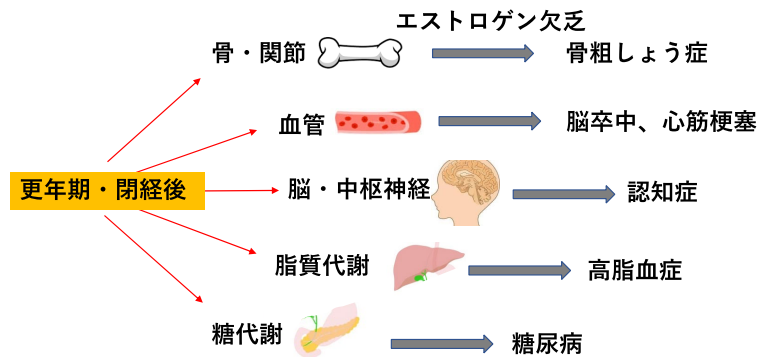


図 1(厚生労働省 HP より一部追加して転載)

2. エストロゲンと女性の健康維持作用

健康寿命が短いと自立して生活できない期間、すなわち要介護期間が長いこととなります。女性の要介護期間は男性よりも長く、認知症、骨折、脳卒中などが要介護状態となる原因です。女性の健康寿命を改善することはご本人にとってもご家族にとっても大切です。

エストロゲンには骨・関節や血管、脂質代謝など、全身に対する保護作用があります。健康寿命にとっては若い時から更年期に至るまでの卵巣の働きが重要になります。閉経後はエストロゲンの低下により骨粗鬆症、認知症、糖尿病などになりやすいのです。また、クモ膜下出血、脳内出血、脳梗塞、心筋梗塞も増加します(図 2)。



(図 2)

3. 更年期症状は健康診断受診のサイン

更年期症状は我慢すべきものではありません。更年期症状はエストロゲン低下のサインですので、婦人科専門医を受診して卵巣の働きをチェックしてもらいましょう。骨密度の低下予防、高脂血症と動脈硬化の予防、高血圧や糖尿病の予防などについて相談にのってもらい、生活習慣の改善の指導を受け、必要な診療科を受診し、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気になるまえに治療を受けましょう。

4. 若い女性のやせとエストロゲン

若い女性にはスリムな体型への願望が少なくありません。しかし、ダイエットや過激な運動により極端に体重が減少すると卵巣機能が低下して、エストロゲン欠乏の変化が起きます。これは将来の骨粗しょう症の原因となります。また、妊娠前・妊娠中に痩せているとお腹の胎児にとっては低栄養環境となり、低出生体重児をもたらします。さらに、生まれた子供は成人後に高血圧・糖尿病などになりやすいのです。

体重の指標には BMI が用いられます。計算は簡単ですのでやってみてください。体重(kg)を身長(m)で 2 回割り算します。例えば、あなたが体重 52kg で身長が 1.55m(155cm)であれば、 $BMI=52 \div 1.55 \div 1.55=21.6$ となります。普通体重は 18.5~24.9 ですので、あなたの体重は普通です。BMI 22 位が適正体重であるとされています(図 3)。

ダイエットなどで BMI が 18.5 をきると痩せすぎで、既に述べたように卵巣の働きに悪影響が出て月経不順や無月経となることがあります。日本の女性で痩せすぎの人の割合は先進諸国のなかで突出して多く、2 位の韓国の 2 倍近く、3 位のスイスの 3 倍近いのです。痩せすぎは女性自身に悪影響があると同時に将来のこどもにも病気が起きるリスクが高くなるので普通体重を維持するように心がけて頂きたいと思います。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

<18.5	18.5~25未満	25~30未満	30以上
低体重(痩せ)	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度以上)

BMI 23-24.9の女性が最も長生き

(図 3)

5. こころの健康

「こころの健康」も取り上げられています。とくに、女性の自殺と子ども・若者の自殺が社会的問

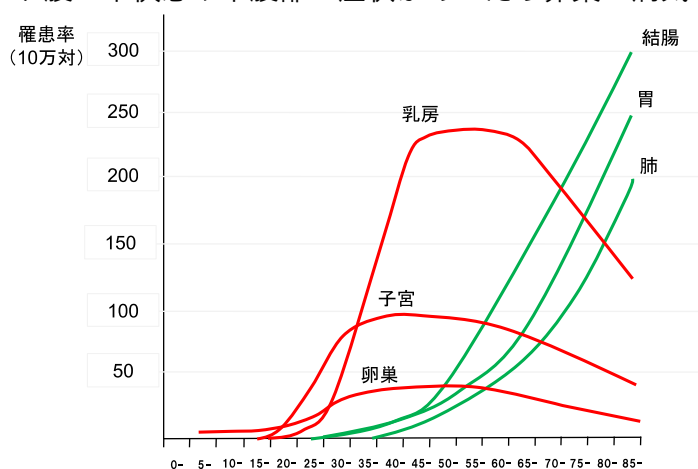
題となっており、国は 2022 年に自殺対策として女性に対する支援の強化を重点施策に加えました。職場では上司や同僚による理解と助け合いの文化を醸成することが大切で、ハラスメント対策を含めた職場全体での取組が必要です。妊産婦・子育て中の女性は身体的・精神的に負担を抱えます。更年期にはエストロゲンの低下に加えて家庭内や職場などの環境変化も重なって更年期症状が現れます。うつ症状や自殺念慮が現れることがあり、周囲の理解と協力が大切です。

6. 女性のがん

女性のがんには大きな特徴があります。それは若い年代に多いということです。肺がんや結腸がんは年齢が高いほど多くなりますが、子宮頸がんは 20 歳代から増え始め、妊娠・出産、子育て年代にあたる 30～40 歳代に多く発生することからマザーキラーとも呼ばれます(図 4)。医学の進歩により子宮頸がんは HPV ワクチンとがん検診で防ぐことができるがんになっています。HPV ワクチンは公費で受けられる定期接種になっています。

乳がんは 30 歳代から増えてきて 40 歳代から高い罹患率が続きます。早期発見にはマンモグラフィーが有効です。一方、卵巣がんや子宮体がんは更年期から増加し 50～60 歳代にピークがあります。子宮体がんは早くから不正出血があります。

更年期からの女性はエストロゲンの不足により、お腹に脂肪がつくことが多いのです。下腹部が膨らんで下腹痛があっても子宮や卵巣に異常があると気づきにくいいため、がんの早期発見に結びつかないことがしばしばあるのです。とくに卵巣がんはお腹の中に広がり、進行も早くサイレントキラーと呼ばれています。お腹の不快感や下腹部の症状があったら卵巣の病気も考えてください。



(図 4)

7. かかりつけ医を持つことのすすめ

思春期から中高年・高齢期に至るまで、かかりつけ医と産婦人科専門医を上手に利用しながら、女性がエストロゲンの働きを理解して自分自身の健康に気を配っていただくことをお願いしたいと思います。

令和 6 年 8 月

小樽市立病院 女性医療センター (婦人科)

副院長 金内優典、特任理事 櫻木範明