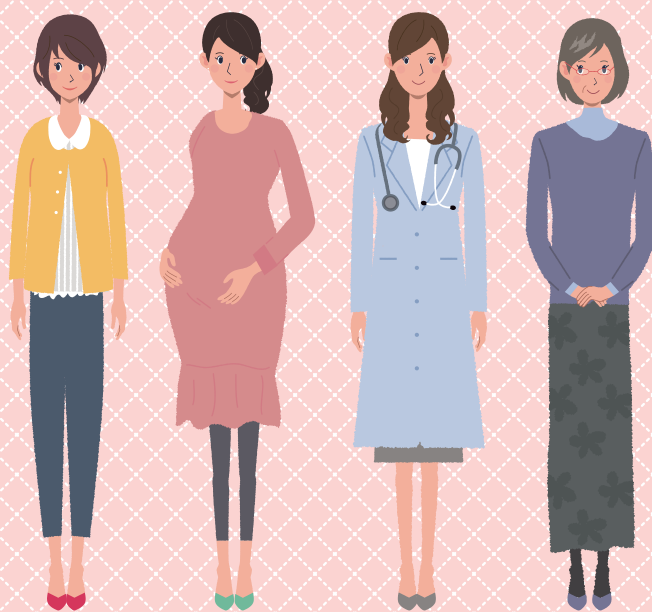




ウィメンズ・ヘルス・アクション DATA BOOK 2019

～PMS・うつ病・更年期・がん 4大お悩みを考える～



ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会

Contents

序章 女性の健康についての基礎知識

- (1) 数字で読み解く！働く女性の健康 2P
- (2) 女性の健康を考える上で重要な女性ホルモンについて学ぼう！ 3P

第1章 働く女性の4大お悩みを考える『PMS(月経前症候群)・PMDD(月経前不快気分障害)』

- (1) 現代女性の「生理」に異変あり！？ 4P
- (2) 辛い生理痛、我慢していませんか？ 4P
- (3) 女性の7割が悩んでいる!? 現代病「PMS」とは？ 5P
- (4) 年代によっても変わる「PMS」の症状！ 6P
- (5) もう悩まない！ PMS おすすめセルフケア 7P
- 日本で唯一「PMS 治療薬」を製造する企業を紹介（ゼリア新薬） 8P
- SPECIAL INTERVIEW モデル・女優 高橋ユウさん 9P

第2章 働く女性の4大お悩みを考える『うつ病』

- (1) あなたは大丈夫！？「うつ病」チェック 10P
- (2) Instagram からわかる！？「うつ病」チェック 11P
- (3) 誰もがなる可能性がある！？「うつ病」とは？ 11P
- (4) もし「うつ病かな」と思ったらどうすればいいの？ 12P
- (5) 「うつ病」はオフィスで公表すべき！？ 12P
- (6) 薬が効かない「非定型うつ病」がある？ 13P
- (7) 困ったら「フェミニストカウンセリング」という選択！ 13P
- 健康経営を推進する！企業の取り組み（武田薬品） 14P

第3章 働く女性の4大お悩みを考える『更年期』

- (1) 「更年期障害（メノポーズ）」を考える！ 15P
- (2) みんなどうしてる？「更年期障害」 16P
- (3) 「更年期障害」と上手に向き合うために 17P
- (4) 「更年期障害」の治療法は？ 18P
- (5) 女性だけじゃない！？男性も「更年期障害」になる！ 18P
- 友人や家族に相談しにくいお悩み & 疑問を教えて！（あすか製薬） 19P

第4章 働く女性の4大お悩みを考える『がん』

- (1) 乳がんの現状 20P
- (2) 子宮がんの現状 21P
- (3) 血液1滴でがんがわかる時代へ！がん検査の最前線取材！ 23P

第5章 働く女性の健康問題を考える『国や行政の取り組み』

- ・SPECIAL INTERVIEW 高階恵美子さん 24P
- ・厚生労働省：女性の健康に関する取り組み 24P
- ・働く女性の健康課題&女性従業員が会社に求めるサポートは？ 25P
- ・経済産業省：健康経営において女性の健康の取り組みを促進 25P

序 章

女性の健康についての基礎知識

1

数字で読み解く！働く女性の健康

- ① 働く女性の **42.5%** が女性特有の健康課題が原因で職場で何らかのことを諦めた経験がある！
▶ 「正社員として働くこと」が24.6%と一番多く、次いで、「昇進や責任の重い仕事につくこと」が20.4%となっていることがわかりました。
- ② 女性部下が抱えていた健康課題で上司が対応が難しいと感じたことは、メンタルヘルスが **6割！**
- ③ 定期的に婦人科を受診している人は、働く女性のわずか **2割！**
▶ 厚生労働省が健康保険組合（1,238の組合が回答）を通じて実施したがん検診の実態調査でも肺がんは受診率が72%と高いのに対し、婦人科系の乳がんと子宮頸がんは30%台にとどまりました。
- ④ PMSなどの月経に関する症状、更年期障害で、働く女性の **2人に1人** が仕事のパフォーマンスが半分以下に落ちると感じている！
- ⑤ 厚生労働省の調べで、生理休暇を取得している女性はわずか **1%以下！**
- ⑥ 「つらい生理痛」による社会的経済損失は、なんと年間「**6,828億円**」！
- ⑦ 常勤の女性よりも、パート勤務で **1.48倍**、自営業で **1.44倍** 死亡リスクが高い！
▶ 大阪医科大学医学部の本庄かおり教授が日本の働く中高年女性1万7,000人の調査（JACC study）を元に発表。常勤と非常勤で社会保障等の待遇に差があることや収入格差などが長期的な健康に影響を及ぼすと見られています。

【出典】①②経済産業省「平成29年度健康寿命延伸産業創出推進事業（健康経営普及推進・環境整備等事業）」

③特定非営利活動法人 日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査2015」

④特定非営利活動法人 日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査2018」

⑥ Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11):1255-1266.

⑦ Honjo K, et al. Employment situation and risk of death among middle-aged Japanese women. J Epidemiol Community Health. 2015; 69(10):1012-7.

見えてきた！「働く女性たちの健康課題」

- ① 「忙しいから」「子供やパートナーのために」など自分の健康を後回しにしてしまう
- ② 辛い生理痛を治療せず、我慢している
- ③ 女性特有のがん検診を積極的に行っていない
- ④ 女性の不調を理解してくれる職場が少ない
- ⑤ 中小企業、非正規、パート女性の健康サポートがなおざりになっている

2

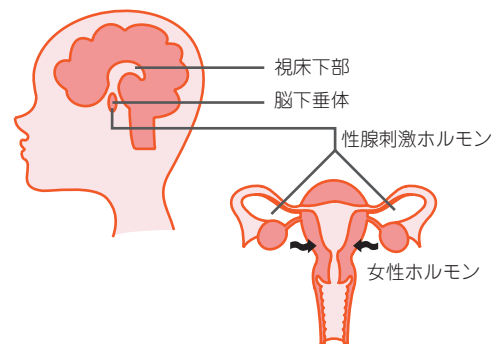
女性の健康を考える上で重要な女性ホルモンについて学ぼう！

■ 意外と知らない？女性ホルモンの基礎知識

女性の一生に大きな影響を及ぼす「女性ホルモン」。その役割は幅広く、骨や筋肉を強くしたり、丸みを帯びた体を作ったり、皮膚や髪に潤いを与えたりしています。女性ホルモンは脳の視床下部と呼ばれる場所でコントロールされていて、ホルモンの分泌を促したり抑制するよう、卵巣に指令を送っています。

卵巣でつくられる女性ホルモンは2種類あります。肌や髪をつやつやにしてくれる「美人ホルモン」とも呼ばれるエストロゲン（卵胞ホルモン）と妊娠を助けるプロゲステロン（黄体ホルモン）です。

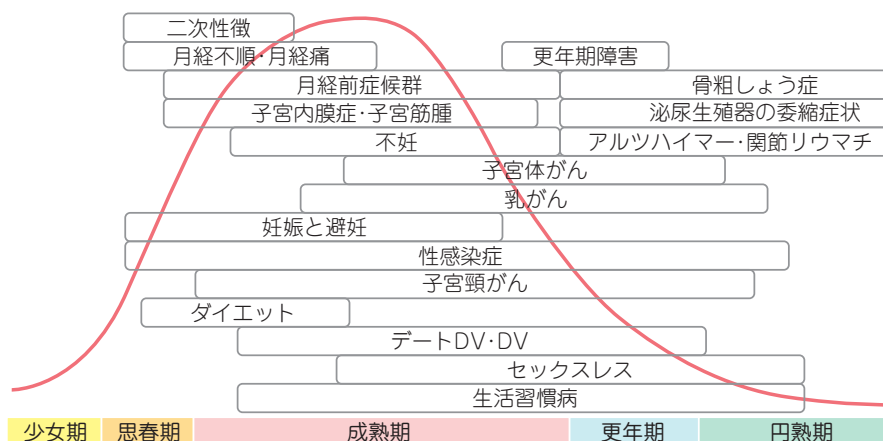
そして、この女性ホルモンは年齢によって分泌量に変化し、様々な体の不調や病気にも影響を及ぼします。



■ 覚えておきたい！女性ホルモンの変動と病気の関係

女性ホルモンの影響は年齢で異なり、大きく4つのステージに分けられます。女性ホルモンが増え月経がはじまる「思春期」、妊娠・出産が可能な「性成熟期」、女性ホルモンが減少する「更年期」、女性ホルモンがなくなった以降の「老年期」です。

実は、この大きな変動の中で、様々な不調や病気が発症します。肩こり、イライラ、不眠など愁訴といわれる症状や、月経にまつわる不調、大きな病気としては、乳がんや子宮体がん・卵巣がんといったがんがあります。普段から、自分のホルモン状態を気にかけておくと、不調や病気を予測する事に役立ちます。



豆知識

女性ホルモンの分泌量

生涯で女性ホルモンが分泌される量は、ティースプーン1杯ほどだといわれています。

こうした微量の女性ホルモンが私たちの心や体に大きな影響を及ぼしていると思うと驚きなのですが、この女性ホルモンとの付き合い方を知っていると、人生がちょっとお得になります。

例えば、PMSの場合、生理の前には重要な決断をしないようにしよう、イライラしてしまうことをパートナーに伝えておこうなどといった対処や、肌荒れに気を付けようなど、セルフメンテナンスを行うことができます。

第1章

『PMS・PMDD』

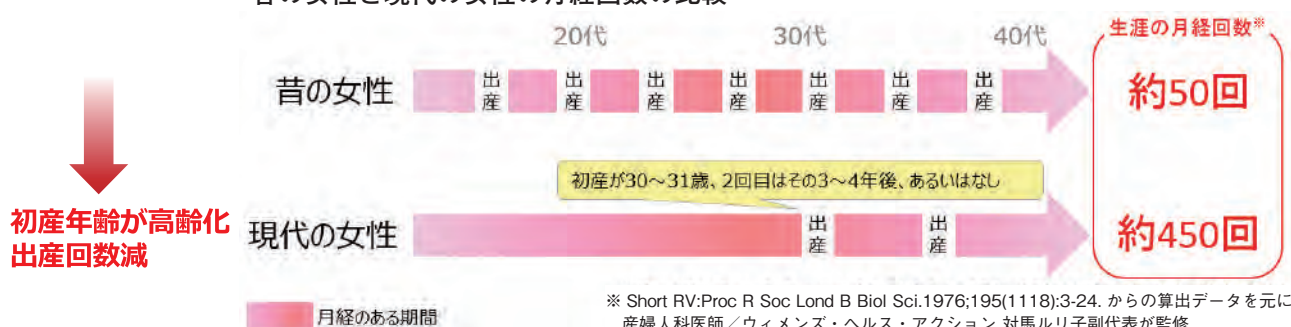
(月経前症候群) (月経前不快気分障害)

1 現代女性の「生理」に異変あり！？

■ 現代女性の生涯における「生理の回数」は昔と比べ「400回」も増えている！

現代女性は、昔の女性に比べて出産回数が減ったために、生涯で起こる月経の回数が大幅に増えています。月経や排卵には大きなエネルギーを伴うため、子宮内膜症、子宮体がん、卵巣がん、乳がんなどの増加に影響を与えていると見られています。

昔の女性と現代の女性の月経回数の比較



2 辛い生理痛、我慢していませんか？

■ 辛い生理痛による社会的経済損失は「6,828 億円」！

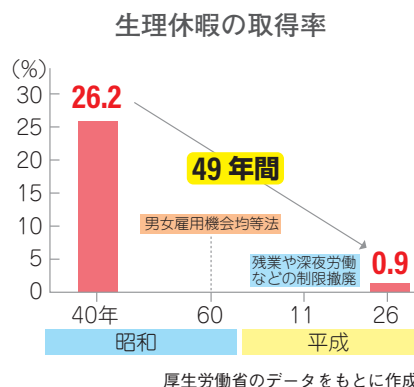
バイエル薬品株式会社と東京大学大学院医学系研究科の大須賀穰教授らのグループが全国の女性約2万人を対象にインターネット調査を行ったところ、月経関連疾患による社会経済の損失額は6,828億円に上ることがわかりました。調査対象となったのは15～49歳の日本人女性21,477人。損失額の内訳は、通院費用が930億円、OTC医薬品費用が987億円、労働損失が4,911億円。OTC医薬品費用とはドラッグストアで購入できる薬の事。この調査で生理痛時、病院には行かず、薬を飲んで我慢している実態も明らかになりました。「毎月あって当たり前だから」などと我慢せず、治療するのがお勧めです。

【出典】 Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11):1255-1266.

■ 生理休暇を取得している女性はわずか「1%以下」！

厚生労働省の調べで、労働基準法で定められている「生理休暇」を取得している女性はわずか0.9%しかない事が明らかになりました。

昭和40年代には、4人に1人が取得していましたが、その後、男女雇用機会均等法が成立。さらに、女性の残業や深夜労働の制限が撤廃されたこともあり、取得率が低下したと見られています。女性が活躍する場が増える一方で、女性を守っている制度について考え直す機会が今、問われています。



豆知識

薬を飲むタイミング

生理痛の薬、皆さんは痛くなってから飲んでいませんか？実は頭痛薬とは違い、痛くなる前に飲むのがお薦めです。その理由は、生理前は厚くなった子宮内膜が剥がれ落ちます。この時、プロスタグランジンという痛みの元が分泌され、子宮を収縮させ、生理痛を引き起こします。このプロスタグランジンがたくさん出てから薬を飲んでも、手遅れに。2日目が生理痛が辛いなどわかっている場合は、事前に薬を飲んでおくと、痛みを最小限に抑えることができます。

3

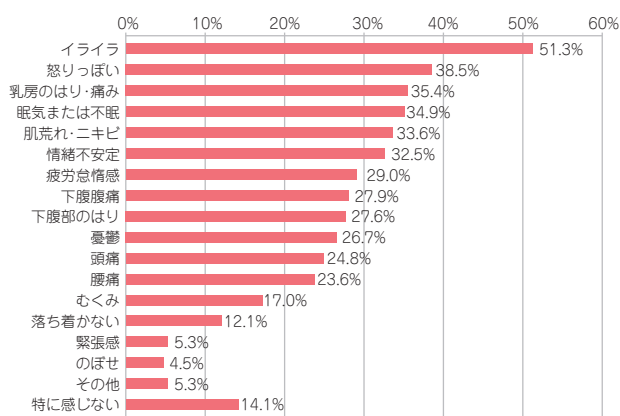
女性の7割が悩んでいる！？現代病「PMS」とは？

■ 月経前症候群（以下 PMS）とは？

女性の7割が悩んでいる病、PMS。日本産科婦人科学会によると「月経開始の3～10日くらい前から始まる精神的、身体的症状で月経開始とともに減退ないし消失するもの」と定義されています。その症状は200種類以上にも及ぶといえます。ゼリア新薬工業株式会社が20～40代の女性1,200名に対してインターネットで行った調査（2015年6月実施）によると、症状の中で一番多かったのが、月経前に感じる「イライラ」51.3%でした。

また、日本医療政策機構が全国18～49歳のフルタイムの正規／契約／派遣社員・職員女性2,000名を対象に行ったインターネット調査によると、月経周期やPMS、月経随伴症状といった月経に関する症状により仕事のパフォーマンスが半分以下になると回答した人が約50%もいることが明らかになりました。

月経前に感じる精神的・身体的症状（N = 1200）

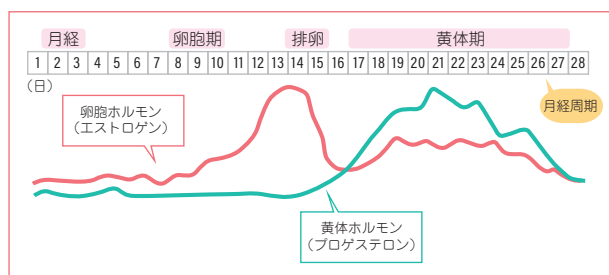


ゼリア新薬工業「PMSと人間関係に関する意識調査」（2015年6月）

■ PMSの原因は？

女性の体内では、卵巣から出る、卵胞ホルモンと黄体ホルモンが周期的に分泌されます。PMSは月経の3～10日前に症状が現れるので、同じく月経前に増えて、月経がはじまると減る黄体ホルモンが何らかの影響を与えているものと見られています。

病気とは知らず、我慢している女性が多くみられます。症状は薬で抑えられるため、婦人科で受診することをおすすめします。



■ 調査で注目すべきデータが明らかに！

【調査テーマ】PMS（月経前症候群）が人間関係にもたらす影響 【調査主体】ゼリア新薬工業株式会社
 【調査対象】20～40代の女性1,200名 【調査方法】インターネット調査 【調査期間】2015年6月13日～14日 【調査地域】全国

- ① 月経前に八つ当たりをしたことがある人は55.1%
- ② 月経前にパートナーとのケンカが増える人は約6割！そこから破局に至った人も！
- ③ およそ2人に1人が月経前に「わたしらしくなくなる」
- ④ 職場で上司、同僚、部下のPMSによる機嫌の変化を感じたことがある人は約3割！
- ⑤ 月経前は家事に対しパフォーマンスが低下する人は63.2%

4

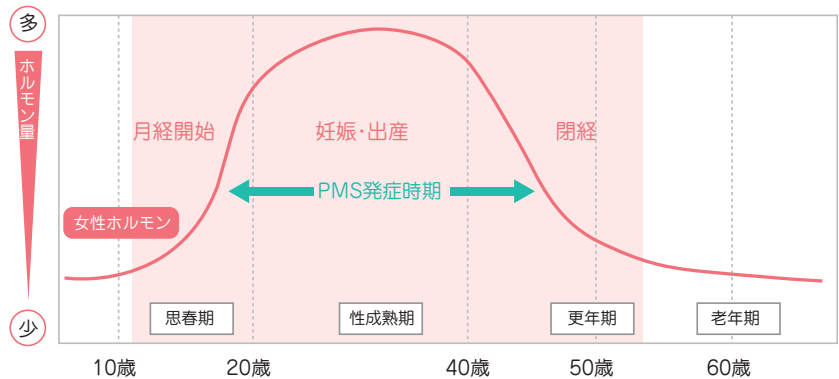
年代によっても変わる「PMS」の症状！

■ PMS とホルモンバランスの関係は？

PMSは、ホルモンバランスの乱れによるものではなく、ホルモンバランスが良いからこそおこるものだという事をご存知ですか？ PMSがあるということは、黄体ホルモンが分泌されている、つまりきちんと排卵しているということです。女性ホルモンの分泌量は思春期に増加し、10代後半から生理周期が整ってくる人が多いので、PMSも10代後半から起こりやすくなります。そして、年代によって症状が変わることも…

症状の変化

20代…頭痛、肩こり、乳腺のハリ
30代…むくみ、食欲増加、攻撃的になる
40代…頭痛、肩こり、イライラ



■ もう1人で悩まない！「PMS」リアルボイス

何度彼氏に「別れる」って言ったことが…
言うことがコロコロ変わるって言われても自分
じゃコントロールできないんです(涙)(30代)

憂鬱な気分が抑えられずに、いつも友達に悩み
を聞いてもらっていたら、「いつも生理前にそ
うなるね」といわれて自分がPMSだというこ
とに気がつきました。(20代)

イライラして人にあたってしまうと、そのあと
自分で決まって自己嫌悪。もう外出するのやめ
ようって思います。(20代)

クルマの運転が荒っぽくなってしまおう。しかも、
車庫入れができなくなる…(30代)

とにかく眠くてしかたないんです…！たくさん
寝たはずなのに会議中に眠気が抑えられなかつ
たり。あまりの眠気に電車を乗り過ごしてし
まったこともあります。(20代)

肌荒れがひどくなります。化粧のノリどころで
はなく、ニキビもたくさんできてしまっ…。
もう青春ってトシじゃないのに！(20代)

ゼリア新薬工業「PMS」HPより

■ 特に心の症状が重い「PMDD」(月経前不快気分障害)

PMSの中で特に心の症状が重く、日常生活に支障をきたすものは「PMDD(月経前不快気分障害)」と呼ばれています。2013年に米国精神医学会で正式な病名として登録されました。症状としては、生理前になると著しく感情が不安定になり、人間関係や社会生活に支障をきたすようになります。認知度が低く自覚症状もほとんどないため、職場で問題を起こしたり、子どもをきつく叱りすぎたり、夫婦関係を悪化させて離婚に至ったりすることもある。PMDDの症状が出るのは月経のある女性の1～8%とも言われています。

治療は産婦人科と精神科の両方で行います。うつ病と診断されていたけれど実はPMDDだった、ということもあるので、一度PMSダイアリーをつけてみましょう。

■ PMS ダイアリーをつけよう！

日記帳やスマホアプリなどを使って、まずは自分の体や心の変化を記録してみましょう！

月経の開始日、基礎体温、生活面で気づいたこと、気持ちの変化、症状が何日続いたかなど堅苦しく考えず、ありのままを書き留めていきます。例えば、集中しにくかった、ピリピリしていた、食べ過ぎたなど。まずは、自分の体や心に何が起きているのかを知ることが重要ですし、月経の周期を予測することもできます。また、2か月以上の記録は医療機関での PMS 診断にも役立ちます。



■ 生活習慣を変えよう！

不規則な生活は禁物。日頃からストレスをため込まないようにしましょう。カフェインの摂取を控え、禁煙をした方が症状が楽になります。また、ウォーキングやラジオ体操などの軽い運動。ヨガやマッサージ、鍼灸など筋肉の緊張を和らげてくれる、積極的リラクゼーションもおすすめです。

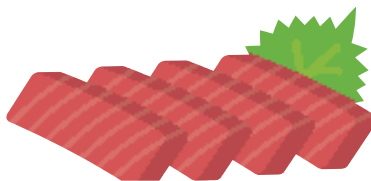
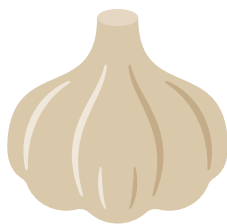


■ 食で改善しよう！おすすめ食材はこれ！

ビタミンB6

神経伝達物質の合成を助けてくれるので、PMS によって起きるイライラや情緒不安定などの症状を緩和させてくれます。また、皮膚や髪、歯の生成の助けにもなります。

(ビタミンB6を多く含む食材) にんにく、まぐろ、酒粕



■ 低用量ピルを取り入れてみる！

ピルは21日飲んで7日休みます。この休んだ時に月経が始まるので、自分で生理のタイミングをコントロールすることができます。ピルを飲むと、今まで変動していた女性ホルモンの波が一定になるので、生理痛やPMSの症状を和らげることができます。また、自分で生理のタイミングをコントロールできるので、女性の強い味方です。産婦人科で相談してみましょう。

■ サプリを取り入れてみる！

月見草オイルが入ったサプリがおすすめです。

月見草は、アカバナ科マツヨイグサ属の植物。女性ホルモンのバランスを整えてくれるγ-リノレン酸を豊富に含みます。ネイティブアメリカンが1,000年以上前から健康を維持するハーブとして取り入れてきた他、ヨーロッパでは医薬品として扱われています。

日本で唯一「PMS 治療薬」を製造する企業を紹介

ゼリア新薬工業株式会社

■ 日本で唯一の PMS 治療薬「プレフェミン」を製造

日本で唯一の PMS 治療薬（※一般用医薬品）として、2014 年に販売開始された「プレフェミン」。

薬剤師と体調や効果を確認しながら服用する「要指導医薬品」として、薬局やドラッグストアで市販されています。

Q.どんな成分が入っているの？

A. 西洋で伝統的に婦人科疾患の治療に使用されてきた西洋ハーブの「チェストベリー」を有効成分としています。

Q.どんな働きをしてくれるの？

A. PMS を引き起こすとされる黄体期の女性ホルモン（プロラクチン）の過剰分泌を抑制する作用があります。

Q.薬はどのように服用すればいいの？

A. 1 日 1 回 1 錠服用します。

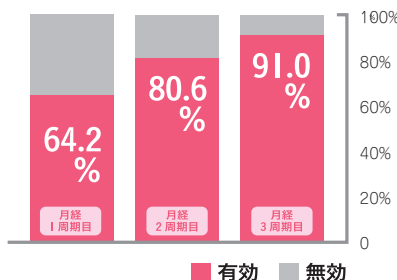
臨床試験では、3 周期の継続服用により、約 9 割の女性の PMS 症状が改善されました。



要指導医薬品

【効能・効果】月経前の次の諸症状（月経前症候群）の緩和：乳房のはり、頭痛、イライラ、怒りっぽい、気分変動
プレフェミンは、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

プレフェミン服用による有効割合



副作用：アレルギー性皮膚炎 1 件（N=67 <承認申請時添付データ>）[試験デザイン] 多施設共同非盲検非対照試験 [試験薬] プレフェミン、1 日 1 錠、1 日 1 回、月経 3 周期服用 [対象] PMS 患者 [解析対象症例数] 有効性 67 例、安全性 69 例 [有効割合とは] 観察期と比較して VAS 合計スコアが 50% 以上減少した症例を有効例としたときの、解析対象集団に対する有効例の割合

■ 小山健さんの「生理ちゃん」と初コラボ！！

日本で唯一の PMS 治療薬「プレフェミン」と小山健さんが描く漫画「生理ちゃん」が初コラボ！「生理ちゃん」とは、WEB メディア「オモコロ」で累計 1,000 万 PV を超え、書籍化もされている人気の漫画。生理を擬人化していて、生理の痛みを伝えるため、腹部に「生理パンチ」をお見舞いしたり、注射器で血を抜き取ったりする様子などで表現。女性たちには共感の嵐、男性たちにも、今までわからなかった生理痛の実感がわいたと評判の作品です。

今回はプレフェミンとのコラボということで、漫画の中の人気キャラである「PMSちゃん」が大活躍するオリジナルストーリーが誕生。漫画は、ゼリア新薬のHPで読むことができます。

また、要指導医薬品取り扱いの全国薬局・ドラッグストア各店の店頭でも限定版生理ちゃんオリジナル PMS ガイドブックを無料で配布しています。



(C) 小山健 / KADOKAWA



困ったら薬局で「PMS アドバイザー」に相談しよう！

PMS アドバイザーとは、ゼリア新薬独自の認定制度で PMS の専門知識を有した薬剤師です。全国の薬局に PMS アドバイザーが増えています。周囲に相談しづらい症状、対策、セルフケアについて質の高いカウンセリングを受ける事ができます。ぜひ相談を！



「働く女性の健康」

モデルや女優として活躍する高橋ユウさん。TVの撮影現場では男性スタッフも多く、ドラマやロケが長時間に及ぶことも。日々の体調管理、また女性特有の「生理痛」などはどう乗り切っているのでしょうか？お話を伺いました。

ご自身の体調で女性特有のお悩みはありますか？

中学生の頃から、生理痛が重いです。腰と下腹が痛くなり保健室で寝込むこともありました。また、生理前になると、肌荒れや食欲が増したり、むくみ、眠気もあります。

生理痛が重い時、どんなケアをしていますか？

生理痛がひどいと仕事が手につかなくなってしまうので、痛み止めの薬を服用しています。冷たい飲み物は飲まず、服装もお腹を締め付けないパンツやワンピースにしています。夏でも、温かい飲み物を買って、お腹を温めるだけで体が楽になります。あとは、整体やマッサージ、湯船にゆっくり浸かるようにしています。食事は、野菜、発酵食品、豆乳を多くとれている時は、体の調子が良いように感じます。



Profile

滋賀県出身。1991年生まれ。

映画「Bの戦場」(3/15公開予定)や「来る」、BS日テレ「サブ4」など数多くの映画、ドラマ、バラエティで活躍。趣味はジョギング、写真を撮ること。

撮影の現場で体調不良になり困った経験はありますか？

バラエティ番組の収録中に生理が来たことがあります。収録中にだんだん腹痛と腰痛が襲ってきて、「生理がきた」とわかったんですが、本番中にトイレは行けないし、お腹も腰も痛いけど、皆さんの話を聞いて笑わなきゃいけない、という状況がとても辛かったです。

またドラマの撮影でも、お風呂に入るシーンが多い役柄で、生理が来たらどうしようと悩んだことがありました。ラッキーなことに量の多い日とお風呂シーンは被らずセーフだったのですが、当然ながら生理でスケジュールを変更するわけにはいかないので難しい問題だなと思いました。

昨年電撃婚！旦那様は格闘家ということで、食事など何か気をつけていることはありますか？

食事では栄養バランスは当然気にしますが、疲労回復ドリンクや加工食品をなるべく使わないようにしています。試合前は、夫自身は冷静ですが、私のちょっとした言動の影響がストレスになってしまうこともあると思うので、人と会う時に付き合ってもらうなどはしないようにしています。

試合前は、ですけど（笑）また、試合当日の「頑張ってるね」は言わないようにしています。

最後にユウさんの美の秘訣・健康の秘訣を教えてください！

ポジティブシンキングです。ポジティブになるために、体を動かします。運動をするようになって思考が前向きになりました。よく笑うようになったし、よく笑うと本当に健康にいいなと思います。

無理に笑わなくていいけど、私は1日1爆笑を目標にしています！

第2章

『うつ病』

1 あなたは大丈夫！？「うつ病」チェック

■ 女性は男性の2倍「うつ病」になる可能性が高い！？あなたは大丈夫？チェックしてみよう！

こことからだの質問票

監修 上島 国利 先生（昭和大学 名誉教授）

村松 公美子 先生（新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授）

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか？	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
① 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない				
② 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる				
③ 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる				
④ 疲れた感じがする、または気力がない				
⑤ あまり食欲がない、または食べ過ぎる				
⑥ 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる				
⑦ 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい				
⑧ 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対にそわそわしたり、落ち着かず、ふだんより動き回ることがある				
⑨ 死んだほうがましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある				

上の①から⑨の問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどのくらい困難になっていますか？

まったく困難でない ☐ やや困難 ☐ 困難 ☐ 極端に困難 ☐

【出典】「PRIME-MD™ PHQ-9 日本語版」（こことからだの質問票）：禁無断転載・複写・複製・電子化・転送／Copyright © 2017 Pfizer Japan Inc.／Muramatsu K et al. General Hospital Psychiatry. 52: 64-69, 2018.／村松公美子他. 診断と治療, 2009, 97, 1465-1473, 2009

採点結果

【半分以上】、【ほとんど毎日】が5つ以上の場合、“こころ”や“からだ”が不調になっている可能性があります。まずは医療機関に相談して下さい。

2

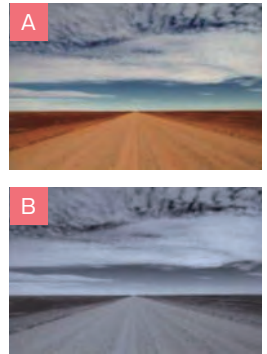
Instagram からもわかる!? 「うつ病」チェック

■ 質問です！あなたは Instagram にどちらの写真を載せたいですか？

今流行りの Instagram。実はその投稿写真からも、うつ病の傾向にあるかどうか分かるといいます。自分や家族の投稿写真をこの機会に見返してみませんか？

＜検証方法＞米ハーバード大学の Andrew Reece 氏と米バーモント大学教授の Christopher Danforth 氏の研究チームは、「Instagram」に投稿される写真を、「うつ病」の徴候を検知する「AI（人工知能）」プログラムで解析し、およそ7割の高い確率でうつ病を正確に診断できたとする研究を『EPJ Data Science』8月7日オンライン版に発表しました。対象は166人のユーザー（その内、71人にうつ病の病歴あり）、4万3950点の投稿写真。

Instagram photos reveal predictive markers of depression(EPJ Data Science 2017年8月8日)



■ 「B」を選んだあなたは要注意!? 写真のココをチェック！

写真を比較すると、うつ病のユーザーは健康なユーザーと比べ、写真に以下のような特徴があったといいます。

- | | |
|--|---|
| <p>①色</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 青みが強い ② 明度や彩度が低い | <p>③投稿頻度</p> <ul style="list-style-type: none"> ① うつ病のユーザーの方が高い ② いいね！の数は少ない |
| <p>②撮り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ① アップが少なく、引きが多い ② 正面の角度が少なく、斜めや横の写真が多い ③ 他人との写真が少なく、自撮りが多い | <p>④画像の加工</p> <ul style="list-style-type: none"> ① うつ病のユーザーはモノトーンに変える加工を好む ② 健康なユーザーは暖色系の明るい色味に変える加工を好む |

この研究は、Instagram にモノクロ写真ばかり載せているから「うつ病」だと決めつけるものではありません。あなたの心の声を聞く、きっかけとして使用してください。

3

誰もがなる可能性がある!? 「うつ病」とは？

■ うつ病は「心が弱い病気」ではない! 「脳の病気」!?

青年期以上の女性は男性の1.5～3倍の有病率となる、うつ病。決して特別な病気ではなく、誰もがなり得る可能性があります。うつ病になると、気分が落ち込んだり、何をやっても楽しくない、喜びや興味がわかない状態が長く続き、日常生活にも支障をきたすようになります。うつ病というと、「心が弱いからではないか」「気の持ちようではないか」などと誤解されがちですが、実は、原因は脳にあるのではないかと見られています。最新の研究では、対人関係のトラブル、仕事のプレッシャーなどなんらかの心理的なストレスがきっかけとなり、脳の神経伝達物質の働きが低下したり、記憶や学習機能を司る海馬が委縮することが明らかになってきました。

CHECK LIST

うつ病には周囲が気づく「サイン」がある！

こんなサインが出ていたら要注意

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 表情が暗い | ☐ イライラする |
| ☐ 涙もろくなった | ☐ 遅刻、欠勤が増える |
| ☐ 反応が遅い | ☐ □数が少ない |
| ☐ 落ち着かない | ☐ 朝や休日明けに調子が悪い |
| ☐ 飲酒量が増える | ☐ 身辺整理をする |

うつ病には体に出る「サイン」もある！

こんなサインが出ていたら要注意

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 食欲がない | ☐ 動悸 |
| ☐ 体がだるい | ☐ 胃の不快感 |
| ☐ 疲れやすい | ☐ 便秘がち |
| ☐ 性欲がない | ☐ めまい |
| ☐ 頭痛や肩こり | ☐ □が渴く |

4

もし「うつ病かな」と思ったらどうすればいいの？

■「うつ病かな」と思ったら…

精神科や心療内科といった専門のクリニックを受診しましょう。

どこに行けばいいかわからない時は自分のことをよく知っているかかりつけの医師に相談したり、地元の保健所や精神保健福祉センターの相談窓口を利用しましょう。

■ 気軽にできる！セルフケア

症状が軽い場合は、以下の3つを実践してみましょう！

- ① 休養をとる
- ② 生活のリズムを整える（毎日、決まった時間に起き、ご飯を食べ、睡眠をしっかりととりましょう。）
- ③ 無理のない範囲で体を動かす（ウォーキングやラジオ体操など、無理のない範囲で体を動かしましょう。）

■ 早く回復するには「薬物療法」も！

うつ病の治療は「急性期」「回復期」「再発予防期」の3段階に分けて進めていきます。「急性期」は必要に応じて抗うつ薬を少量から始めます。「回復期」で症状が落ち着いたら、毎日決まった時間に食べたり、起床するなど、生活のリズムを整えます。「再発予防期」には、薬を減量したり再発防止について医師と相談していきます。

5

「うつ病」はオフィスで公表すべき！？

■ 全米で話題になった1通のメール

もしうつ病になったら、オフィスではどう振舞えばよいのでしょうか？全米では1通のメールが話題になりました。それは、マリンダ・パーカーという女性が上司に送ったメールです。

「今日と明日は、自分のメンタルヘルスを改善するために、休みます。来週は気持ちをリフレッシュし、100%回復して戻ってきたいです」。これに対する上司の返事は「メールを送ってくれてありがとう。こうした連絡をもらうたびに、病気休暇の重要性を感じます。リフレッシュしてより良い仕事をしましょう」。休む理由について「メンタルヘルス」と包み隠さず話したこと、それに対して上司が、心の健康にも回復が必要だと理解を示したことで、このメールは1万を超える回数でシェアされることになりました。

■ 日本の職場では「うつ病」と診断されたらどうなるの？

うつ病と診断された場合、重症度によっては治療にするにあたり休職が必要となることもあります。休職の診断書を提出する際に、上司、人事課、産業医など関係部署への連絡は必要です。

また、復職にあたっては、上司、人事課、産業医の理解が必要です。大々的に病気について公表する必要はありませんが、休職・復職する際に、相談したり協力してもらえる人が職場にいる事はとても心強いこととなります。

少し前までうつ病は「心の風邪」といわれていましたが、どちらかというと「心の骨折」のイメージです。少なくとも3ヶ月程度は回復するまでに時間がかかります。治療には休養が必要不可欠です。うつ病はほとんどの方が回復する病気なので正しい知識をもち、自身で抱え込まず医療機関を受診しましょう。

6

薬が効かない「非定型うつ病」がある？

■ それって本当に「うつ病」ですか？

いま、20～30代の若い女性に急増しているという「非定型うつ病」。会社に行くと気持ちが落ち込んで、仕事が手につかないのに、プライベートになると、よく食べ、よく眠り、遊びにも行けるといいます。周りからは「甘え」や「わがまま」と誤解されることも。この非定型うつ病は、これまで知られているうつ病とは少し異なった特徴があります。

■ 「非定型うつ病」にはこんな特徴がある！

こんな特徴があったら「非定型うつ病」の恐れあり？！

- ① 手足が鉛のように重くて鈍い ② 夜間の睡眠や昼寝の時間が合わせて10時間以上になっている
- ③ 食欲が増加し体重が増える

■ 「非定型うつ病」になったらどうしたらいいの？

非定型うつ病は抗うつ薬が効きにくい特徴があるので、治療者と共に自分自身による対人関係や生活リズムのコントロール、また気分や認知の変容を促す心理社会的な治療が必要となります。

7

困ったら「フェミニストカウンセリング」という選択！

■ セクハラ&パワハラにおすすめ！？フェミニストカウンセリングとは？

職場のセクハラやパワハラで悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？でも、同僚や友人、家族にはなかなか相談しにくい・・・そんなときにおすすめなのが、フェミニストカウンセリングです。女性による、女性のためのカウンセリングで、1970年代にアメリカで始まり、1993年に日本でも河野貴代美さんが中心となり、活動が始まりました。

■ フェミニストカウンセラー歴24年 周藤由美子さん取材！！

フェミニストカウンセリングの大きな特徴はなんですか？

セクハラやパワハラの辛さや悩みの原因は自分にあるのではなく、男女の役割に関する固定観念や長年の社会や文化が影響しているのではないかと自分を責めることなく、社会の問題であることに気づいてもらうようにアプローチします。

職場などで相手に「嫌」と伝えたい時は、どうすればいいのでしょうか？

例えば「あなた、それセクハラよ！」と言ってしまうと、攻撃的で、相手との関係を悪くしてしまう恐れがあります。これは、「YOU メッセージ」というのですが、あなたを主語にしています。「I メッセージ」という私を主語にした言い方に変えてみましょう。

例えば「私は、〇〇ちゃんとちゃんづけで呼ばれるの、好きじゃないんだよね」というと、関係性を崩さず、自然と自己主張することができます。

辛い経験を思い出すのも辛い・・・相談できずにいる人はどうしたらよいのでしょうか？

考えないようにすることはある意味、自分の身を守っているともいえます。しかし、そのままにしておくことは、決して良いことではありません。カウンセリングで問題を整理し、自分を責める必要がないことに気づきましょう。また、カウンセリングを受けるタイミングも大事！時間が経ってからではなく、早く相談した方が回復しやすいといえるでしょう。



Profile

周藤 由美子さん
ウィメンズカウンセリング京都
フェミニストカウンセラー

問い合わせ

NPO 法人 日本フェミニストカウンセリング学会

東京都千代田区九段南 4-7-22-505 電話：03-3239-5330

※全国で受けられますが、まずはお電話で、最寄の相談所を確認してください

健康経営を推進する！企業の取り組み

武田薬品工業株式会社

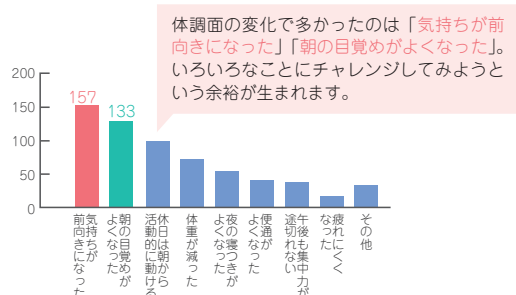
■ 健康支援アプリの導入

時間栄養学に基づいた「リボーンマジック」（健康支援サービス）を導入し、全社で一斉に実施。「起きる時間」「寝る時間」「食べる時間」等を4週間アプリに入力し、一人ひとりが、体内時計に合った生活リズムをつかむことで、身体とココロの健康向上を図りました。その結果、参加者全体としてさまざまな改善効果が確認された中で、特に29歳以下の女性に「気持ちが前向きになった」「朝の目覚めがよかった」などの変化がみられました。実施前後の10点満点の自己評価を比較すると、仕事のパフォーマンスが上がったこともわかりました。

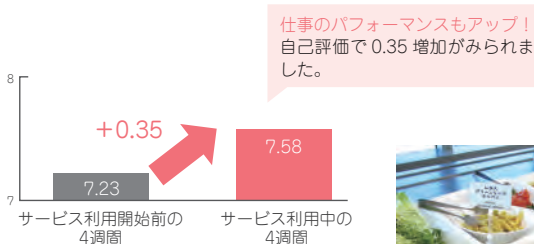


リボーンマジック

体調面での変化



仕事のパフォーマンス（10段階自己評価）



■ ココロとカラダの健康を応援する社員食堂

健やかで明るい毎日のためには「食」へのこだわりも外せません。社員食堂のメニューは、カロリーや栄養バランスが一目でわかるようにし、日替わりの「サラダバー」や、曜日ごとに「ビューティー、薬膳、低カロリー、アンチエイジング、脳トレ」と健康テーマを決めて、それに沿ったメニューを提供しています。また、社員食堂は、ランチのみならず、多種多様な共用スペースやラウンジとして、従業員同士の交流の場としても活用。就業時間後に、季節に応じた楽しいイベントが催されることも。



海鮮蒸し寿司：白味噌のけんちん汁、豆腐と山芋の揚げ出し、黒糖ゼリー

■ ひとりひとりに合った働き方

「働き方改革」にも取り組んでいます。オフィス以外での勤務も可能にするテレワークやコアタイムなしのフレックスタイム制度を導入し、時間や場所にとらわれない柔軟な働き方を推進しています。勤務途中で中抜けが可能になる「追加休憩」の制度も導入。通院やこどもの学校行事への参加など、仕事とプライベートを両立させ、従業員一人ひとりが生き活きと働くための環境づくりに取り組んでいます。また、年休を取得すると社会貢献ができる制度も。全社の年次有給休暇取得率に応じて会社が選定したNPO法人へ寄付を行うプログラムを設けています。従業員の休暇取得の推進と社会の課題解決の応援にもつながるという個人・社会貢献双方へのアプローチの実現が行われています。



タケダは、働き方改革を通じて生産性革命に挑む先進企業を選定する第2回日経 Smart Work 経営調査において、3.5星に認定されました。

「健康経営宣言」

武田薬品工業株式会社 取締役 JPBU プレジデント 岩崎真人氏は、従業員とその家族の健康を通じて、タケダの持続的成長を加速させる「健康経営」に積極的に取り組んでいくことを宣言しています。

第3章

『更年期』

1 「更年期障害（メノポーズ）」を考える！

■「更年期障害（メノポーズ）」とは？

閉経前後は月経が不順になるものですが、1年間月経がなくなった時点で「閉経」と診断されます。そしてこの閉経の前後の期間のことを「更年期」と言います。日本人女性の平均的な閉経年齢は50歳くらいですから、個人差はあるもののだいたい45～55歳が更年期ということになります。更年期は女性ホルモンの変動が激しい時期ですが、この変化に体がついていかず、色々な不調をきたす状態を「更年期障害」といいます。自律神経が調節しにくくなることで、ほてりや動悸、めまいなどをきたすこともあれば、脳内伝達物質の変化からうつ気分になりやすくなることもあります。また、眠りが浅くなるのもこの時期の特徴です。

更年期は、心もからだも揺れ動いた「思春期」の裏返し、と表現されることも。思春期よりもマルチタスクになっている女性にはライフサイクルの弱り目の時期ともいえます。ただ、数年で落ち着いてくるので安心してください。これまでは女性ホルモンがからだを守る役目を果たしてくれていたもので、少々無理をしても大丈夫だったかもしれませんが、閉経後の30年を元気に生きるためには、これまでとは違った工夫が必要です。更年期障害を自分のところとからだの現状を見直すきっかけにして、より充実した次のステージを迎えましょう。

■もしかしたら更年期！？

CHECK LIST

こんなサインが出ていたら要注意

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| ☐ 顔がほてる | ☐ いつも不安感がある | ☐ 首や肩がこる |
| ☐ 上半身がほてる | ☐ 神経質である | ☐ 手足がしびれる |
| ☐ のぼせる | ☐ くよくよし、気分が落ち込むことが多い | ☐ 音に敏感である |
| ☐ 汗をかきやすい | ☐ 疲れやすい | |
| ☐ 夜、なかなか眠れない | ☐ もの忘れが多い | |
| ☐ 夜中に目を覚ますことがある | ☐ 胸がドキドキする | |
| ☐ 興奮しやすくイライラすることが多い | ☐ 頭痛がする | |



更年期障害のサインとしてホットフラッシュは有名ですが、ほてりのほかにも様々な症状があります。たくさんチェックがついた方は、一度勇気を出して婦人科に相談を！

■ アンケート調査で浮かび上がった更年期障害の実態

株式会社日本ヘルスケアアドバイザーズが全国の36～55歳の女性、1,358名の中から更年期障害のような症状を抱える女性400名を対象にインターネット調査を行った結果、以下のような実態が明らかになりました。

①半数以上が更年期症状に悩んでいる！症状悪化は、「季節の変わり目」にあり！？

更年期障害のような症状を持っているか聞いたところ、半数以上が「はい」と回答。特に50代女性については7割以上が何らかの更年期症状を抱えているとわかりました。症状がひどくなると感じる時期を聞いたところ、3割以上の方が季節の変わり目に症状がひどくなると回答しました。

②50代は「汗をかきやすい」「顔がほてる（ホットフラッシュ）」が顕著に。

更年期症状について聞いたところ「疲れやすい」「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」「寝つきが悪い、眠りが浅い」が上位3位を占めました。51～55歳は他年代と比べ、「汗をかきやすい」「顔がほてる（ホットフラッシュ）」と回答した方が多く、疲れ、肩こり、腰痛他とともに肉体的に悩んでいる様子がうかがえました。

③更年期障害の悩み、「誰にも相談していない」…が5割！

更年期症状を感じたとき誰かに相談したか聞いたところ「身内に相談した」「友人に相談した」がそれぞれ2割程度で5割が更年期の悩みを「誰にも相談していない」と回答。

④更年期障害の対処法、「なにもしない」…が5割！

更年期症状の対処方法を聞いたところ「サプリメント」「運動」「漢方薬」がそれぞれ2割程度で5割が「なにもしない」と回答。

⑤対処法は、サプリメント派？それとも漢方派？約6割が漢方で「改善した」と回答！

更年期症状の対処方法でサプリメント／漢方薬と回答した方を対象に改善について聞いたところ、漢方薬については実に59.4%の方が「改善した」と回答しました。

⑥仕事にも影響…会社の理解に不満は7割以上

会社の理解に満足していますかという質問では実に70.2%が「いいえ」と回答。オフィスの環境に満足していない実態が明らかになりました。また、更年期障害が原因の職場でのイライラエピソードを聞いたところ、「クレーム対応なのに、逆にお客にきれてしまった（44歳）」「ものに八つ当たり、投げ飛ばしたり、蹴ったり、床に叩きつける（45歳）」など、更年期障害がゆえに、乱れやすくなる感情をコントロールする難しさがうかがえました。

⑦更年期は喧嘩も勃発！？3人に1人は「喧嘩が増えた」と回答。

家庭の夫婦間（パートナー）への影響を聞いたところ、3割が「喧嘩が増えた」と回答。

⑧更年期障害を相談したい理想のパートナー No.1 はダントツでマツコ・デラックスさん。

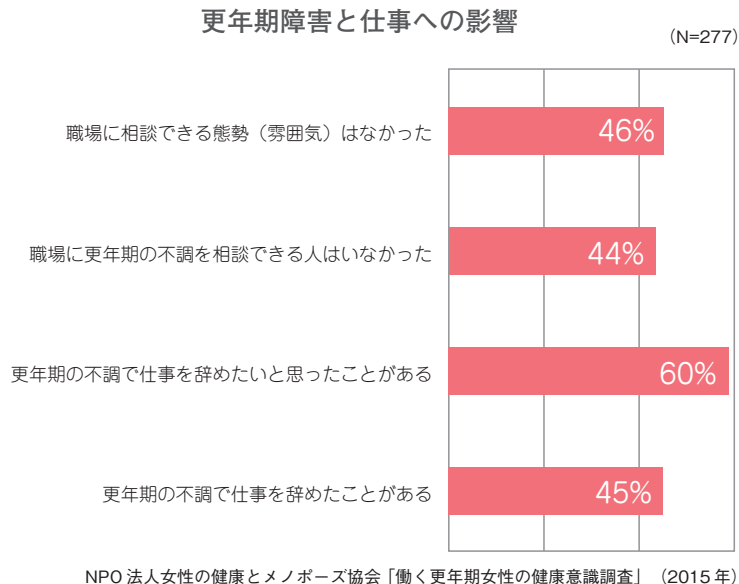
⑨更年期世代に見えない女性有名人 No.1 はダントツで石田ゆり子さん。

3

「更年期障害」と上手に向き合うために

■ 仕事を辞めようと思った人が6割！！

NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会が更年期症状の経験を持つ働く女性 277 名を対象に行った調査では、なんと 60%が「更年期障害で仕事を辞めたいと思ったことがある」事がわかりました。働く女性にとって、更年期障害は大きな問題といえます。



更年期の症状にいち早く気づき、女性ホルモンを補充して症状を和らげることで、活き活き働くことができます。

■ 何科にいけばいいの？

もし、更年期障害かな？と思ったら、我慢せず、病院へ行きましょう。婦人科、もしくは専門の女性外来や更年期外来に行くのがおすすめです。更年期障害の診断は、まず、いつ頃から症状が始まったのか、月経の状況などについて問診を行います。また血液検査で女性ホルモンの量を調べます。そして、他の病気が隠れていないか、子宮がん検診、骨粗しょう症や高脂血症などの検査を行い、判断します。この機会にかかりつけ医を見つけ、定期的に受診するようにしましょう。

■ 更年期障害にならなかった人も要注意！

更年期障害にならなかったからと安心してはいけません。閉経すると、血圧が上がる、コレステロール値が上がる、太りやすくなるなど、生活習慣病のリスクが一気に増えます。閉経時に備え、運動をしたり、食事を改善するなどの備えが必要です。

豆知識

更年期障害は保険がきく！？

更年期障害と思われる症状があり、検査の結果、更年期障害と診断された場合、一部の漢方を除き、ホルモン療法や抗うつ薬などは健康保険が適用されます。

4

「更年期障害」の治療法は？

■ ホルモン補充療法

ホットフラッシュ（のぼせ、多汗）や生活に支障を来す重い症状の場合、ホルモン補充療法がおすすめです。不足している女性ホルモンを補うことで症状が緩和します。閉経前後の女性が使用する場合には、あまり大きな副作用はありません。また使うホルモン剤にもいろいろ種類があり、内服液のほか、皮膚に貼るパッチ剤や皮膚に塗るジェル剤もあります。膣の渇きなどには、ホルモン剤の膣錠なども有効です。

■ 漢方薬

症状を緩和させるために、漢方薬を使うのもおすすめです。
漢方外来などでご自身にあった漢方薬を処方してもらいましょう。

■ 食で改善

大豆イソフラボン

更年期障害の原因は、女性ホルモンであるエストロゲンの減少です。
そこでエストロゲンに似た働きがある大豆イソフラボンを摂取するのがおすすめです。大豆イソフラボンに含まれる、ダイゼインという成分が腸内細菌によってエクオールという成分に変換され、更年期障害の症状を緩和させてくれるといえます。イソフラボンの1日の摂取量はおよそ50mgが理想とされています。



5

女性だけじゃない！？男性も「更年期障害」になる！

■ 「男性更年期障害」とは？

更年期障害は女性の悩みだけではなくありません。これまで、年齢のせいと片付けられてきた中高年男性に特有の心身の悩みが、近年「加齢男性性腺機能低下症候群：LOH（late-onset hypogonadism）症候群」と呼ばれ、注目を集めています。

その症状は多様で、大きく分けると、1つ目に「性機能関連症状」があり、これは性欲の低下やED（勃起障害）が挙げられます。

2つ目は「精神・心理症状」。抑うつ感や落胆、不安、疲労感、記憶力や集中力の低下など。そして3つ目は「身体症状」。女性と同じく発汗やほてり、睡眠障害、関節・筋肉関連の不調が現れます。

男性更年期障害の直接の原因は、男性ホルモンである「テストステロン」の低下にあります。女性の更年期は閉経期をはさんだ数年間であるのが一般的なのに対し、男性更年期障害は、この男性ホルモンの低下が始まる40歳以降、どの年代でも起こる可能性があり、個人差が大きいのが特徴です。

友人や家族に相談しにくいお悩み&疑問を教えて！

あすか製薬株式会社

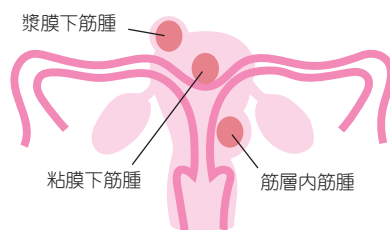
1999 年以降、日本で普及が始まった低用量ピルや、国内で唯一発売されている性交後に服用して避妊効果が期待できる緊急避妊薬、子宮筋腫に基づく諸症状が改善する治療薬など、思春期から妊娠・出産、更年期、老齢期まで、あらゆる女性のライフステージの医療用医薬品を扱う企業を取材しました。

■ 30 歳以上の女性の 4 人に 1 人がなる！？「子宮筋腫」Q & A

日本産科婦人科学会によりますと、30 歳以上の女性の 4 人に 1 人が子宮筋腫をもっているといわれています。ただ病院に行くと、「子宮筋腫があるけれど経過を観察しましょう」といわれるケースもしばしば。子宮筋腫はどんな病気なの？とらなくても大丈夫なの？女性が本当に知りたい疑問を伺いました。

Q. 子宮筋腫ってどんな病気なのでしょうか？

A. 子宮にできる筋肉のこぶで、良性腫瘍です。なぜできるのか原因ははっきりしていませんが、女性ホルモンが影響するといわれています。30 歳ごろからでき始め、閉経すると小さくなります。腫瘍は、大豆くらいのものからメロンほどの大きさまで、また 10～20 個できる場合もあります。



Q. 子宮筋腫になるとどんな症状がでますか？

A. 子宮筋腫は症状が出ない場合も多いですが、出血量が多くなる、月経が長引く、月経時に強い痛みを感じることもあります。この差は腫瘍ができる場所の違いにあります。子宮の内側にできたものは症状が現れやすく外側にできたものはあまり症状がでません。ただ外側にできたものでもあまりにも大きくなると、膀胱や直腸、背骨など、他の臓器を圧迫して頻尿や便秘、腰痛などを引き起こすことがあります。



Q. 子宮筋腫はどんな検査をするの？痛みはあるの？

A. 検査は超音波検査や MRI など。痛みを伴うものではありません。

Q. どんな治療をするの？

A. 子宮筋腫の治療には薬による治療と手術があります。薬による治療では症状を軽くしたり、腫瘍を小さくしたりすることができます。手術は、筋腫のこぶだけをとる手術と子宮を全部取ってしまう手術があります。こぶだけを取る手術は子宮を残せるのですが再発がしやすいのも事実です。妊娠を希望する場合はこぶだけを取る手術が選択され、症状が強くて薬でコントロールできない場合は、子宮ごと摘出することもあります。全く症状がない場合は経過観察になりますが、筋腫は閉経するまで少しずつ大きくなるので、1 年に 1 回は婦人科検診に行きましょう。

子宮筋腫になりやすい人ってどんな人？

子宮筋腫は、遺伝、食べ物、栄養などに左右されるとみられています。

喫煙、アルコールやカフェイン、肥満、ストレスはリスクを高めるといわれています。

第4章

『がん』

1 乳がんの現状

■ 女性がかかる最多のがん「乳がん」

日本人女性の11人に1人になるといわれている、乳がん。厚生労働省のデータによると、乳がんによる女性の年間死亡者数は年々増えており、今からおよそ20年前の1995年は7,763人だったのに対し、2017年では14,285人と、わずか20年で2倍に迫る数になっています。

増加している背景には、食の欧米化や未婚、高齢出産の増加があると考えられています。女性の30歳から64歳では、乳がんが死亡原因のトップ。早期に発見できれば約9割の方が治ると言われていますが、日本の乳がん検診率は約45%と先進国では最下位です。

■ 「乳がん」になりやすい人とは？

乳がんになりやすい年齢は、40代後半～50代が最も多いと考えられています。家族や親族に乳がん患者がいる場合、その人数が多いほど、その方との関係が近いほど、乳がんになるリスクが上がりますので、しっかり検診を受けるようにしましょう。その他にも、太りすぎたり、アルコールをとりすぎたりすると、乳がんになりやすくなります。

■ 早期発見するために「検診」を受けよう！

マンモグラフィ検査

自治体検診で、国が40歳以上の女性に2年に1度、推奨している検査法。乳房のしこりのほか、カルシウムの沈着による石灰化がないかどうかを確認します。多くは良性ですが、1か所にたくさんの石灰化が集まっていたら悪性が疑われます。

マンモグラフィ検査に向かない人も！

マンモグラフィ検査に向かない人は、乳腺の密度が濃い「高濃度乳房」の人です。白い乳腺が病変を隠してしまうため、検査では「異常なし」とだけ受診者に通知されてしまうケースが多くあり、乳がんを見落とす危険性があります。高濃度乳房といわれた人は「異常」ではないので心配せず、次回からは超音波検査を選択しましょう。

超音波検査

超音波を乳房に当て、その反射波を画像化して診断する方法です。マンモグラフィ検査に比べ、小さなしこりを発見でき、高濃度乳腺や閉経前の世代でも、しこりを発見しやすいなどのメリットがあります。一方で、石灰化を発見することは難しいというデメリットもあります。

セルフチェックも大事

- ☐ 鏡に向かって腕を上げ、変形や左右差がないかをチェック！
- ☐ 渦を描くように手を動かして、しこりの有無をチェック！
- ☐ 仰向けになり、乳房の外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェック！

■ 乳がん最新 NEWS「しこり」を再現！？

乳がんのしこりには「ビー玉」「梅干しの種」など様々な表現が使われますが、どんな形や大きさなのか、なかなかわかりづらいですね。こうしたお悩みを解消するため、ティ・アール・エイ株式会社が、乳がんの“しこりの感触”を再現した「Mamion（マミオン）」を発表しました。

左に直径1センチ、右に直径2センチのしこりを再現。人差し指・中指・薬指の3本でふくらみを押さえて、円を描くようにクルクルと触ることで、しこりが指に触れる感覚を覚えることができます。きっかけは、若くして乳がんで亡くなる芸能人の悲しいニュースを見て女性社員が中心となり、川崎医科大学附属病院長監修のもと、およそ1年弱かけて開発に成功したそうです。商品としても販売されていますが、今後、病院の待合室、学校の保健室にも設置していく方針だということです。



豆知識

マンモグラフィ検査で痛くない時期がある？

乳腺が張っていると痛いので、張りのない生理終了後、一週間くらいの時期がおすすめです。また緊張せずリラックスしているほうが痛みも和らぎます。

2

子宮がんの現状

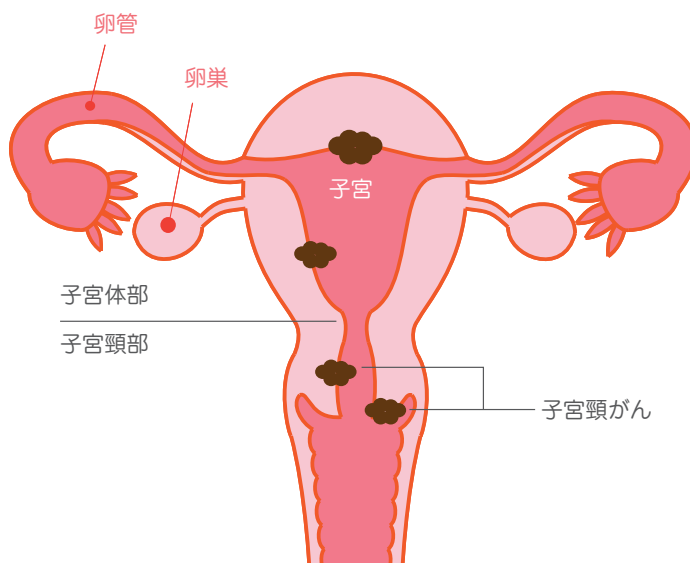
■ マザーキラー「子宮頸がん」

子宮がんのうち約7割を占める、子宮頸がん。早期にはほとんど自覚症状がありませんが、進行するに従って異常なおりもの、月経以外の出血（不正出血）、性行為の際の出血、下腹部の痛みなどが現れます。20～40代の子育て世代がなりやすいため、マザーキラーと呼ばれています。

原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスで、性的接触により子宮頸部に感染します。

もし、がんになってしまってから発見されたら子宮を摘出しないといけないケースが多いので、必ず検診に行きましょう。がんになる手前の状態で発見できれば、子宮を取らずに完治することができます。20歳以上の女性は、2年に1回の頻度で検診を受けることが推奨されています。

一般的に、子宮頸部の細胞を採取する「子宮頸部細胞診」を行います。



■「子宮頸がん」ワクチンは打つべき？副作用も気になる！？

日本では年間約1万人が子宮頸がんを発症し、約3,000人が死亡しています。

ワクチンには、ヒトパピローマウイルス（HPV）の成分が含まれているため、接種することで免疫を作ることができ、HPVの感染を防ぐことができます。

ワクチン接種を国のプログラムとして早期に取り入れたオーストラリア・イギリス・米国・北欧などの国々では、HPV感染や前がん病変の発生が有意に低下していることが報告されています。

また、厚生労働省の調査によりますと、HPVワクチンを接種すれば10万人当たりで859～595人が子宮頸がんになるのを回避でき、同209～144人が子宮頸がん死亡するのを防ぐことができるといいます。

一方でワクチンは、発熱、摂取した部位の痛みや腫れ、痛みや恐怖などをきっかけとした失神などの副反応を起こします。

一部のメディアで、HPVワクチン接種後に、からだのあちこちに起きる痛み、手足の動かしにくさ、不随意運動（動かそうと思っていないのに体の一部が動いてしまうこと）などの有害事象が報告されました。

こうした「多様な症状」について、国内外において多くの解析が慎重に行われてきましたが、現在までにHPVワクチンが「多様な症状」の原因であるという因果関係を証明する科学的・疫学的根拠は示されていません。

もし注射針を刺した直後に強い痛みやしびれが生じた場合は、すぐ医師に相談しましょう。

なお、ワクチン接種の後に生じた症状により、医療機関での治療が必要になったり、生活に支障がでるような健康被害が生じる場合には、法律に基づく救済が受けられることがあります。

■ 50代以降は要注意！「子宮体がん」

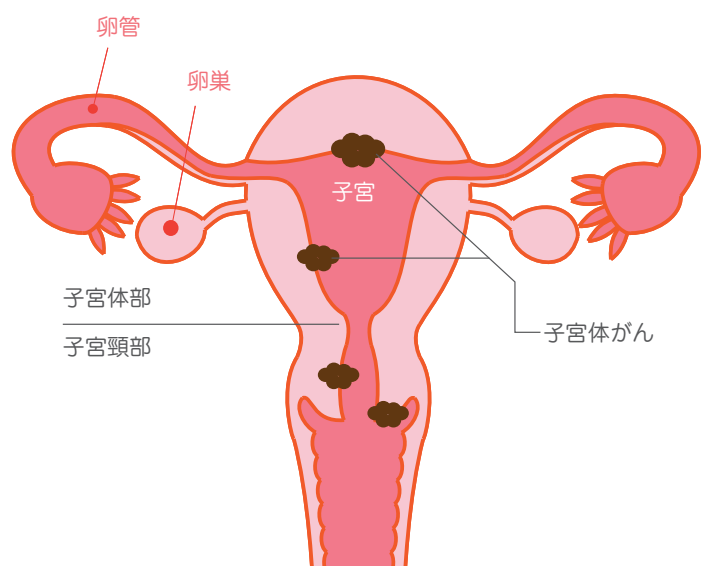
子宮体がんは子宮体部に発生するがんで、その95%は子宮内膜から発生することから、子宮内膜がんとも呼ばれます。近年、日本の成人女性に増えてきているがんのひとつで、40歳後半から増加し、50歳代から60歳代で最も患者数が多くなっています。子宮体がんは、エストロゲンという女性ホルモンが影響していると考えられており、このため、出産回数が少ない人や、閉経が遅い人になりやすい傾向があります。

また、肥満、喫煙、食生活の欧米化などの生活習慣などとも関連しているといわれています。

症状としては、初期の段階で不正出血がみられ、進行すると血の混じった臭いの強いおりものや腹痛などが現れます。

閉経後に出血した場合は必ず病院へ行きましょう。

検査方法は、直接、子宮の内部に細い棒状の器具を挿入して細胞を採取して検査する子宮内膜細胞診が一般的ですが、子宮の中まで器具を挿入することが難しい人には、超音波検査で子宮内膜の厚さを測って判断することもあります。



■ 見つけにくく治りにくい「卵巣がん」

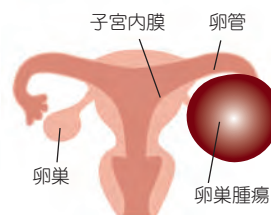
子宮の両脇にある卵巣に発生する、卵巣がん。自覚症状が乏しいため、早期に発見することが極めて困難で、病気が見つかった時には進行している事がほとんどです。年間約1万人が罹患し、その半数の5,000人が命を落としています。5年生存率もかなり低いのが特徴です。卵巣がんの発生には複数の要因が関与しているといわれており、約10%は遺伝的要因によるものと考えられています。他には、排卵の回数が多い、妊娠や出産の経験がない、初経が早く閉経が遅い人がなりやすいといわれています。卵巣がんについては、現在、指針として定められている検診はなく、卵巣腫瘍が見つかった場合、摘出しないと、癌かどうか判断できません。女性にとって卵巣がんは非常にリスクの大きながんといえます。

卵巣がんの治療成績

2011年治療例の5年生存率（追跡不能症例が20%を超える施設のdataを省く）（婦人腫瘍委員会・第59回治療年報・日本産婦人科学会誌・70：1372, 2018）

進行期	患者数	5年生存率	進行期	患者数	5年生存率
I	1,533	90.9	ⅢA	38	60.9
II	324	80.6	ⅢB	137	58.9
III	987	48.7	ⅢC	812	46.4
IV	245	29.9			
NAC	475	40.8			

（予後は3,572例の解析）



■ 「卵巣がん」検査に光！国立がん研究センター取材

2018年10月、国立がん研究センターなどの研究チームは、わずかな血液から卵巣がんを98.8%の高い確率で判断することに成功したと国際科学誌「ネイチャー・コミュニケーションズ」に発表しました。

どうやってがんの有無を判別するの？

細胞から血液中に分泌される微小物質「マイクロRNA」に注目。がん患者の場合、2～10種類、形が変形しているなど特有の「マイクロRNA」を保持していることが明らかになりました。

この研究のすごいところはどこですか？

世界的にも類を見ない計4,046例の大規模なヒト血清中マイクロRNAを解析。非常に信頼性が高いのが特徴です。また、卵巣がんと健常者、その他のがんを区別できることを示したことも、がん研究の大きな一歩と言えます。

今後の展望は？

5年以内に実用化を目指しています。また、卵巣がんはもちろん、胃がん、肺がん、肝臓がん、胆道がん、すい臓がん、大腸がん、前立腺がん、膀胱がん、乳がんなど13種類のがんが血液1滴でわかるようになる未来がもうすぐやってくるでしょう。

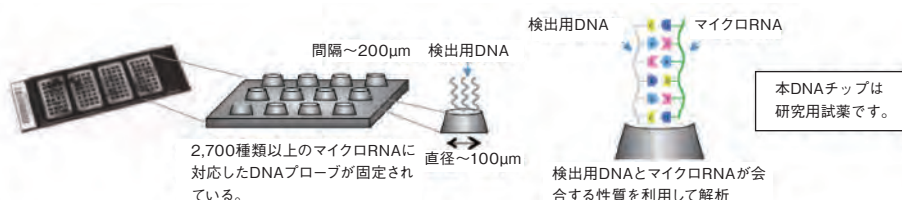


Profile

加藤 友康先生
国立研究開発法人
国立がん研究センター中央病院
婦人腫瘍科・科長

■ 東レ株式会社の最新技術

東レのDNAチップは、検体の遺伝子発現量の変化を解析するために、多数のDNA断片を柱状構造の樹脂の基板に高密度に配置した分析ツールです。血液中の極微量のマイクロRNAを検出することが可能で、国立がん研究センターの卵巣がん研究に利用されました。2,700種類あるマイクロRNAを一度に検出するために、柱の上にそれぞれ別の検出用DNAが固定されており、これとマイクロRNAが会合する性質を利用して解析します。



第5章

『国や行政の取り組み』

SPECIAL INTERVIEW

-Let's take a step to promote women's success-

高階恵美子 さんに聞く！

「働く女性の健康問題」 どう解決する!?

厚生労働副大臣で自民党参議院議員、女性の健康の包括的支援に関するプロジェクトチームの座長を務める、高階恵美子さんにお話を伺いました。

女性活躍の推進で、2018年女性の就業率は過去最高の69.9%となりました。

女性を取り巻く環境が大きく変わる中で、先生が気になる女性の健康問題は何ですか？

一人ひとりにお伝えしたいのは「ご自身を大切に心と体をいたわること」です。

私たちは学校や職場など家庭以外の地域活動においても、様々な年代・幅広い分野の方々と密接な関わりを持って暮らしています。諸々の事象に対応できるしなやかさは女性の強みでもあります。その一方で、ご自身の悩みや困り事について一人抱え込みがちとなる側面もあります。そこでこれからは、ストレスフリーの時間・空間を上手に確保することが重要です。様々な地域に暮らす女性が、その人生各期において、自分らしく健やかに活躍できる社会環境づくりを進めて参ります。



女性の健康を守るためにはどんな対策が必要になると思われますか？

生涯を通じて大きく変化する女性特有の健康課題と対応について、正しい知識を共有すること。そのためには、女性の健康科学に関する学術情報の基盤整備と確たる女性政策を推進する法制度の構築が必要です。厚生労働省では女性の健康推進室を設置し、平成27年度から女性の健康を支援する研究に取り組んでいます。その知見を基にウェブサイト「女性の健康推進室・ヘルスケアラボ」を開設したところ、大変ご好評をいただいております。どなたでも利用いただけますので、是非一度お試し下さい。また、地域や職場における様々なハラスメント対策にも取り組んでいます。

皆様のご意見をいただきながら、女性政策のさらなる充実に向けてがんばります。

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ



<http://w-health.jp/>

■ 厚生労働省：女性の健康に関する取り組み

厚生労働省では、平成20年より、3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する各種の啓発事業を展開しています。全国各地における様々な取組は、当省ホームページにおいて、その内容を閲覧いただけます。各地域において主体的な取組を実施していただき、多くの方に女性の健康についての理解が広がることを期待しております。また、研究事業において、女性の健康に関する情報提供サイトとして、医学的な観点から監修された「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」を開設しています。多くの方にご活用いただければと思います。これらの取組を通し、女性の皆さま一人ひとりが、ご自身の健康について意識し、充実した日々を過ごす後押しができるように、取り組んで参ります。



Profile

中村 洋心

厚生労働省健康局健康課

女性の健康推進室長

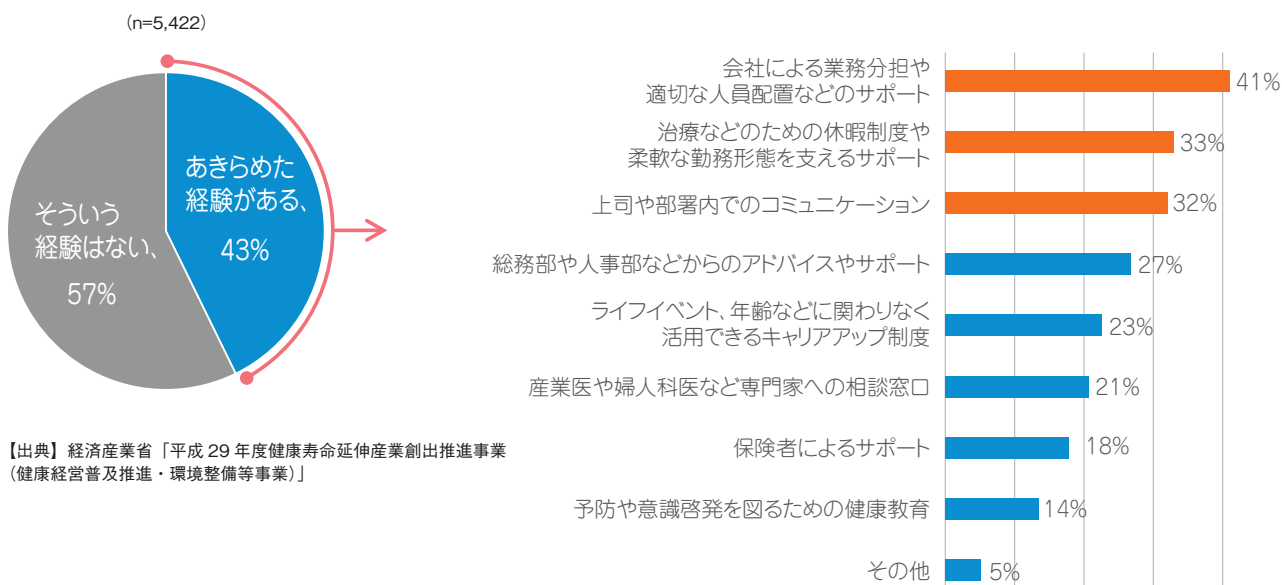
(撮影：菊岡 俊子)

■ 働く女性の健康課題&女性従業員が会社に求めるサポートは？

女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより職場で困った経験があると回答。そのうちの多くが月経痛やPMSによるものでした。

また、女性特有の健康課題などにより職場であきらめなくてはならないと感じた人は43%に上ることがわかりました。

女性従業員が会社に求める女性特有の健康課題や症状、妊娠・出産・妊活等におけるサポートとして、「会社による業務分担や適切な人員配置などのサポート」や、「治療などのための休暇制度や柔軟な勤務形態を支えるサポート」、「上司や部署内でのコミュニケーション」が必要なことが明らかになりました。



■ 経済産業省：健康経営において女性の健康の取り組みを促進

経済産業省では、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」を進めており、これまで従業員の健康に対する取り組みは、男性に多いメタボ対策などから始まりワークライフバランスなどにも拡充しておりますが、今年度から健康経営銘柄の選定要件及び健康経営優良法人の認定要件に「女性の健康保持・増進に向けた取り組み」を追加しました。月経痛や月経前症候群、不妊、更年期障害など女性特有の健康課題についても焦点を当てて健康経営を進めることで、女性が輝いて働ける社会を実現していきます。



Profile

西川 和見
経済産業省
ヘルスケア産業課長



対馬 ルリ子 先生

女性医療ネットワーク理事長

医療法人社団ウィメンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長

日本人ははじめで頑張りやですが「女性の能力を無駄に埋もれさせている」と言われています。女性は、心身が女性ホルモンの変動に大きくゆさぶられ、情動や自律神経、免疫機能等が影響を受けてしまい、さまざまな症状が出やすい健康特性があります。しかし、長寿やコミュニケーション力などよい特性も多く持っています。特性を生かし、男性や多様な性、外国の方々とも力を合わせ、より健やかで豊かな社会を築くことができるはず！女性の健康から新しい日本の健康文化を創造していきましょう。



池田 裕美枝 先生

女性医療ネットワーク副理事長

京都大学大学院医学研究科（産婦人科医師）

女性が健康でいることは、それだけで社会貢献です！女性の健康は、今現在の社会にとって、次世代の社会にとって、とても大切です。マルチタスクがこなせるのは女性の特性でもあります。ここでは是非、自分が健康でいることの優先順位をぐんと上げて、素晴らしい毎日を紡いでください。



小野 陽子 先生

女性医療ネットワーク理事

東邦大学医療センター大森病院・心療内科 / 聖路加国際病院・女性総合診療部産婦人科医・心療内科医

自分の能力を最大限に引き出して働くためには、休養は不可欠です。皆さんのパフォーマンスを最大限に活かすために、心と身体の警告サインを見逃さないようにしましょう。落ち込む、眠れない、イライラする、集中力が落ちた、涙もろくなった・・・これらはまさにイエローカード！一週間に3時間、ぜひ『私のためだけの時間』を作るようにしましょう。そして、つらい時には少しだけ勇気を出して、病院を受診するようにしてください！お待ちしております！

■ ウィメンズ・ヘルス・アクションとは

国民一人ひとりと、国や自治体、医療・教育の現場、さらには職場、家庭、地域など全てが一丸となって、現代日本における女性の健康推進の必要性和その課題について考えるための活動です。女性の健康リスク低減のために必要な課題全般について取り組んでいます。

■ ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会

活動を具体的に実行するため、女性の健康に関する諸団体・企業が連携して発足したのが「ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会」です。

◎設立：2017年2月 ◎事務局：東京都千代田区富士見 2-1-12 株式会社読売エージェンシー内

■ 実行委員会のメンバー

〔代 表〕 吉村 泰典（内閣官房参与、慶應義塾大学名誉教授）

〔副代表〕 大須賀 穰（東京大学大学院医学系研究科 産婦人科学講座 教授）

対馬 ルリ子（女性医療ネットワーク 理事長）

〔委 員〕 自見 はなこ（参議院議員）／山本 詩子（日本助産師会 会長）／堀 美智子（日本女性薬局経営者の会 会長）
高松 潔（日本女性医学学会 理事）／津田 喬子（日本女性医療者連合 代表）／宮崎 千恵（岐阜県産婦人科医会 会長）
赤澤 純代（金沢医科大学病院 集学的医療部女性総合医療センター 副センター長）／北村 邦夫（日本家族計画協会 理事長）
／三羽 良枝（女性の健康とメノポーズ協会 理事長）／今村 優子（日本医療政策機構 シニアアソシエイト）
／永田 京子（日本女性ウェルビーイング学会 代表）／能松 昌子（読売新聞東京本社広告局広告第二部 部長）
勅使河原 史彦（毎日新聞社第一広告部長）／熊谷 好真（中日新聞東京本社広告局広告一部 部長）／山本 博之（NHK TVシンポジウム 番組プロデューサー）／島田 正和（読売エージェンシー第二営業局 局長）

■ オブザーバー

中村 洋心（厚生労働省 健康局健康課 女性の健康推進室長）

紺野 春菜（経済産業省 商務・サービスグループ ヘルスケア産業課 係長）

池田 裕美枝（女性医療ネットワーク副理事長 京都大学大学院医学研究科（産婦人科医師））

※ 2019年1月作成時のものになります

本データブックに関するお問い合わせ先

ウィメンズ・ヘルス・アクション実行委員会 事務局

(株式会社読売エージェンシー内)

TEL:03-5226-9953 MAIL:info@whasympo.com
