

その悩み、いますぐ相談してみよう！

女性のための

「かかりつけ医」

の

ススメ

監修

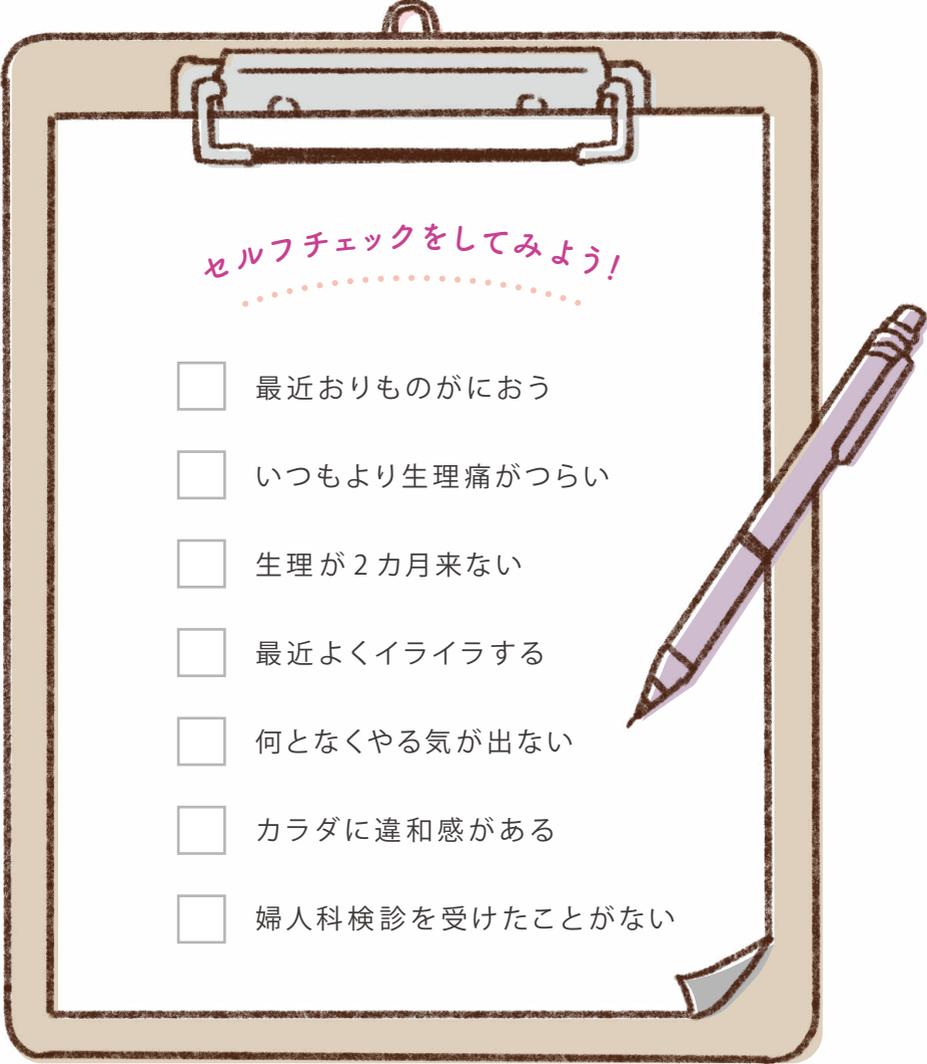
長崎大学大学院医歯薬学総合研究科
産科婦人科学

教授 三浦 清徳 先生

小さな悩みが、 大きな病気になる前に。

女性のカラダは年齢を重ねるにつれて変化をします。
あなたは、カラダに変化があったとき、
気になったり不安になったりすることはありませんか？
実は、その気づきはとても大切なことなのです。
特に問題がない場合もあれば、
大きな病気のサインの場合もあるからです。

自分のカラダに変化があったとき、安心できるのは、
すぐに相談できる病院やクリニックがあること。
大切なカラダを守るために、いつも輝く女性でいるために。
どんな小さな悩みでも相談できる、
かかりつけ医をつくっておきましょう。



セルフチェックをしてみよう!

- 最近おりものがにおう
- いつもより生理痛がつらい
- 生理が2カ月来ない
- 最近よくイライラする
- 何となくやる気が出ない
- カラダに違和感がある
- 婦人科検診を受けたことがない

▼

ひとつでも当てはまる人は、産婦人科で相談しましょう!

小さな悩みだからと、放っておくのもダメですし、
相談して恥ずかしいことでもありません。

産婦人科クリニックでは、 どんなことをするの？

産婦人科は「産科・婦人科」の総称です。
妊娠・出産はまだ先だから、と思っているあなたでも
「産婦人科」を受診できます。小さな悩みでも
恥ずかしがらずに、まずは相談してみましょう。



問診

まずは先生と対面し、問診を受けます。問診
ではあなたのカラダの状態や悩みを伝えましょ
う。それに基づき必要な検査を受け、その
結果から診断されます。



血液検査



血液の成分を調べて、カラダの状態を
調べます。たとえば、女性ホルモンの
状態、貧血の有無、腫瘍が良性か悪
性か、感染症の有無などがわかります。

尿検査



尿の成分を調べて、さまざまなカラ
ダの状態を調べます。妊娠の有無、
尿にタンパクや糖がまざっていない
か、感染症の有無などがわかります。

婦人科 診察台での 検査

初めての婦人科診察台は、少し緊張してしまうかもしれませんがリラックスすることが大切です。女性のカラダの状態をくわしく検査できます。



検査の種類	婦人科診察台の検査でわかること
触診	腹部に「しこり」がないかなど、医師が触って確かめます。
内診	子宮や卵巣などの様子を医師が腔内に指を入れて確認します。
細胞診	子宮頸部の細胞を採取。 がん細胞などの異常な細胞がないか確かめます。
微生物検査	子宮頸部や膣部の分泌物、おりものを検査。 STI（性感染症）かどうかを確かめます。
子宮鏡検査	子宮の中に小さなカメラ（内視鏡）を挿入し、 筋腫やポリープの有無などを確かめます。
超音波検査	子宮や卵巣の様子を、画像を見ながら確かめます。

女性のライフステージを知っておこう!

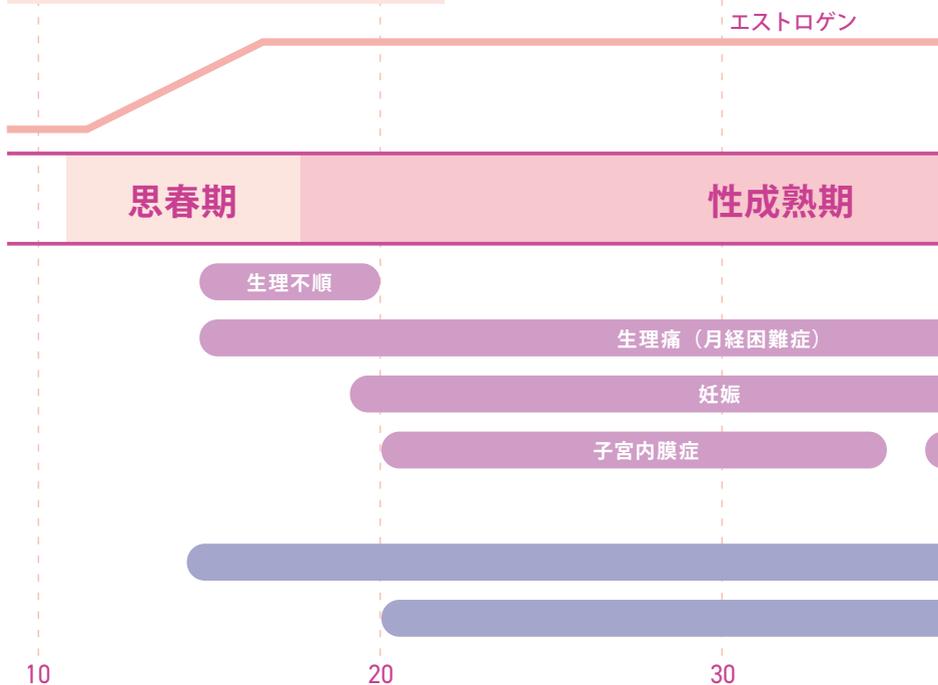


思春期 (11歳～18歳頃)

女性ホルモンが十分に分泌され、初めての生理（初潮）を迎えます。カラダの成長だけでなくココロも大人に。成長の途中にあるためホルモンバランスが未熟で、気持ちが不安定になることもあります。



女性のライフステージと女性特有の病気



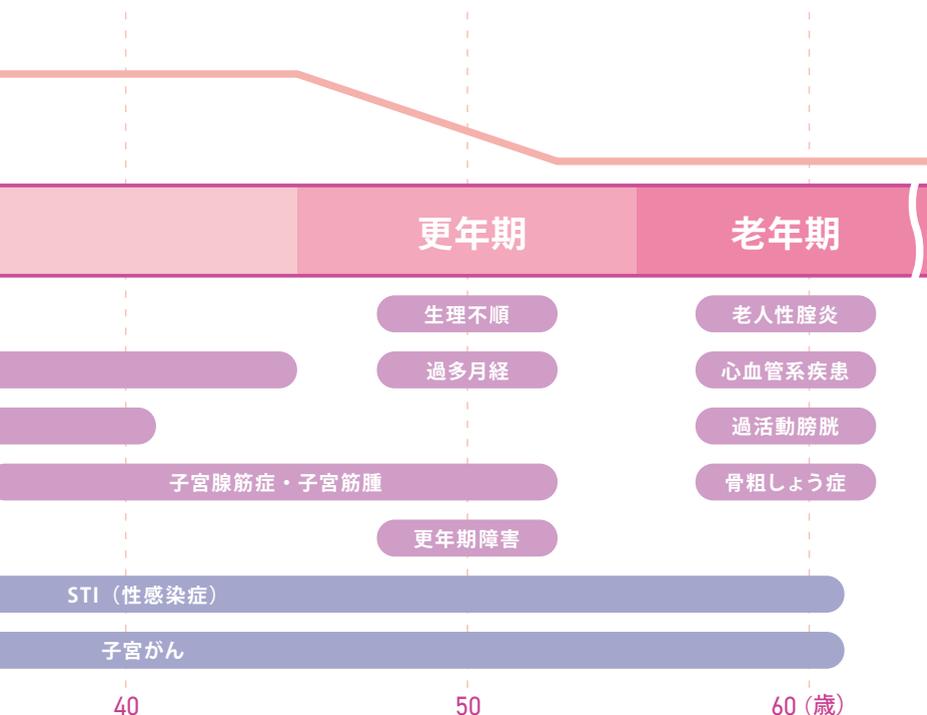
女性の一生には、女性ホルモンが大きな影響を与えています。
それぞれのライフステージで、カラダにどんな変化があるのか、
どんな悩みが生まれてくるのか、知っておきましょう。

性成熟期 (20代～30代)

女性ホルモンの分泌が増え、さまざまなリスクも増えるので、特に注意が必要です。また、多くの女性が妊娠・出産といった大きなライフイベントを迎える、とても大事な時期でもあります。

更年期 (40代～50代)

人生のターニングポイントであるこの時期は、女性ホルモンの分泌が減り、カラダとココロが不安定に。過度のストレスを感じたら、ご自身で判断せず医師に相談しましょう。



月経について知っておこう!

女性のカラダは約1カ月に1回、卵巣から卵子を排卵し妊娠に備えます。妊娠しなかった場合は、子宮内膜が出血をともなってはがれ落ち体外へ排出。これが月経です。月経の乱れは子宮や卵巣の病気が疑われることもあるので注意が必要です。

知って
おくべき!

「月経」のポイント

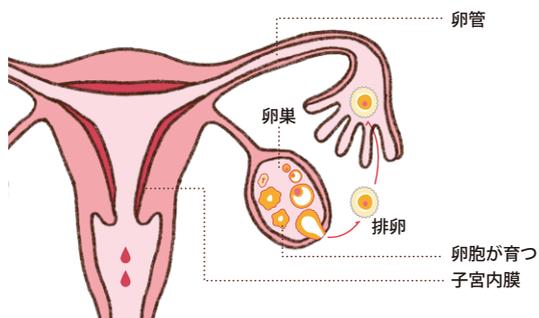
- 月経周期は25～38日。
- 出血する期間は3～7日間。
- 出血量は20～140mL。
(最も多い日でも2～3時間に1回程度のナプキン交換で済む場合は正常)
- 月経痛は日常生活に支障がない軽度から、治療が必要な程度までさまざまです。

月経はとても個人差が大きいので、「正常」はあくまでも目安です。少しずれたからといって、あまり神経質になる必要はありません。



月経のしくみとホルモン

月経は脳と卵巣と子宮が「ホルモン」の働きにより情報伝達しながら、複雑に係り合っていて機能しています。



月経困難症

いつもより、おなかが痛いと感じることはありませんか？
日常生活に支障をきたすほどの月経痛を「月経困難症」と言います。

機能的月経困難症

- 病気の原因がなく、体質やストレスなどが原因と考えられている。
- 10代後半～20代前半に多い。

器質性月経困難症

- 子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症などが原因。
- 30代以降に多い。

妊娠のこと、正しく理解していま

「妊娠したかも?」と思ったら、産婦人科に行きましょう。体調の変化で不安になることも多いかもしれませんが、医師の説明をよく聞いて、無理なく過ごすことが大切です。将来の赤ちゃんの健康のためにも、今のうちから正しい知識を身につけておきましょう。

知って
おくべき!

「妊娠」のポイント

- 約40週かけておなかの中で、赤ちゃんがゆっくり育っていきます。
- 女性と赤ちゃんの健康を見守る妊婦健診は、確実に受けましょう。
- カラダが敏感になっているので、食生活に気をつけましょう。
- 無理をせず過ごし、病気にかからないようにしましょう。

妊娠初期(0週～15週)

赤ちゃんのカラダが形成されていく大事な時期です。つわりがでてくると、カラダへの負担も大きくなっていきますが、無理をせずに過ごしましょう。

妊娠中期(16週～27週)

つわりも落ち着き安定期に。おなかも目立ちはじめ、赤ちゃんも成長してきています。適度に運動し、リフレッシュしながら過ごしましょう。

妊娠後期(28週～40週)

ラストスパートです。おなかさがさらに大きく、動きづらさを感じるかもしれません。疲れやすくなるので無理をせず、体調を整えましょう。

すか？

妊婦健診で受ける検査

- 血圧
- 尿検査(蛋白・糖)
- 体重
- 超音波検査
- 血液検査
- クラミジア検査
- 子宮頸がん検査



妊娠中に気をつける主な病気

貧血

妊娠中は赤ちゃんの分まで血液をつくらないといけません。鉄分・葉酸を多めに取ることを心がけましょう。

感染症

感染したまま妊娠を続けると、母体はもちろん、赤ちゃんにも悪影響を与えます。妊婦健診を必ず受けて、感染症の検査を受けましょう。

妊娠高血圧症候群

高血圧、タンパク尿を伴う病気で、最悪の場合、妊娠を中断する可能性も。食事に気をつけ、血圧を下げる薬を飲みましょう。

妊娠糖尿病

血液内の糖分が異常に上がり、赤ちゃんが未熟であったり、大きくなりすぎたりすることもあります。食事に気をつけ急激な体重増加を控えましょう。

不妊症について学んでおこう!

不妊症は女性だけの問題ではありません。「赤ちゃんができにくいかな」と思ったら、産婦人科に行って相談しましょう。あなたに合った治療方法がきっと見つかるはずですよ。「まだ結婚や出産を考えていないから」という人にも、今のうちにできることがあります。

知って
おくべき!

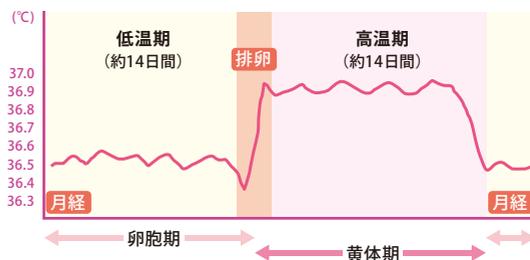
「不妊症」のポイント

- 避妊せず性交渉をしているにも関わらず、1年経っても授からないと、不妊症の可能性がります。
- 現代ではカップルの10～15%が不妊症です。
- 不妊の原因の約半数は男性にあると言われています。
- 不妊治療には、色々な種類があります。
- 自分のカラダの状態を知るために、基礎体温をつけましょう。

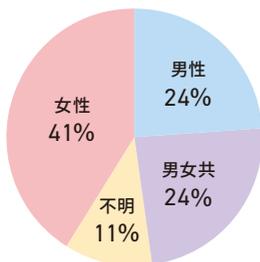


基礎体温とは

生理の周期に合わせて体温は微妙に変化します。基礎体温を測ることで、排卵の有無や妊娠しやすい時期などがわかります。



男女の不妊割合



女性の原因

- 卵子がつかられない
- 卵管が詰まっている
- 排卵されない

男性の原因

- 性機能障害
- 精子をつくるができない or 少ない
- 精液を外に出せない (射精できない) 等

Male Infertility: Clinical Investigation. Cause, Evaluation and Treatment. 1996, Chapman Hall: London より作成

不妊治療の種類

タイミング療法

基礎体温、超音波検査と血液検査を組み合わせ、排卵日を予測し性生活のタイミングを指導します。

人工授精

排卵のタイミングに合わせて精子を人工的に子宮内に送り込み、妊娠を促します。

生殖補助医療

精子、卵子を体外に取り出し、体外で受精させる体外受精と精子を卵子の中に注入する顕微授精とがあります。

不妊治療で受ける検査

不妊治療では、問診、超音波検査、血液ホルモン検査、感染症検査などが一般的。婦人科系疾患の早期発見、治療につながるの、ぜひ一度、産婦人科で検査を受けてみましょう。

AMH*検査

どのようなことを調べるの？

AMH検査は、卵巣の予備能を反映する、最近話題となっている血液検査です。卵巣予備能とは、卵巣の中に残っている卵胞の数の目安です。検査値を知ること、卵巣の状態を把握することに役立ちます。

*抗ミュラー管ホルモン

更年期ってなんだろう？

早い人では40代前半、遅い人では50代後半に閉経を迎えます。その閉経前の5年間と、閉経後の5年間とを併せた10年間は「更年期」と呼ばれています。女性ホルモンが減り、さまざまな症状が現れますが、中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」と言います。

知って
おくべき!

「更年期」のポイント

- 閉経前の5年間と閉経後の5年間を「更年期」と呼びます。
- 日本人の平均閉経年齢は約50歳です。
- ほてりやのぼせ・発汗・めまいといった更年期症状が出てきます。
- 更年期後は骨粗しょう症や脂質異常症のリスクが高まります。
- 更年期障害にはHRT*や漢方薬などの治療法があります。

*ホルモン補充療法

更年期障害は身体的因子・心理的因子・社会的因子が複雑に関与して発症するので、まず十分な問診を行うことが必要です。
いろいろ抱え込まずに、医師に相談しましょう。

更年期の症状

ほてり・のぼせ・発汗・
口の乾き・のどのつか
え・肩こり

食欲不振・吐き気・便秘
・下痢

腹痛

膣炎・性交障害

しびれ・知覚障害・関節
痛・筋肉痛



頭痛・めまい・耳鳴り・
物忘れ・集中力の低下・
不眠・不安感・疲労感

動悸・息切れ

皮膚や粘膜の乾燥・か
ゆみ

更年期症状と甲状腺疾患

のぼせ、ほてり、発汗、動悸、息切れなどの症状は、甲状腺疾患が疑われる場合もあります。バセドウ病や橋本病といった甲状腺疾患は、血液検査で鑑別できるので、クリニックで相談しましょう。

閉経と骨粗しょう症

閉経後は骨量が減り、骨粗しょう症になりやすくなるので、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ定期的に骨密度を測定しましょう。日本人女性の多くはカルシウムの吸収に大きな役割を果たす、ビタミンDが不足していると言われています。

STI（性感染症）も気にしてお

STI*（性感染症）は性的接触で感染する病気のこと。自己管理をしっかりとすることで防ぐことができる病気です。もし、感染してしまった場合は、あなたのカラダのためにも、パートナーへの感染を防ぐためにも、恥ずかしがらずに早めの検査・治療を徹底しましょう。

*STIは「Sexually（性行為） Transmitted（伝わる） Infection（感染）」の略。

知って
おくべき!

「STI」のポイント

- STIの原因は、さまざまな微生物です。
- STIは症状がある病気もありますが、気づかないことが多いです。
- コンドームを使用した性交渉が、予防の基本です。
- 感染してもしっかりと検査・治療を行えば治る病気です。
- 治療をせずに放置すると、不妊の原因となることがあります。

どんな検査をするの？

STIの原因になっている微生物がいるのかどうかを調べる検査で、尿や膣部、子宮の入り口などの分泌物を採取し検査します。

こう!



性器クラミジア感染症

症状はほとんどありませんが、放っておくと異所性妊娠、不妊の原因になることがあります。

淋菌感染症

症状はほとんどなく、卵管炎や腹膜炎を引き起こし、不妊症の原因になることがあります。

膣トリコモナス症

黄色～黄緑色の悪臭を伴うおりものや、泡状のおりもの、外陰部のかゆみやただれ等の症状が出ます。

性器ヘルペス

外性器に数ミリ～米粒大の水疱ができ、痛みや発熱を伴います。

梅毒

性器や足の付け根などに赤いしこりができ数週間で消えます。放置すると数年後に再度症状が現れ、手足、脳のマヒなどが起こります。

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染症

感染して放置してしまうと免疫不全症候群(AIDS/エイズ)を発症します。免疫能力が低下して普段感染しないような微生物に感染し病気になるります。最近、HIV感染症と診断されれば、薬を飲むことで発症を予防できるようになっています。

一人で悩まず、まずは検査を受けてみるのが大切です。

性感染症についてもっと詳しく知りたい方はこちら▶

気になる性感染症まとめサイト

おしえて! STI



生理不調
(20~30代)

妊娠
(20~40代)

不妊症
(20~40代)

更年期
(40代~)

STI
(10代~60代)

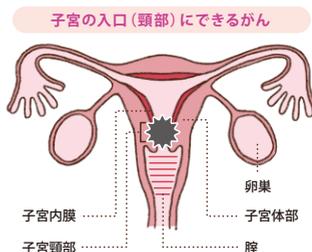
子宮頸がん

子宮体がん
/ 卵巣がん

乳がん

子宮頸がんを予防しよう!

HPV(ヒトパピローマウイルス)の持続感染がきっかけで、前がん病変を経て発症します。長い年月をかけて進行するので、検診で前がん病変や早期(上皮内がん)の段階で見つけることが大切です。



知って
おくべき!

「子宮頸がん」のポイント

- 初期には自覚症状はほとんどありません。
- 子宮頸がんの原因は、ハイリスク型HPV(ヒトパピローマウイルス)の持続感染です。
- 30～45歳に最も多いがんですが、最近では20～30代女性に増えています。
- 予防ワクチンの接種とその後の定期的な子宮頸がん検診の受診が大切です。
- 早期の発見であれば、治る可能性が高いです。

日本では約11,000人*が子宮頸がんになり、約2,800人*が亡くなっています。

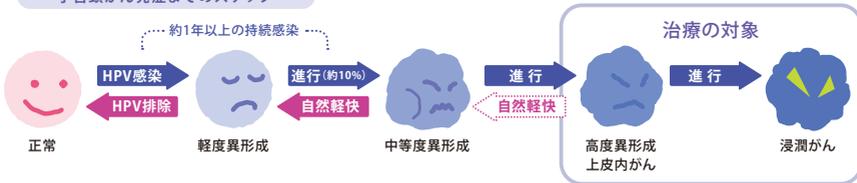
*国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」
(全国がん登録 および 人口動態統計 2017年のデータより)

子宮頸がんを
防ぐ方法は？

一次予防は、HPVワクチンの接種！
二次予防は、定期的な子宮頸がん検診！

子宮頸がんは、がんの中では最も予防可能ながんとして知られています。ワクチンにより、より悪性度が高いHPV(ヒトパピローマウイルス 16/18型)の感染を防ぐことが可能です。さらに定期的な検診により、がん細胞だけでなく、がんになる可能性のある「前がん病変」を見つけることが可能です。

子宮頸がん発症までのステップ



子宮頸がん
検診って
どんなもの？

検診は「細胞診」という方法で行われますが、最近ではHPVに感染しているかどうかを調べる「HPV検査」も注目されています。

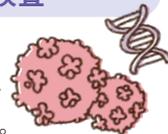
細胞診

細胞のカタチを顕微鏡で見て、異常な細胞の有無を判定します。



HPV検査

原因となるウイルスに感染しているかどうかを判定します。



子宮頸がんは、早期発見で治る可能性が高いがんです。定期的に婦人科へ行き、検診を受けることが大切です！



早くわかれば、こわくない。
子宮頸がん検診情報サイト

あかずきん.jp



生理不調
(20~30代)

妊娠
(20~40代)

不妊症
(20~40代)

更年期
(40代~)

STI
(10代~60代)

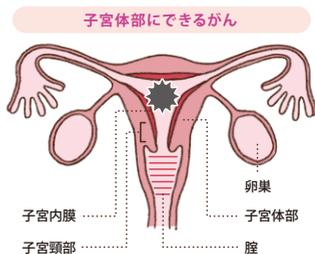
子宮頸がん

子宮体がん
卵巣がん

乳がん

子宮体がん

子宮体部(内膜)に発生するがんです。現在は、子宮がんの約50~60%を占めると言われています。不正出血があったら、なるべく早く婦人科を受診しましょう。



知って
おくべき!

「子宮体がん」のポイント

- 40代後半~60代でかかる頻度が高く、年間約17,000人*が診断されます。
- 子宮内膜から発生するので子宮内膜がんとも呼ばれています。
- 肥満・不妊・高血圧・他婦人科系疾患のある女性に多いと言われています。
- 女性ホルモンの刺激が長期間続くことが原因になる場合があります。
- 主な症状は生理周期以外の時期に性器出血・おなかの痛みを伴います。

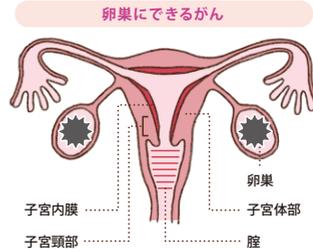


子宮体がんが疑われたときに受ける検査

・内診 ・画像検査(超音波検査など) ・細胞診検査 ・組織診検査

卵巣がんって怖いもの？

子宮の両脇にある卵巣に発生するがんです。初期段階では、ほとんど自覚症状が無く、症状が現れたときにはすでにがんが進行していることがあります。



生理不調
(20~30代)

妊娠
(20~40代)

不妊症
(20~40代)

更年期
(40代~)

STI
(10代~60代)

子宮頸がん

子宮体がん
/ 卵巣がん

乳がん

知って
おくべき!

「卵巣がん」のポイント

- 初期の段階では自覚症状はほとんどありません。
- 40代から増加し、60代でピークを迎えます。
- 年間約13,000人*が診断されますが、死亡率が高いがんです。
- 食生活の欧米化に伴い、増加傾向にあります。
- 下腹部のしこり・急なおなかの張りや、痛み等の症状が現れます。

卵巣がんが疑われたときに受ける検査

- ・血液検査
- ・画像検査(超音波検査など)

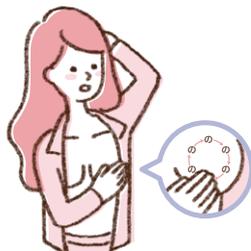


* 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(全国がん登録) 2017年より

乳がん

に詳しくなろう!

女性のがんの罹患全体の約20%を占める乳がんは、胸のセルフチェックで早期発見が可能ながんです。胸のしこりなどの違和感を感じたら、すぐに婦人科・乳腺外来に行きましょう。



知って
おくべき!

「乳がん」のポイント

- 40～50歳代でピークを迎えます。
- 年間約92,000人*が乳がんと診断されます。
- 閉経後の女性に多く、女性ホルモンが影響していると言われています。
- 早期に治療すれば約90%が治る可能性がある“がん”と言われています。
- セルフチェックを怠らず、検診を定期的に受けましょう。

早期発見のポイントは、セルフチェックと乳がん検診!

20代・30代

- ・セルフチェック(月1回)
- ・かかりつけ医を見つけて定期的な超音波検査も考慮

40代以上

- ・セルフチェック(月1回)
- ・定期的なマンモグラフィ検査(少なくとも2年に1回)
- ・かかりつけ医の判断で超音波検査

*国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(全国がん登録) 2017年より

生理不調
(20～30代)

妊娠
(20～40代)

不妊症
(20～40代)

更年期
(40代～)

STI
(10代～60代)

子宮頸がん

子宮体がん
/ 卵巣がん

乳がん

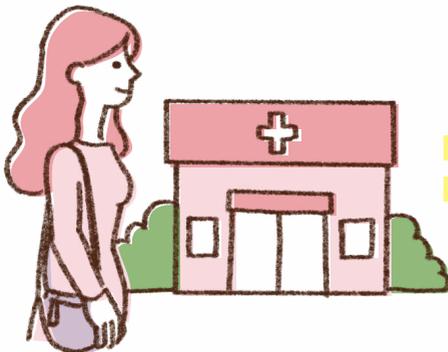
悩めるあなたに メッセージ



女性特有の病気は、すぐに症状が出るものばかりではありません。
早期に治療をすれば治る病気も多いのです。

「いつもと何かが違う」と気づいたら、恥ずかしがらずに
すぐに受診を。早めの行動は、あなた自身やパートナーの
カラダを守るだけでなく、将来あなたが授かる赤ちゃんを
守ることにもつながります。

小さな悩みが大きな病気になるその前に、
すぐに相談できる産婦人科医を、いまから探しておきましょう。
知っていれば、予防できる病気があります。



なんでも相談できれば安心だから。
かかりつけ医を見つけよう！



ロシュ・ダイアグノスティックス株式会社
〒108-0075 東京都港区 港南1-2-70