

り
ぶ
る

さつぽろ

特集

女性の健康寿命を守るために

時計台記念病院 女性総合診療センター

センター長 藤井美穂 さん



り
ぶ
る
さつぽろ

特集

女性の健康寿命を守るために

時計台記念病院 女性総合診療センター

センター長 藤井美穂 さん



先月、日本の将来の人口動態推計の結果が報告されました(人口問題研究所)。2048年には日本の総人口が1億人を切り、2060年には8674万人と落ち込み、また65歳以上の高齢者人口の増加が2042年まで続く見込みです。2060年には高齢者割合が43.3%となり、じつに2.3人に1人が老年人口となると推計されています。一方、女性が生涯に産む子どもの数(合計特殊出生率)は現在の1.26から2060年には1.35にやや増加するだろうと推計されていますが、厳しい雇用・経済情勢を考えれば、大きい

増加は期待できそうにありません。男女とも生涯、健康で自立した生活をおくる(健康寿命)ことが、自分自身、そして家族にとっても大切であることは言うまでもありません。日本人女性の平均寿命は26年連続世界一の86.4歳、男性は79.6歳ですが、健康寿命をみますと、女性は78歳、男性は72歳であり、女性は8年、男性は7年寝たきりであることがわかります。今日は女性の健康寿命を守るために、どう注意していったらいいのかを、産婦人科医としてお話ししたいと思います。

女性ホルモンが安定的に分泌され、月経も順調に発来し、妊娠可能な時期であるこの頃は、不妊、子宮内膜症、卵巣腫瘍、子宮筋腫、子宮がん、乳がんなどのチェックが重要になります。乳がんの増加は著明で、特に日本人では欧米の発症年齢より10



成人女性

19~45歳

- ・子宮内膜症
- ・卵巣腫瘍
- ・子宮筋腫
- ・乳がん
- ・子宮がん
- ・不妊

激増する若い世代の子宮頸がんを抑制するために、原因のヒトパピローマウイルス(HPV)に対する予防ワクチンの接種は中学1年から高校1年までは公費負担であり、無料を受けられます。この年代以降も45歳までの女性は、ワクチン接種をおきましょう。



思春期

8~18歳

- ・月経異常
- ・性感染症
- ・子宮頸がん

Profile プロフィール

女性総合診療センターの紹介
 時計台記念病院に2007年4月に開設、女性のトータルヘルスケアを目標に産婦人科、内科、泌尿器科など複数科の医師で日常診療、手術に取り組んでいる。内視鏡下手術、悪性腫瘍手術、



札幌医科大学を昭和56年に卒業、札幌医大産婦人科女性医師第一号。思春期、生殖内分泌医療、子宮内膜症、内視鏡下手術がライフワークであり、近年は骨盤臓器脱、尿失禁手術を手がける。北海道医師会常任理事として女性医師勤務問題、地域医療の再建に取り組んでいる。

時計台記念病院
 女性総合診療センターセンター長
藤井美穂さん Mitsu Fujita

女性の健康寿命を守るために

女性に起こりやすい病気は女性ホルモンが大きく関わっています。



更年期以降

46歳～

- ・更年期症状
- ・生活習慣病
- ・骨粗しょう症
- ・逆流性食道炎
- ・便秘

45歳くらいになると卵巣機能が低下し始め女性ホルモンが低下してくると、急に汗が出て体がほてる、疲れやすくなります。やがて閉経を迎えることになり、ホルモン補充療法や漢方療法が有効です。生活習慣病をコントロールしながら、さらに年齢が進むと女性ホルモンの低下が原因の骨粗鬆症を治療することも重要になってきます。知らないうちに脊椎骨の圧迫骨折が起こると、背骨が曲がり腸管が圧迫され逆流性食道炎や便秘の原因になりますので、骨粗鬆症の予防はとて重要です。

年早く40歳がピーク、30歳代から増えてきます。市町村から5年ごとに無料クーポン券も発行され、2年ごとに公費の補助もありますので上手に使って下さい。子宮がんは腫瘍に分類され、子宮がんが育つ体部から発生する2種類があります。子宮体がんは閉経後に発生してきますので、自分がどの検査を受けたか記録をとっておくことが大事です。健康のパロメーターである女性ホルモンの分泌が乱れると、不正出血や月経の量が多くなったり長く続くために貧血になることがあります。逆に無月経もホルモン異常が原因ですから、病院を受診してみてください。超音波検査などで子宮筋腫や卵巣腫瘍が見つかることもあります。

このように、女性の一生は
ホルモンに影響されながら、
ステージごとの管理が大切だと思います。
自分自身による健康チェックをし、
健康寿命を守っていきましょう。



化学療法、がんワクチン療法、ホルモン療法、漢方療法など幅広く行っている。思春期外来でのカウンセリング、専門看護師による高齢者の尿失禁など排泄異常外来、骨盤底筋体探教室など医療スタッフの連携でセンターを運営している。

20.3%

21.3%

この数字はなんだろう？
随分低いみたいだけど...



実は、日本における乳がん、子宮頸がんの検診受診率なのです。この検診受診率は先進国の中では最低レベルであると言えます。

乳がん

50歳から69歳の乳がんの受診率は日本の場合、20.3%(2007)ですが、英国は70.7%(2006)、米国で72.5%(2005)と高い受診率を示しています。

子宮頸がん

こちらも、20歳から69歳の受診率は日本が21.3%(2007)であるのに対し、英国79.4%(2006)、米国83.5%(2005)と非常に低い割合だということがわかります。

とくに、20歳代の女性で子宮頸がん検診を受けているのは11%ととても低い状況です。

がんは、早期であれば完治の可能性ががあります。子宮頸がんであれば、初期の段階で治療をすれば、8割以上が治ると言われています。早期にがんを発見するためには、少なくとも2年に1度は、検診を受けることが大切です。検診をずっと受けずに「大丈夫かな？」と心のどこかで心配しているよりは、早い段階から検診を受け「大丈夫」と安心できた方がいいですよ。

子宮頸がんワクチン

札幌市では、平成23年1月1日から平成25年3月31日までに予防接種委託医療機関で接種した予防接種が無料となる事業を行っています。

子宮頸がんの主な原因は「ヒトパピローマウイルス」の感染によるもので、がん発症を予防するためにはウイルスに感染する前にワクチンの接種を行うことが効果的です。

子宮頸がんは、
ワクチンによって予防でき
がんですので、費用助成を
利用してぜひワクチンを
接種したいですね。



乳がん・子宮頸がん検診

札幌市では、一定の年齢に達した女性に対して、乳がん検診・子宮頸がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料となるクーポンを送付しています。

無料とする検診内容

子宮頸がん検診

問診・視診・細胞診・内診

※子宮体部がん検診、エコー等の追加検査、診療等を受ける場合は、検診料がかかりますので、医療機関からの説明を受けてください。

乳がん検診

問診・視触診・マンモグラフィ検査（注1）

※エコー等の追加検査、診療等を受ける場合は、検診料がかかりますので、医療機関からの説明を受けてください。

注1：マンモグラフィ検査は、40歳以上50歳未満の方は2方向撮影、50歳以上の方は1方向撮影です。



※対象となる年齢や接種できるワクチンの種類など詳しくは、札幌市ホームページをご確認ください。

札幌市保健所健康企画課
（がん検診担当）
www.city.sapporo.jp/eisei/kenshin/gankenshin.html



【監修】時計台記念病院 女性総合診療センター センター長 藤井 美穂 さん

COMIC



まんが親

吉田 戦車 著
780円(税込) / 小学館

吉田戦車さんの「子育て漫画」という前提だけで、すでに面白さの余韻が漂うこの一冊。裏切られることなく、やっぱり面白いです! 出産の立ち会いから子育て論まで、吉田戦車視点で「育見」が描かれているのが新鮮です。男性の目線から描かれているという点でも珍しい子育て奮闘漫画! 読めば必ず育児が楽しくなるはず!

NOTE



HPV-24歳、子宮頸がん患者デビュー

723 著
1,260円(税込) / 祥伝社

24歳で子宮頸がんになったギャルのブログ。病気、手術、治療、後遺症……彼女が体験したことをすべてを体当たりで書き綴っています。予防していたら、もっと早く病院へ行っていたら……。子宮頸がんで「将来、泣く人がいなくなっただけ」という彼女からのメッセージが伝わってきます。

MEDICAL SCIENCES



おんなのほん

増田 智江 著
1,260円(税込) / 三五館

自分のからだのこと、ちゃんと知っていますか? 病気やトラブルから守れるのは、自分自身なはず! 今の健康のために、将来のために、薬剤師である著者が女性のからだごとセルフケアの方法を伝えています。わかりやすい内容なので、中学生や高校生の方にも読んでほしい本です。

MOVIE



JUNO ジュノ(特別編)

ジェイソン・ライトマン監督
1,490円(税込) / 20世紀フォックス ホームエンターテイメントジャパン

16歳で、思いがけなく妊娠した女子高生のジュノ。子供を産む、産まない、学校はどうする? 悩んでいる中、里親希望の広告を見つけ……。一見重い映画と感ずるかもしれませんが、ポップな色彩と軽快なストーリー展開、それにジュノのキャラクターがあいまって、見終わった後は前に進む力が湧いて来ます!

りぶるのススメ

このページではセンター職員がおススメする本や映画、料理などをご紹介いたします。あなたのお気に入りになれたら嬉しいです。



札幌エルプラザ情報センターを知っていますか?

札幌エルプラザ内にある「情報センター」では男女共同参画・消費生活・市民活動・環境に関する4分野の資料を閲覧したり借りたりすることができます(ご利用は無料です)。マークが付いているものは情報センターで借りることができますので、ぜひ遊びに来て下さいね。

情報センターへのお問い合わせは
011-728-1223
(開館時間 9:00~20:00
貸出時間 9:00~19:45)

Recipeレシピ

今年の冬はとて寒い日が続きましたが、
皆さんは風邪などひかれていませんか？
今回は暖かい春の訪れに備え、体を内側からポカポカと
温めることができるレシピを
「NPO法人日韓文化交流会」さんから提供いただきました。
本格的な韓国料理に挑戦してみませんか？



参鶏湯(サムゲタン)

材料

丸鶏 500g × 60g 8 × 1羽
もち米 大さじ3
にんにく 1片
ナツメ 1個

水 8カップ
ネギ 1/2本
しょうが 10g
にんにく 2片
ナツメ 2つ
(塩、コショウ、みじん切りしたネギ)

① 鶏は尻尾から内臓をきれいに取り除き、尻尾の部分の脂肪は切り取っておきます。

② もち米を洗い、2時間ほど水につけてから、ざるにあげて水気を切ります。

ナツメは洗っておき、高麗人参は水でもどしてから半分に切ります。栗は皮を剥いて、銀杏は煎ってから皮を剥いておきます。

③ 尻尾から鶏の腹の中にもち米とにんにく1片、ナツメ、銀杏、栗、高麗人参を入れ足を交差させて尻尾を爪楊枝などで固定します。

④ 大きめの鍋に鶏とAを入れて強火にかけます。

一度沸騰したら、中火で1時間以上煮込みながらアクを取り除いてください。

⑤ 器に鶏を入れ、みじん切りしたネギをちらし出来上がりです。

※ 好みに合わせて、塩コショウを加え、味を整えながらいただきます。

NPO法人日韓文化交流会は、札幌・東京・大阪を拠点に、日韓両国の文化交流とボランティア活動を通じて、草の根である市民たちが自発的に参加した民間特定非営利団体です。韓国講師が伝授する7年続く大人気の「アンニョン! 韓国料理教室」、充実の講師陣が分かり易く楽しく教える「アンニョン! 韓国語学堂」を運営。韓国文化への知識と理解を深める「日韓文化(歴史)フォーラム」、年1度のスペシャル旅行「日韓文化親善使節団」など、韓国の生きた文化と直接触れ合う事ができるプログラムが多数。さらに、年数回、日韓交流及びK-POPコンサート等を開催し、アジア貧困地域子供教育支援や東日本大震災で被災した子ども達を応援するチャリティプロジェクトにも力を入れております。



NPO法人日韓文化交流会の皆さん。詳しくは、www.japankorea.org をご覧ください。

札幌市男女共同参画センター相談窓口のご案内

札幌市男女共同参画センターでは女性のための相談窓口を開設しています。相談料は無料です。

各相談では専門の相談員がお話をお伺いし、秘密は固く守ります。

1人で悩まずに、新たな一歩を踏み出すきっかけとしてお話ししてみませんか。

	女性のための 総合相談	女性のための 仕事の悩み相談	女性のための 法律相談
日時	月○水○木○土 10:00~12:00 ○火○ 15:00~17:00 ※ただし第2火のみ 18:00~20:00	○水○ 18:00~20:00	○ ○ ○ ○ ○ 金 ○ 13:00~15:00 ※ただし第2金のみ 18:00~20:00
相談員	カウンセラーなど(女性)	産業カウンセラー(女性)	弁護士(女性)
相談方法	面談/電話(011-728-1225)	面談/電話(011-728-1227)	面談
相談内容	家族のこと、夫婦のこと、生活設計、教育・育児、介護、生き方、恋愛、対人関係など女性の総合的な相談に相談員が面談または電話で対応します。	職場における対人関係、働き方、労使関係、解雇、キャリア、能力開発、セクシュアル・ハラスメントなど、女性の仕事についての相談に産業カウンセラーが面談または電話で対応します。	離婚や相続など、法律的な見解が必要な女性の相談に弁護士が対応します。完全予約制なので事前にお電話でご予約下さい。 予約受付電話:(011)-728-1255



費用
非営利団体(市民団体・町内会など)5,000円~
営利団体(企業・行政など)10,000円~
※所要時間2時間以上及び参加者が40名以上の場合は追加料金が発生します。
※札幌市外の場合、上記のほか交通費をいただきます。

お問合せ
札幌市男女共同参画センター事業係
☎(011)-728-1255

男女共同参画ワークショップ

出張講座を実施しています!

体験してみませんか?

札幌市男女共同参画センターでは男女共同参画の大切さを多くの方々へ伝えるために、「男女共同参画ワークショップ」を出張形式で実施しています。ゲーム感覚の楽しい体験をきっかけに、男女共同参画の「気づき」をめざし、気軽にお問合せください。

学校などみなさんが活動している場所へ「ファシリテーター」が出張します。仲間と楽しみながら気づきの時間を過ごしませんか?

実践するワークショップの内容などはご相談のうえで決定いたします。ご希望の場合は、センターまでお問合せください。

編集後記

自分のからだとは「生付き合っていくもの」なので、「忙しいから」や「怖いから」など、今の自分の都合だけで行動するのではなく、将来の自分がイキイキと健康に暮らすために、今を過ごしていきたいですね。私も今回、「この号を編集していく中で、「検診に行かない」と思い、勇気を出して乳がん検診に行ってみました! 皆さんにも、今号をきっかけに、「検診のはじめの一歩」を踏み出していただけると幸いです!

発行月: 平成24年2月

発行: 札幌市男女共同参画センター
【指定管理者:財団法人札幌市青少年女性活動協会】

所在地: 〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内

電話: (011)728-1255 FAX: (011)728-1229

ホームページ: <http://www.danjyo.sl-plaza.jp>

本誌のタイトル「りぷる」は、英語(ripple)で「さざ波」という意味です。男女共同参画の意識がさざ波のように、少しずつ広がって欲しいという想いを込めました。