

えひめ

2004

No.12

健康だより



「冬の松山城」

今年は松山市内にもめずらしく雪が積もり、松山城もうっすら雪化粧です。

CONTENTS

「女性によく見られる疾患について」----- 1～4
～子宮筋腫・子宮内膜症・更年期障害ほか～

婦人科疾患ドックのご案内----- 5

わたしの街から
～松山市保健所～----- 6



財団
法人

愛媛県総合保健協会

女性によく見られる疾患について

～子宮筋腫・子宮内膜症・更年期障害ほか～

講師 奥島病院 副院長 今井 洋子 先生

平成15年12月7日(日) 愛媛県総合保健協会 大会議室



女性の身体は非常にデリケートにできており、加齢にともない様々な変化が現れます。当協会では、女性特有の疾患についての知識を持ち、病気の早期発見につなげて頂くため、昨年12月と今年1月の2回にわたり、女性のための医学講演会を開催しました。講師には、奥島病院 副院長の今井 洋子先生、同婦人科部長の千葉 丈先生をお迎えし、お二人の豊富なご経験から、ためになる貴重なお話を伺うことができました。受講者の方々からは、日常気になっていたことを詳しくわかりやすい言葉で説明して頂き、勉強になったとの声が聞かれ、大変好評でした。

今回は、第一回目の今井先生の講演内容より抜粋して掲載いたします。

[女性によく見られる疾患]

① 膣炎

原因のうち多いもの→カンジダ(カビの一種)、トリコモナス原虫

	主な症状	原因その他
カンジダ膣炎	①かゆみがひどい ②おりものが多い・おから状	体力が低下し、免疫力が落ちているときになりやすい。 治療:塗り薬・膣錠・・・2～3日で軽快するが、約10日間の継続治療が必要。 (個人の判断で中止しない。)
トリコモナス膣炎	①おりものの变化→黄色・悪臭 ②排尿時にしみる	膀胱炎を繰り返す場合→トリコモナス原虫が膀胱の中にいる可能性もある。泌尿器のみでなく、婦人科も受診・相談

② 子宮頸管炎

クラミジア(微生物)感染症

症状 おりものの増量・下腹部痛

治療 2週間の内服治療が必要

※妊娠中に感染していると早産・流産しやすい。また、乳児の結膜炎や肺炎の原因になる。

③ 膣部ビラン

外子宮口の表皮剥離

治療 症状が無い場合→放置可
不正出血・おりものが多い→ビランの治療必要

※がんの初期との判別(細胞診)が大切

※40、30、20歳代の順に多い。

④ 筋腫(良性腫瘍)

原因 筋線維細胞の異常増殖
(増殖の原因は不明だが、遺伝と関わりがあるという説がある。)

症状 不正出血、過多月経、月経時下腹部痛、腰痛(月経困難症)、貧血
粘膜下筋腫の場合はかなり出血が多い。

治療 握りこぶしより大きい、月経出血がひどい、貧血がひどい場合→手術必要
筋腫分娩(大出血)→即手術が必要

対処 同じ病院に3～6ヶ月ごとの経過観察→大きくなっていないかチェック
子宮体がんの細胞診をするようすすめる。

※筋腫のない人に比べ、妊娠しにくく、流産しやすい。(約3～4倍)

※35歳以上の女性の約20%。40歳代、30歳代後半、50歳代前半の順に多い。

⑤子宮内膜症

原因 原因は不明だが、子宮内膜以外のところに子宮内膜組織が増殖する事によっておこる。

症状 月経痛・下腹部痛・腰痛などの症状をはじめ不妊の原因になりやすい。

治療

- ・対症療法
- ・ホルモン療法→偽閉経状態にする。偽妊娠療法（ピル服用）
- ・手術療法

〈子宮内膜症の発生部位〉



子宮頸がん検査（細胞診）

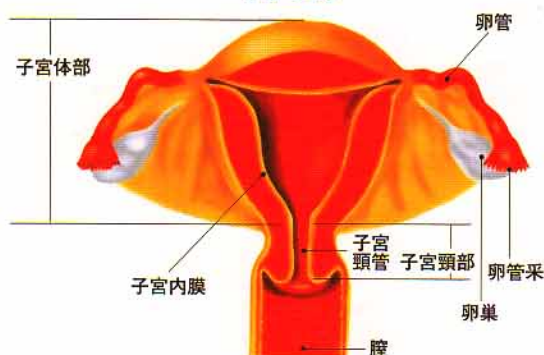
■クラス分類

陰性	Class I	異常なし	毎年の定期的な検診
	Class II	良性異型細胞を認める	
疑陽性	Class III a	異型細胞を認める	要精密検査（組織診）
	Class III b		
陽性	Class IV	悪性を強く疑わせる	
	Class V		

■子宮頸がんの進行期（0～Ⅳ期）（上記の分類とは異なる）

- 0期 … がんが子宮頸部の上皮内に限られている時期。手術でほとんど治癒。
上記の細胞診でクラスⅤの場合でも、進行期では0期の事もある。
- Ⅰ期 … 粘膜からさらに筋層内に達しているが、子宮頸部に限局しているもの。
- Ⅱ期 … 子宮頸部を越えてさらに周囲に広がりはじめているとき。
- Ⅲ期 … 骨盤壁まで達したり、膣の3分の2以上がおかされているとき。
- Ⅳ期 … 骨盤の外にまで飛び火しているとき。

〈子宮〉



更年期障害について

原因 ホルモン（エストロゲン）の分泌量の減少

症状

- ・月経周期が短くなったり、長くなったりする。出血量にも変化あり。
不正出血が多い場合…原因ががんによるものでないか子宮がん検査（細胞診）が大切
- 無月経の場合…閉経かどうか、婦人科受診を
- ・のぼせ感、発汗、肩こり、イライラ、不眠、不安感、頭痛、冷え、動悸
- ・老人性膣炎（萎縮性膣炎）…おりもの増量、性交痛、不正出血、しみる

治療 くよくよせず、適度の運動をして何か集中できるものを持つ。生活態度を変える。

●ホルモン療法

更年期の症状が強い場合、ホルモン療法をおこなう。

〈ホルモン療法が禁忌の場合〉

子宮体がん、乳がんのある人、肝機能障害が重症の人

●漢方薬療法

副作用少ない。

Check

更年期自己チェックリスト

症状の程度に応じ、○をつけ、点数を合計してください。

症 状	強	中	弱	なし	点 数
1 顔がほてる	10	6	3	0	
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり憂鬱になる	7	5	3	0	
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	4	2	0	
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合 計	点				

- 0～ 25点 異常なし
- 26～ 50点 食事や運動に注意
- 51～ 65点 更年期、閉経外来を受診
- 66～ 80点 長期間の計画的な治療
- 81～100点 各科の精密検査、長期間の計画的な反応

婦人科疾患ドックのご案内

当協会では、従来から子宮がん検診を精力的に実施してきた経験を生かして「婦人科疾患ドック」を平成16年1月より新設しました。

一般に行われている人間ドックの検査項目の中で婦人科関係の検査は、子宮頸部の細胞診検査と乳腺のマンモグラフィを行うにとどまり、検査に要する時間も短いのが実情です。ほとんどの検査を午前中に行うため、婦人科の検査に多くの時間をかける事が難しく、費用面もあわせて考慮した結果、前述の内容に限られてしまうのです。

そこで、新たに婦人科専門のドックを設置し、婦人科疾患全体のスクリーニングを行い、がんの発見に限らず女性の健康を全面的に支援していきます。

検査内容

- ・問診
- ・内診
- ・細胞診（子宮頸部および子宮体部※）
- ・経膈エコー検査

※ 医師の判断により、子宮体部細胞診を行わない場合があります。

実施場所

愛媛県総合保健協会 3F 人間ドックフロア

実施日

毎月第2水曜日 14:00～17:00

料 金

7,245円（消費税込み）

オプション検査—マンモグラフィ（乳房X線撮影）…3,000円

担当医師／ 奥島病院 副 院 長 今井 洋子 先生
婦人科部長 千葉 丈 先生



わたしの街から

松山市保健所 地域保健課
栄養相談担当
管理栄養士 大西公子 さん

松山市の紹介

松山市は愛媛県のほぼ中央にある松山平野の北東部に位置し東は四国山地を背景とし、西は瀬戸内海国立公園を望み、平野部には1級河川である重信川、石手川が流れています。東西には中央構造線が走り断層線の割れ目から道後温泉などの良質の温泉が湧き出ています。人口は約47万8千人、世帯数約20万世帯、12年国勢調査結果では平均年齢40.1歳という愛媛県の3分の1の人口を有する市です。

松山市保健所は平成10年に開設、平成12年中核市移行と併せて地域保健対策推進の拠点となっています。



ヘルシーメニュー協力店とは、どんなお店？

ヘルシーな献立だけを提供しているお店ではなく、自分の健康管理が出来るよう栄養表示等の情報を提供してくれるお店です。まず、5つの献立に栄養表示（エネルギー、脂質、食塩相当量）をしていただいています。その中で、①野菜たっぷり、②カルシウムたっぷり、③鉄たっぷり、④エネルギーひかえめ、⑤脂質ひかえめ、⑥塩分ひかえめについて、該当する献立にシールを貼って市民のみなさまにわかりやすくお知らせしております。また、ヘルシーオーダー（量が調節できる、調味料の選択が出来る等）・たばこ対策・バリアフリー対策・情報提供の協力など環境



★にここ食堂 登録メニュー表

	【エネルギー】	【脂 質】	【食塩相当量】
＜1食分の目安＞	700kcal	19.0g	3.5g
A定食	900	23.0	3.0
B定食	600	16.1	5.4
どんぶり	500	15.5	3.0
うどん	200	6.2	4.5
おひたし	100	0.9	1.2

松山市保健所

整備などにも協力してくれるお店です。

糖尿病をはじめとする高血圧・高脂血症などの生活習慣病の方々はお食事の面では特にご苦労されているのではないかと思います。栄養表示を活用して、外食や中食も利用しながら分かりやすく、楽しみをもって食事が出来るようヘルシーメニュー協力店の普及～食の環境整備を推進しております。

お店がヘルシーメニュー協力店に多数登録し、市民の方々が積極的に栄養表示をしているメニューやお店を利用して、行政も一体になって共に健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。

松山市の健康づくりの取組みについて

21世紀における総合的な健康づくりの施策として「健康日本21」が出され、松山市においても日本一のまちづくりの一環として松山市ヘルスプロモーションプラン「健康ぞなもし松山」を策定し、その中の一つとして食の環境整備事業の推進をしています。特に平成14年度9月から「松山市ヘルシーメニュー協力店」の普及推進に取り組んで、従来の行政主導から市民の参加による健康づくりを目指しています。

近年、ライフスタイルの変化等により外食・中食（持ち帰り）の利用者が日常化しているなかで、市民の健康づくりを促進するために、1人ひとりが食に関する情報を得て、自らの健康管理が出来るよう市民に適切な栄養情報の提供を行うことを目的に登録等に関する相談窓口を開設しました。平成15年10月までの約1年間で、100店舗の登録店ができました。

▼松山市保健所



(左から)▲
渡部さん、前田さん、大西さん



総務部 Tel (089) 987-8200 Fax (089) 987-8250

保健部
(ドック健診) Tel (089) 987-8201 Fax (089) 987-8251
(一般診療) Tel (089) 987-8202

事業部 Tel (089) 987-8203 Fax (089) 987-8253

健診部 Tel (089) 987-8205 Fax (089) 987-8255

環境部 Tel (089) 987-8206 Fax (089) 987-8256

病理細胞診センター
Tel (089) 987-8207 Fax (089) 987-8255

東予支所 〒792-0025
新居浜市一宮町1丁目14番18号
Tel (0897) 32-5428 Fax (0897) 34-3092

南予支所 〒798-0033
宇和島市鶴島町3番1号
Tel (0895) 22-3128 Fax (0895) 23-3499

 財団法人 **愛媛県総合保健協会**

〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目10番地5

<http://www.eghca.or.jp>