

40代からの女性の病気

**鵜呑みや先入観は禁物
必ず医師の診断をおこなう**

疲れやすい、体がだるい、動悸が激しいなど、更年期にさしかかった女性の体には、さまざまな不調が表れます。一見、更年期のような症状でも、「ほかの疾患の可能性について頭に入れておかなければ間違えた方向に行ってしまう」と宮沢あゆみ先生は注意を促します。「たとえば子宮がん、乳がん、高血圧、糖尿病の患者にはホルモン補充療法はできません。十分な検査を受け、それらの病気がないことを確認する必要があります。検査もせず、更年期の治療を始めるのは危険です」

さまざまな病気にかかりやすい女性の40代。ちよつとした不調だからと見過ごすと、大きな病気が隠れていたりします。忙しい年代だからこそ「更年期」と片づけずに自分の体への気遣いが大切です。

取材と文：大橋美貴子 イラスト：笹山敦子

では、なぜ女性の40代以降は病気にかなりやすいのでしょうか。その理由の一端に、女性ホルモンが大きく関係しています。「女性の40代は、ホルモンバランスが崩れ、代謝も落ち、体に不調が表れやすい年代です。なかでも女性ホルモンの一つであるエストロゲンは、女性の体を病気から守る番兵のような役割を担っているため、エストロゲンが減少し始める40代以降は、体はさまざまな病気に対してノーガードなんです。さらにホルモンは骨やコレステロール等、全身にわたってさまざまな器官に影響を与えているので、更年期には、ほかの病気にもかかりやすい状態になっています」

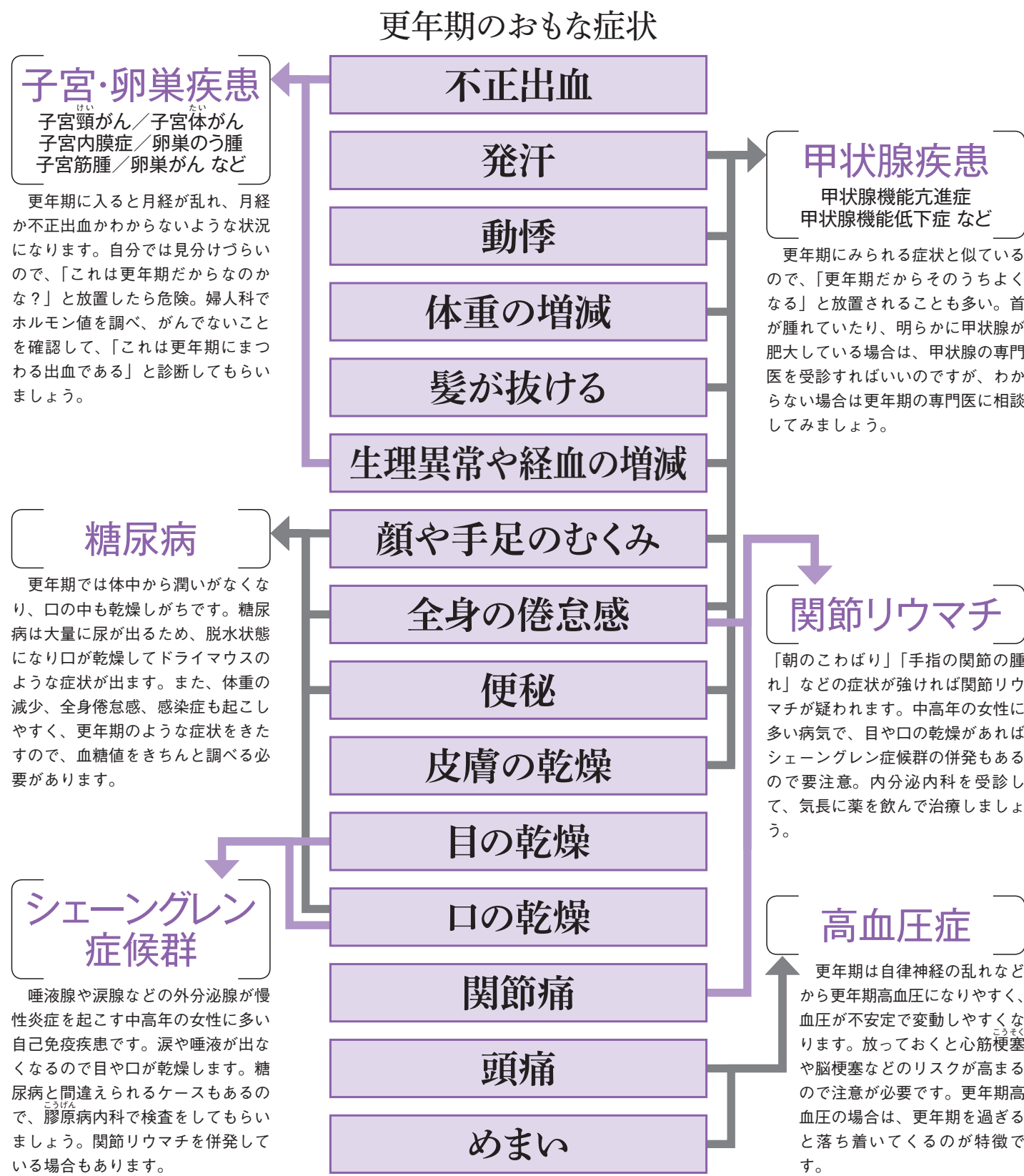
更年期と紛らわしい症状を持つ疾病の代表といえるのが甲状腺機能亢進症や甲状腺機能低下症などの甲状腺疾患。その症状のほとんどが、更年期の症状と重なります。「明らかに甲状腺が肥大している場合は、甲状腺の専門医を受診すればいいのですが、わからない場合は、更年期の専門医に相談してみるといいですね。甲状腺機能亢進症は血液検査で甲状腺のレセプター抗体を調べれば診断がつきますし、甲状腺機能低下症も同様に甲状腺ホルモン値を調べれば診断がつきます」

教えてくれた人
あゆみクリニック
宮沢あゆみ先生
婦人科医。TBSにて報道局政治経済部初の女性記者として活躍後、東海大医学部に学士編入学。アメリカへの医学留学、総合病院での勤務や僻地医療を経験し、2003年に「あゆみクリニック」開業。女性の心と体に寄り添った医療を目指している。
【あゆみクリニック】東京都千代田区神田小川町1-10-3 保坂ビル7F TEL.03-5577-5253



更年期症状に似ている 40代女性がかかりやすい病気

その不調、もしかしたら更年期ではなく、別の病気のシグナルかもしれません。ここに挙げたのはその一例。気になる症状はすぐに病院で診てもらいましょう。



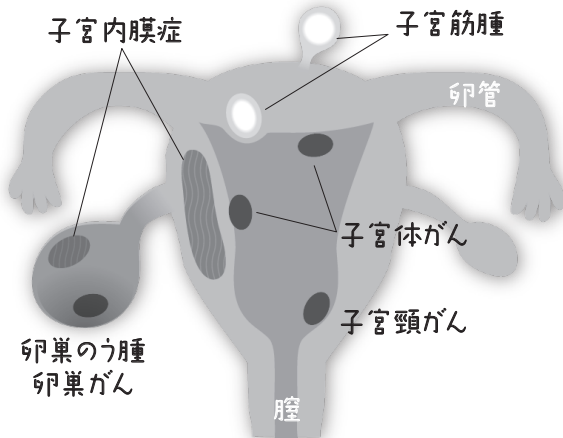
40代から気をつけたい病気、いったいどんな病気なの？

子宮と卵巣の病気

閉経後も油断禁物。
婦人科でこまめな検診を

ひどい月経痛を伴う子宮内膜症や子宮筋腫、卵巣のう腫。最近では20代にも増えている子宮頸がん、更年期に気をつけたい子宮体がん、卵巣がんなどの子宮と卵巣の病気が

あります。はっきりとした原因はまだ解明されていません。閉経後に症状が軽くなるものもありますが、油断せずにこまめな婦人科での検診が必要です。



子宮内膜症のうち、子宮筋層内に入り込む子宮腺筋症は子宮全体を固く大きくします。子宮筋腫は子宮内腔を圧迫するものや、子宮の表面から突き出てほかの臓器を圧迫するものがあります。

甲状腺疾患

のどぼとけの下にある
甲状腺の変化に要注意

甲状腺機能亢進症

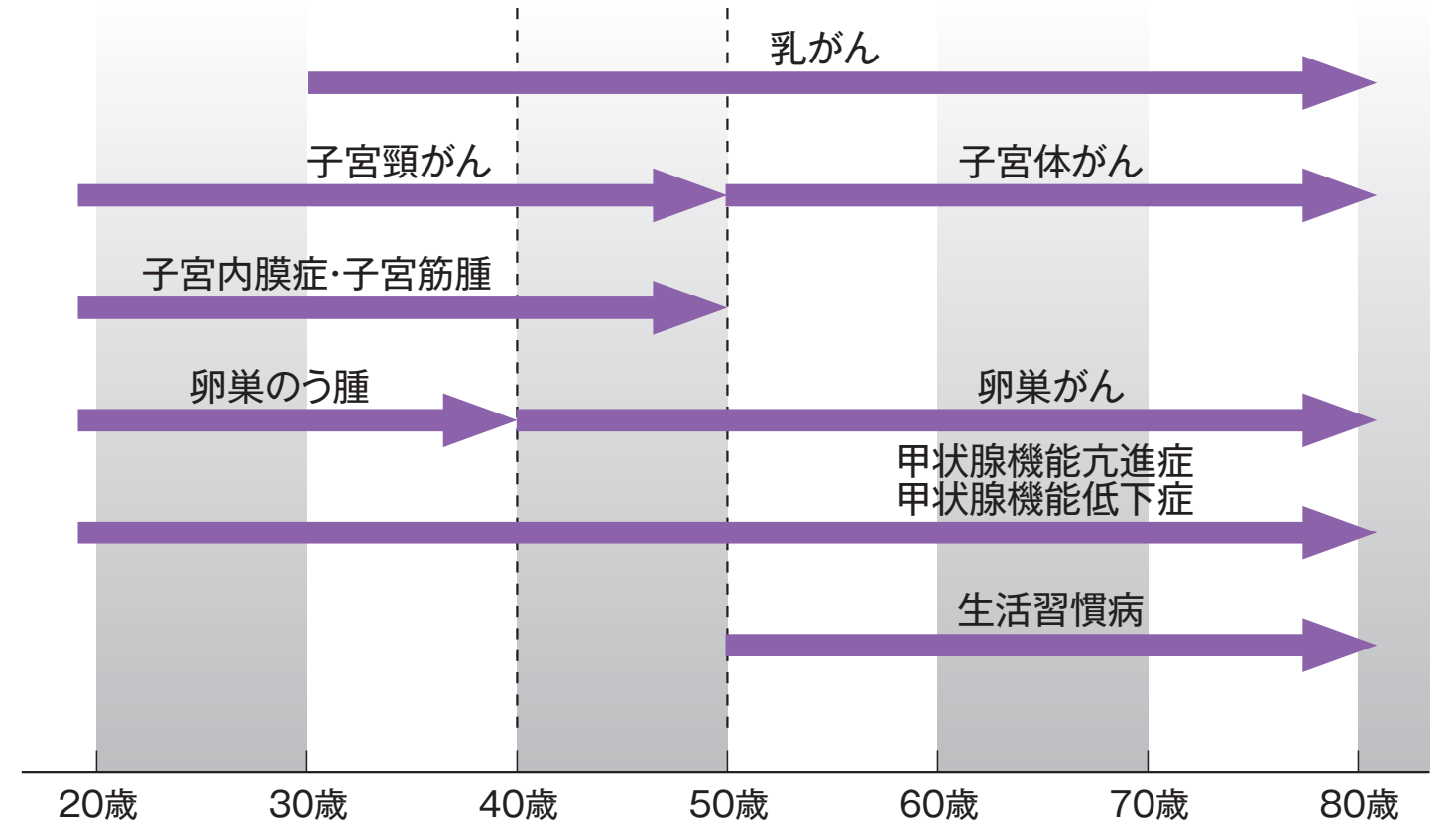
甲状腺ホルモンの分泌が過剰になりすぎ、全身の代謝が高まる病気です。体がいつでも運動をしているような状態になり、食べても食べても体重が減少します。暑がって大汗をかいたり、手が震えるなどの症状にも注意。

甲状腺機能低下症

甲状腺機能の低下により全身の代謝が落ち、体のさまざまな機能が低下する病気。ほとんどの場合、甲状腺は腫れていますが、萎縮性甲状腺炎という高度の甲状腺機能低下症になると甲状腺の腫れがみられないこともあります。



年代別かかりやすい病気



関節リウマチ

生活にも支障が出る原因不明の病

手指やひざなど、全身の関節に腫れや痛みが生じ、関節がうまく動かせなくなる病気です。原因ははまだ特定されていません。関節の腫れや痛みが強くなると、物をつかんだり、持ち上げるのが難しくなり、歩行も困難な状態になります。朝は手や指などの関節がこわばり、寢床から起き上がれないなど生活にも支障が出てきます。

生活習慣病

日本人の3分の2がこの病気がもとで亡くなっている

高脂血症、高血圧、糖尿病は、毎日の悪い生活習慣から引き起こされる現代病です。なかでも血液中の血糖値の割合が高くなる糖尿病は、食事、運動、投薬など治療法はさまざまですが、放っておくと腎臓、網膜、神経などに合併症を起こし、直接命に関わる病気を引き起こすこともあります。

ドライマウス・ドライアイ

症状の影に隠れた別の病気に注意

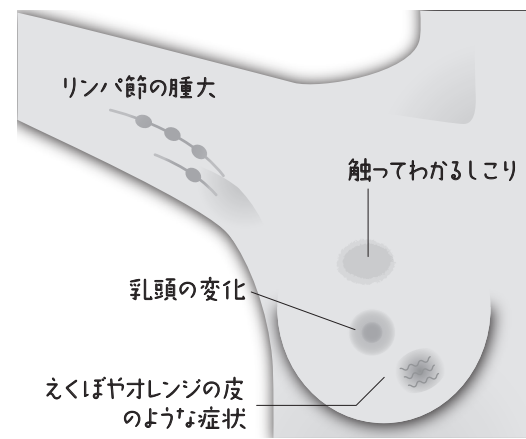
目や口腔の乾燥症状。更年期になると体中の潤いがなくなりこのような症状を引き起こすこともあります。シェーングレイン症候群や糖尿病などの疑いも。また、降圧剤、花粉症の薬でもある抗ヒスタミン剤、鎮痛剤、抗うつ剤などの副作用も考えられます。ドライアイは眼科、ドライマウスは歯科か口腔外科を受診しましょう。

乳がん

早期発見ができれば、
がんの中では最も治療率が高い

乳がんは乳腺に発生する悪性腫瘍です。発症のピークは40～50代。原因は遺伝、食習慣、生活習慣などさまざまですが、特定するには至っていません。乳がんは、早期発見ができれば、がんの中では最も治療率が高く、部分切除のみで乳房の温存も可能です。そのためにも、病院で検診を受けるだけでなく、日々のセルフチェックも欠かせません。お風

呂上がりなど自分で鏡で見て、下図にあるチェックポイントを参考に、ひきつれがないか、しこりがないか、実際に自分の手で触って確認しましょう。セルフチェックは月に1回程度。月経の前は黄体ホルモンの影響で乳腺が張って固くなるため、自己診断もしにくいのでなるべく避け、月経の後を選びましょう。



乳がんは乳房にできたしこりに触れて気づくことが多く、ほかにも乳頭の変形やただれ、乳房の表面の凹みや皮膚の変化でもわかります。脇下のリンパ節の腫れなども確認しましょう。

迷ったら 女性専門外来で 交通整理を!!

どの病院を受診しても体調の改善がみられないと、診療代も時間もかき、精神的に追いつめられていくもの。そんなときは「個別の症状をひとつずつあたるよりも、更年期の視点も持ちつつ、全身を診てくれる病院を選び、交通整理してもらおうほうが早い」と宮沢先生は言います。最近では総合女性外来と銘打って、婦人科だけでなく、内科や生活習慣病までチェックしてくれる医療機関も増えているので、そういう病院を探すのも一つの方法です。「いろんな病院をたらい回しにされることほど、不安を助長するものはありませんよね。近くに総合女性外来がなければ、婦人科だけでなく、いろんな視点から女性の病気を診てくれる医師を探しましょう」

更年期と紛らわしい病気の検査で必ずわかる

「少なくとも年に1回は検診を受けるべき」と宮沢先生が強調するのは卵巣がん。卵巣は「沈黙の臓器」といわれ、症状が出にくいため発見が難しい臓器です。「卵巣がん、子宮がんは40過ぎてからの発症が特に多いです。でも、婦人科のがんは早期発見すれば必ず治るので、こまめに検診を受けることが大切です。こまめに検診に来ている人の中に、突然『がんです』っていう人はあまりいません。しばらく婦人科には行ってないけど、最近調子が悪いから仕方なくという人に限って見つかることが多いんですよ」

だからこそ「自分に合った婦人科医を見つけ、気軽に相談できる環境を作ることも、中高年には必須です」と宮沢先生は言います。「通いやすく、話しやすい医師が自分に合う医師。そういう医師を探して、何かあったらすぐに相談に乗ってもらおう。そうすれば一人で悩む必要はなくなりますよ。大事に至ることも少なくなります」

更年期と紛らわしい症状を持つ病気は一見区別がつけにくいのですが、「必ず検査でわかります」と宮沢先生。しかし、うっただけは例外なので受診には注意が必要です。「うつつぼくても、焦って心療内科には行かないでください。抗うつ剤を服用するとホルモンバランスが乱れることもあり、更年期の原因だったとしても、ホルモン補充療法が行えないことがあります。心療内科へ行くなら、すべての疾患を消去し、更年期の疑いも消去したうえで、精神的なことが原因であると特定するべきです」