

2024/9/4

みんなに知ってほしい！

女性のライフステージと それぞれに起こりやすい疾患



三輪 綾子

THIRD CLINIC GINZA
産婦人科専門医／産業医
株式会社GENOVA社外取締役
予防医療普及協会理事
順天堂大学練馬病院非常勤助手
東京産婦人科医会広報委員



自己紹介



三輪 綾子

《資格》

産婦人科専門医、産業医
母体保護法指定医
検診マンモグラフィー読影認定医
乳がん検診超音波検査実施・判定医

《経歴》

2010年 札幌医科大学 医学部医学科卒業
2012年 順天堂大学病院 産婦人科学講座入局
2017年 順天堂大学練馬病院非常勤助手
はぐくみ母子クリニック
予防医療普及協会顧問
2019年 東京産婦人科医会 広報委員
予防医療普及協会理事
2021年 東京産婦人科医会 母体保護法委員
2022年 THIRD CLINIC GINZA院長

《学会》

日本産婦人科学会／日本新生児周産期学会／日本乳癌学会／日本産婦人科腫瘍学会



女性の「ヘルスケア」を変えれば
日本の経済が変わる

今までの活動

メディアでの啓発



サンジャポ出演



ゆうこすさん対談



みちよばさん対談



TOKYO FM 鈴木おさむさんとRAMPAGEのJUMP UP MELODY



IMARUさん対談



鈴木紗和さん対談

今までの活動



三原じゅん子先生と
自民党議員に向けての講演会



野田聖子先生と宮路議員との面談



川崎市議への講義

政治への働きかけ

- ・安倍昭恵さんとの面談
- ・三原じゅん子先生と自民党女性議員に向けての講演会
- ・川崎市議会議員への講演会
- ・横浜市議会議員への講演会
- ・公明党議員への講演会
- ・HPVワクチン推進議員連盟
- ・フェムテック議員連盟
- ・野田聖子議員と宮路議員への面談



HPVワクチン推進議員連盟

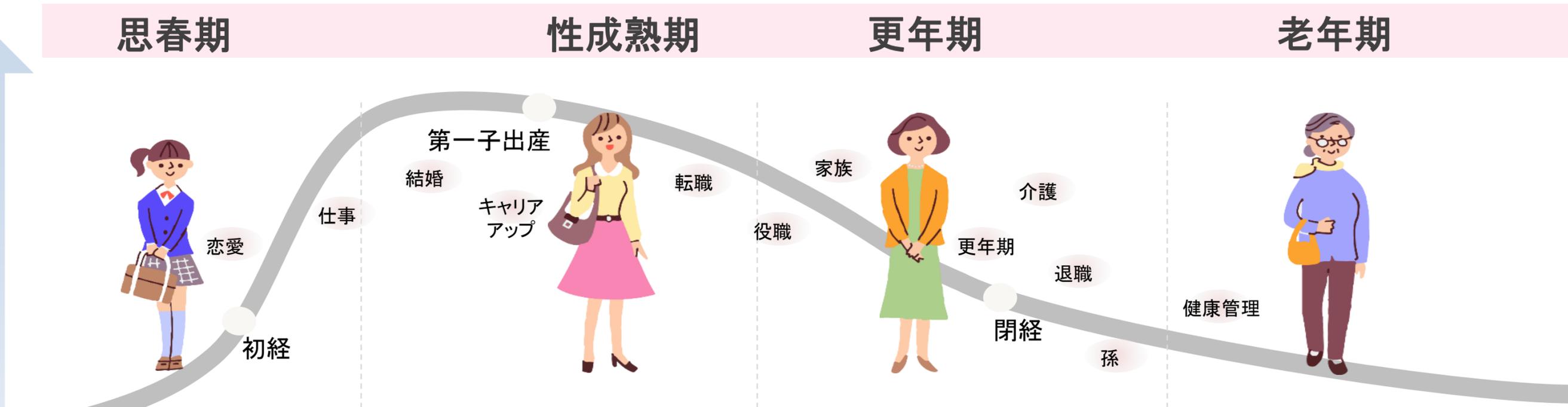
思春期

性成熟期

更年期

老年期

女性ホルモン分泌量の変化



起こりやすい疾患

月経前症候群(PMS)、月経困難症、月経不順、無月経

婦人科疾患(子宮筋腫・子宮内膜症など)

女性特有のがん(乳がん・子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん)、甲状腺疾患

不妊症

更年期障害

認知症

摂食障害

泌尿生殖器の萎縮(膣炎・尿失禁)

骨粗しょう症

生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化・肥満)

不眠・うつ・物忘れ

20歳

40歳

60歳

目的

社会活躍／自己実現していくための
レジリエンスを獲得する

内容

- 月経困難症/月経過多
- 子宮筋腫/子宮内膜症/子宮腺筋症
- 月経前症候群/月経前不快気分障害
- 更年期

ノーベル経済学賞女性初単独受賞 ピルの出現 = 『静かな革命』

第2次産業
(製造業)

1900-19	家庭かキャリアか
1920-45	仕事の後に家庭
1946-65	家庭の後に仕事
1966-79	キャリアの後に家庭
1980-00	キャリアも仕事も



第3次産業
(サービス業)



もっと充実させたい



女性の仕事と家庭への
関わり方の変化を分析

女性の社会進出

第2次産業
(製造業)



第3次産業
(サービス業)

1900-19	家庭かキャリアか
1920-45	仕事の後に家庭
1946-65	家庭の後に仕事
1966-79	キャリアの後に家庭
1980-00	キャリアも仕事も

1833年 初めての女子高等学校

1861年 初めての女子大学

1920年以降 結婚後の職業制限

1960年ごろピルの出現

教育と医学の発展で可能になってきた

女性の生涯の変化

生理回数

100年前

50回

現在

450回

初婚年齢

100年前

23歳

30歳

平均寿命

100年前

43.20歳

87.57歳

女性の社会進出

第2次産業
(製造業)



1900-19 家庭かキャリアか
1920-45 仕事の後に家庭
1946-65 家庭の後に仕事
1966-79 キャリアの後に家庭
1980-00 キャリアも仕事も

第3次産業
(サービス業)



もっと充実させたい

1833年 初めての女子高等学校

1861年 初めての女子大学

1920年以降 結婚後の職業制限

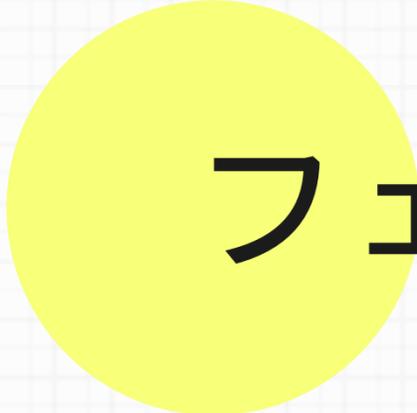
1960年ごろピルの出現

女性のライフスタイルが変化しているが
認識や対処法は従来のまま



女性にもっと選択肢を！

(キャリア / プライベート / ライフスタイル)



フェムテックとは

テクノロジーによる健康課題の解決



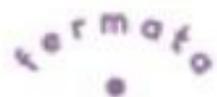
小さな悩みから働き方まで更なる選択肢を得るための

ムーブメント





出典: fermata



JAPANESE FEMTECH MARKET MAP 2020 (51 COMPANIES)

PERIOD HEALTH / 月経 (12)

Period.

スマルナ

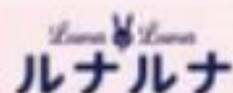


illuminate



PAIRCARE

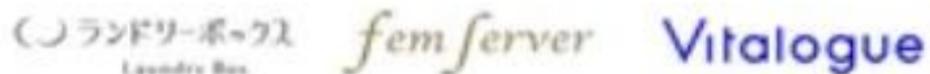
FEMCLE



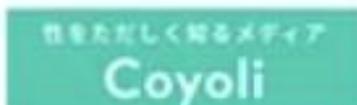
amiee

Girls Leap

WOMEN'S WELLNESS / 女性の健康全般 (15)



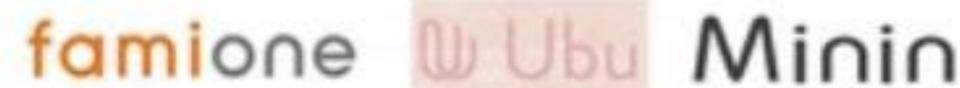
SEXUAL WELLNESS / セクシャルウェルネス (6)



PREGNANCY & MOTHER CARE / 妊娠&産後ケア (5)



FERTILITY SOLUTIONS / 不妊&妊よう性 (13)



fermata

©fermata inc. 2020

思春期

性成熟期

更年期

老年期

女性ホルモン分泌量の変化

起こりやすい疾患



恋愛

初経

仕事

結婚

第一子出産

キャリアアップ

転職

家族

役職



更年期

閉経

介護

退職

孫



健康管理

月経前症候群(PMS)、月経困難症、月経不順、無月経

婦人科疾患(子宮筋腫・子宮内膜症など)

女性特有のがん(乳がん・子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん)、甲状腺疾患

不妊症

更年期障害

認知症

摂食障害

泌尿生殖器の萎縮(膣炎・尿失禁)

骨粗しょう症

生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化・肥満)

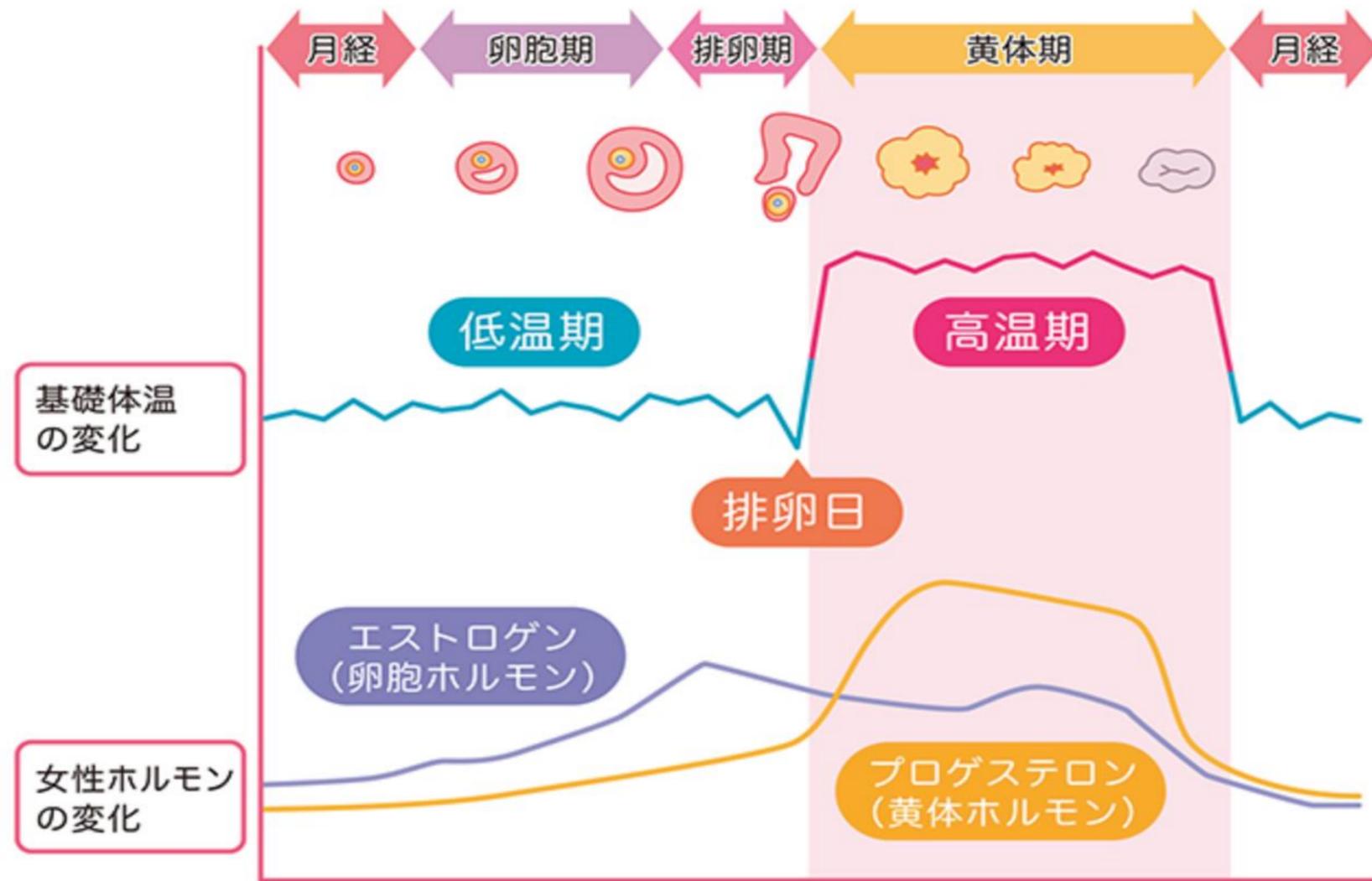
不眠・うつ・物忘れ

20歳

40歳

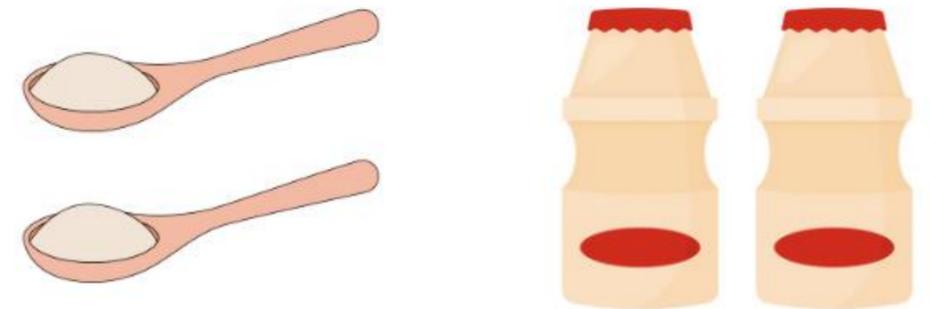
60歳

月経困難症/月経過多

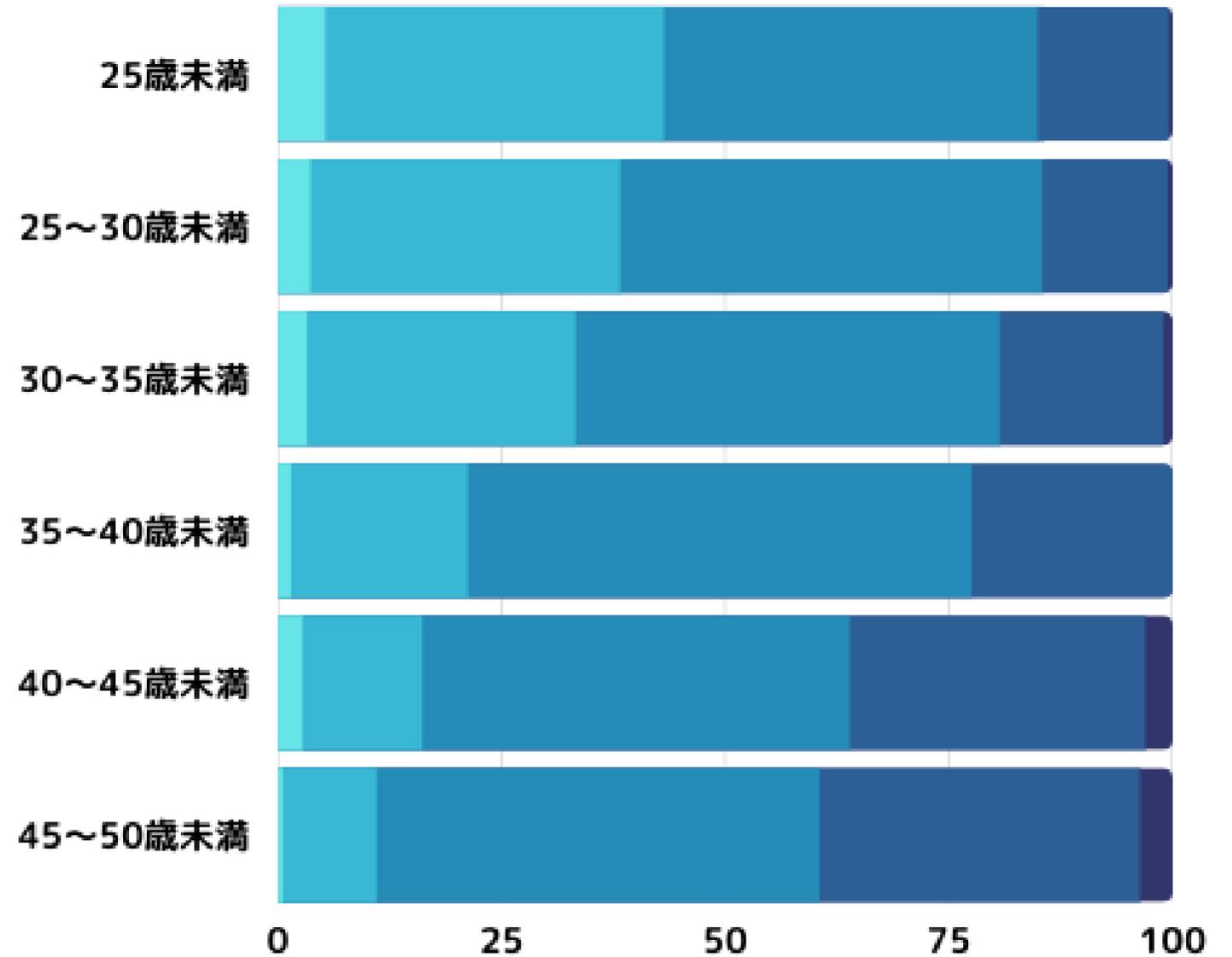
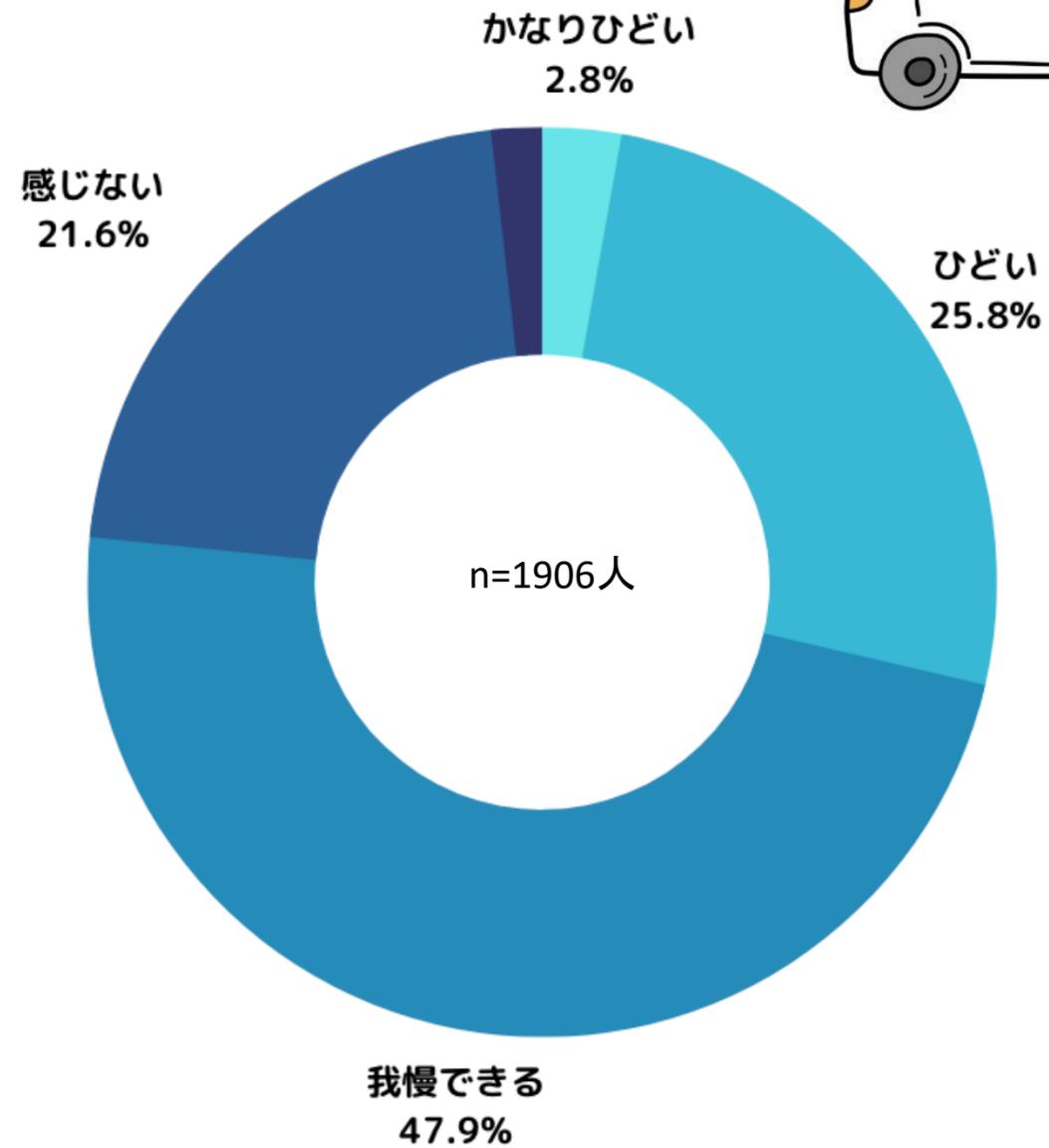


月経困難症

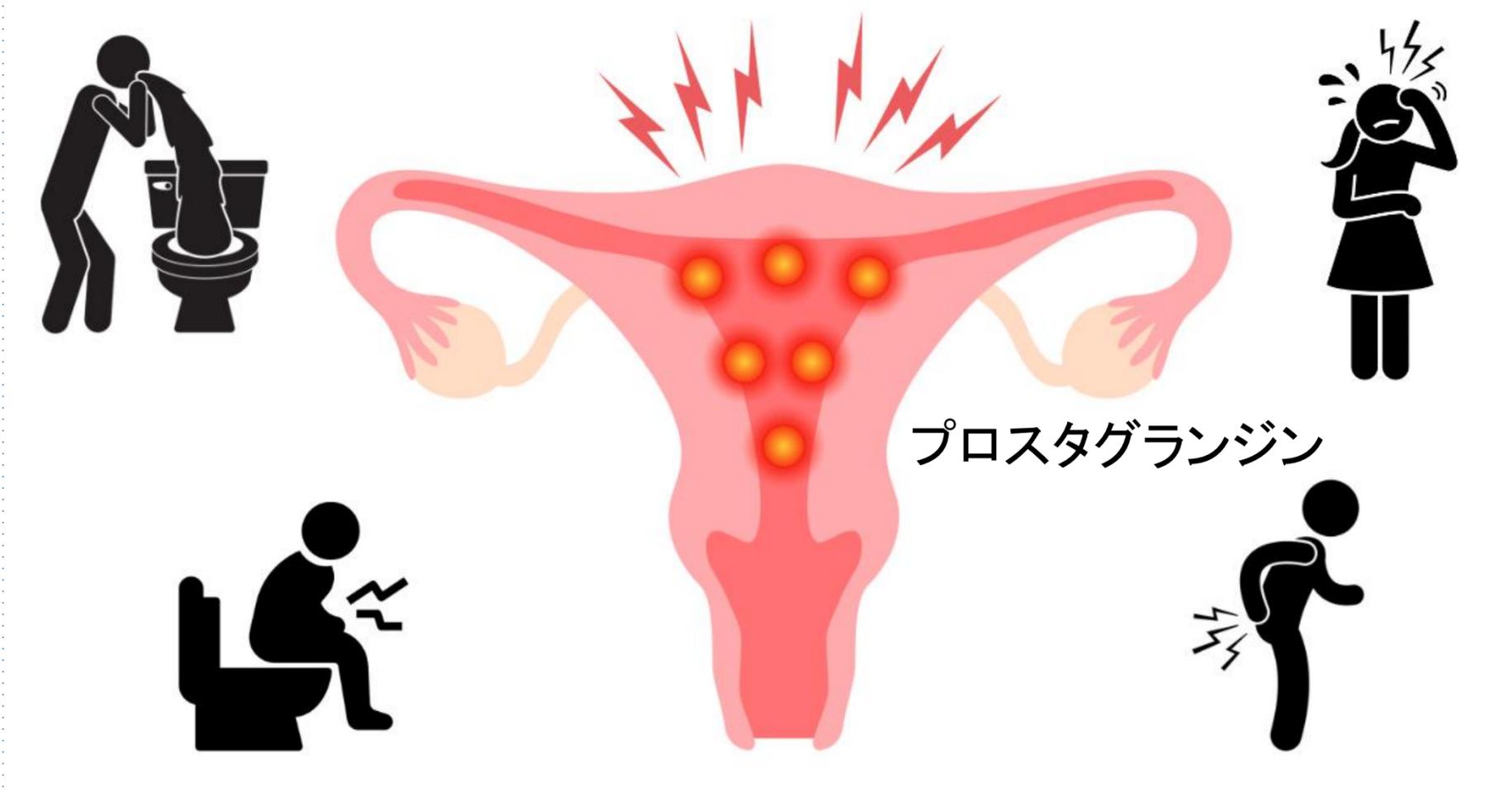
正常な月経の定義
月経周期: 25~38日
1週間以内のずれは正常
月経持続期間: 3~7日
経血量: 20~140g



月経困難症



機能的月経困難症 / 月経過多



プロスタグランジンPGとその代謝物質が体循環に流入し、月経時の悪心、下腹痛、下痢、頭痛などの全身症状が生ずる。月経血が多く血液が固まりになってでてくるため、狭い頸管を通る時に痛みが生じる

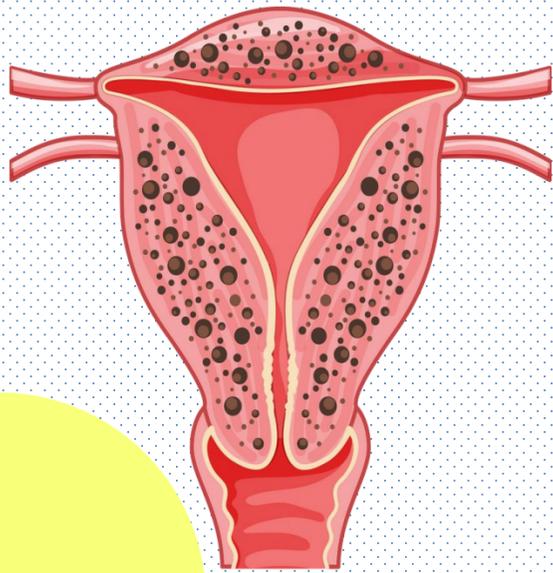
プラスミン:子宮内膜から局所的につくられる。妊娠していない子宮では溶かす方向に傾くがプラスミンの量が追いつかず、塊となってでてくる。

器質的月経困難症

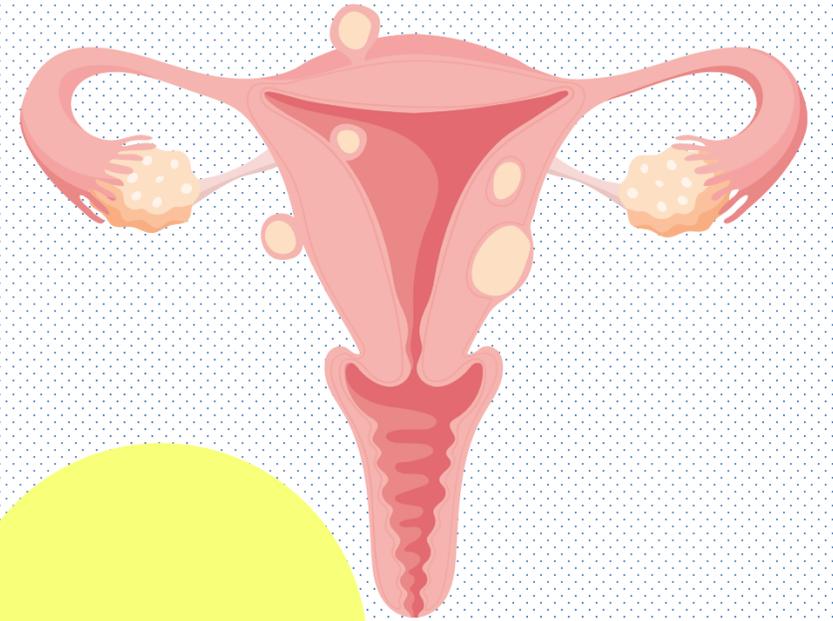
＝子宮等の疾患により生理痛が生じている



子宮内膜症

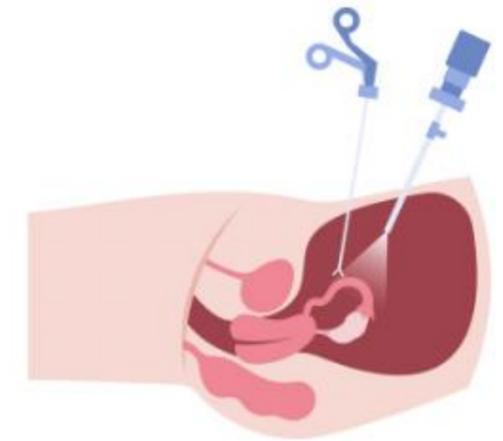
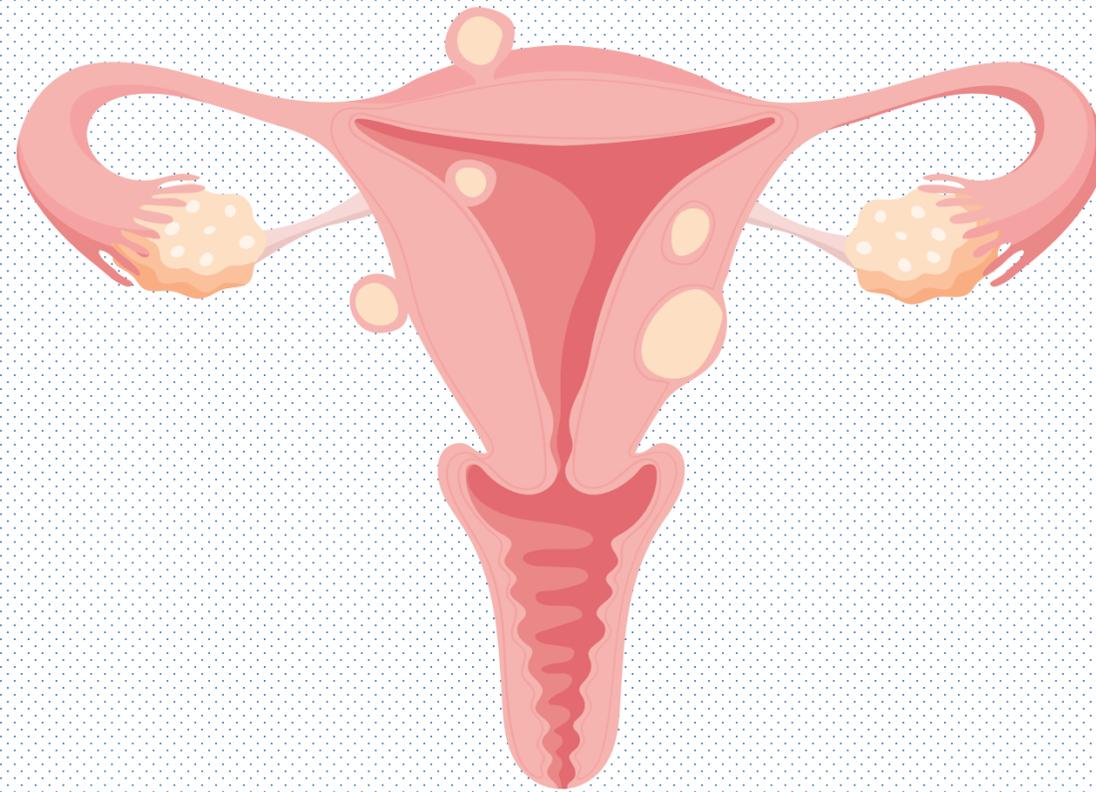


子宮腺筋症



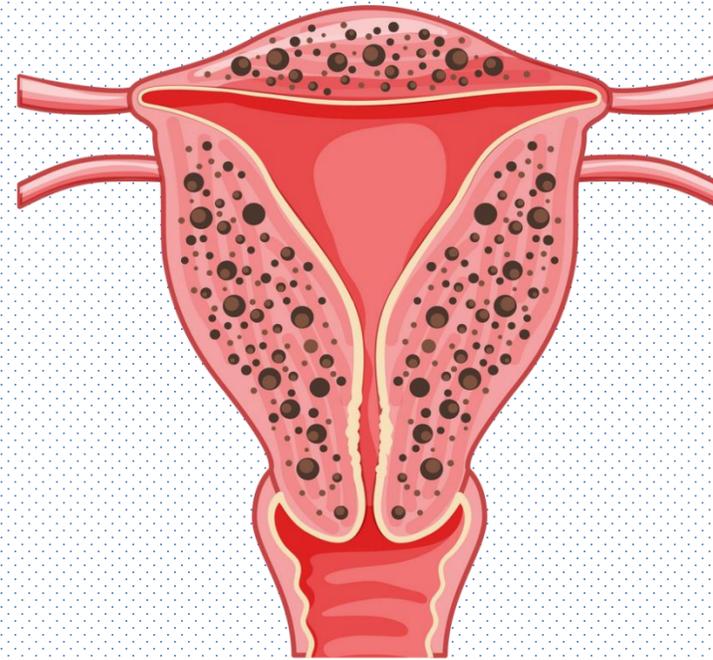
子宮筋腫

子宮筋腫



- 原因：子宮壁の筋肉の一部が異常に増殖して腫瘍を形成
- 頻度：10人に1人（30歳以上の女性の20～30%にみられる）
- 症状：貧血、疼痛、不妊、流産できる場所や個数、大きさによって異なる
- 治療：必要ないことも多いが、症状がある場合は子宮全摘出術、子宮筋腫核出術などを行う。
貧血に対しては低用量ピルや鉄剤内服など。

子宮内膜症



原因不明の不妊症の半数は子宮内膜症がある

原因：子宮の中にあるべき子宮内膜が異所性にできる。増殖した子宮内膜は月経の度に出血し、炎症を起こし、痛みの原因となる。年齢とともに悪化。将来がん化する可能性も。

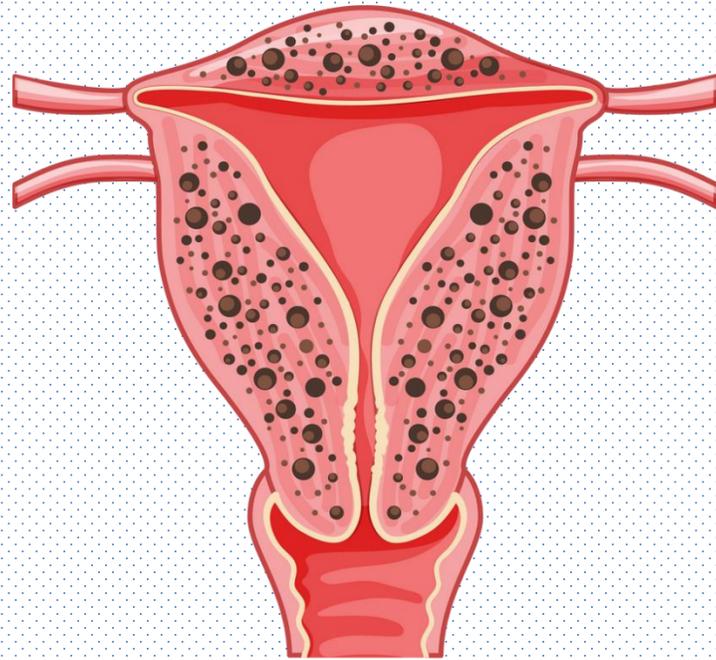
頻度：10人に1人

症状：月経痛や下腹部痛、腰痛などの痛み、不妊。

月経時以外にも痛みが生じる。排便痛や性交痛もある。

治療：低用量ピル、黄体ホルモン製剤、卵巣嚢腫摘出術などを行う。

子宮腺筋症



原因：子宮の中にあるべき子宮内膜が子宮筋層内異所性にできる。増殖した子宮内膜は月経の度に出血し、炎症を起こし、痛みの原因となる。年齢とともに悪化。

頻度：10人に1人

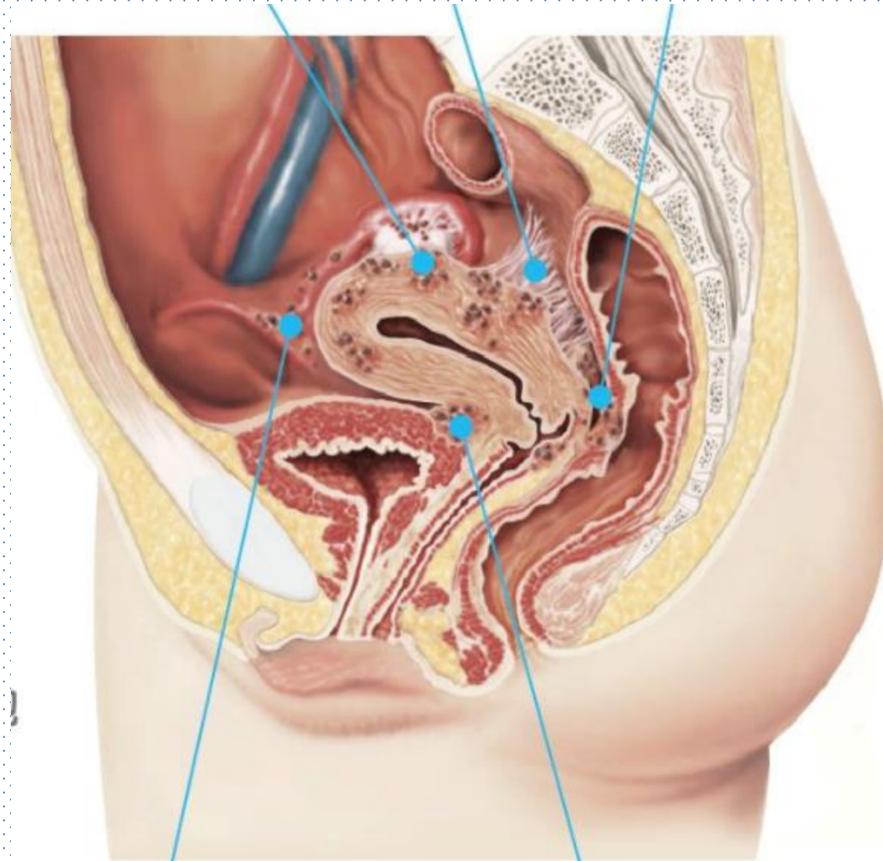
症状：月経痛や下腹部痛、腰痛などの痛み。流産、早産。

治療：低用量ピル、黄体ホルモン製剤などを行う。

子宮内膜症の影響

不妊症

卵巣がん



腹膜病変
(ブルーベリー斑)

膀胱子宮窩病変

排便痛

脳卒中
心筋梗塞

性交痛

学業: 学校を1割が欠席

就労: 約3割は過去半年に休業、休暇



16~23歳までの人は学業
24~34歳の方は就労
35歳以上の人は金銭面

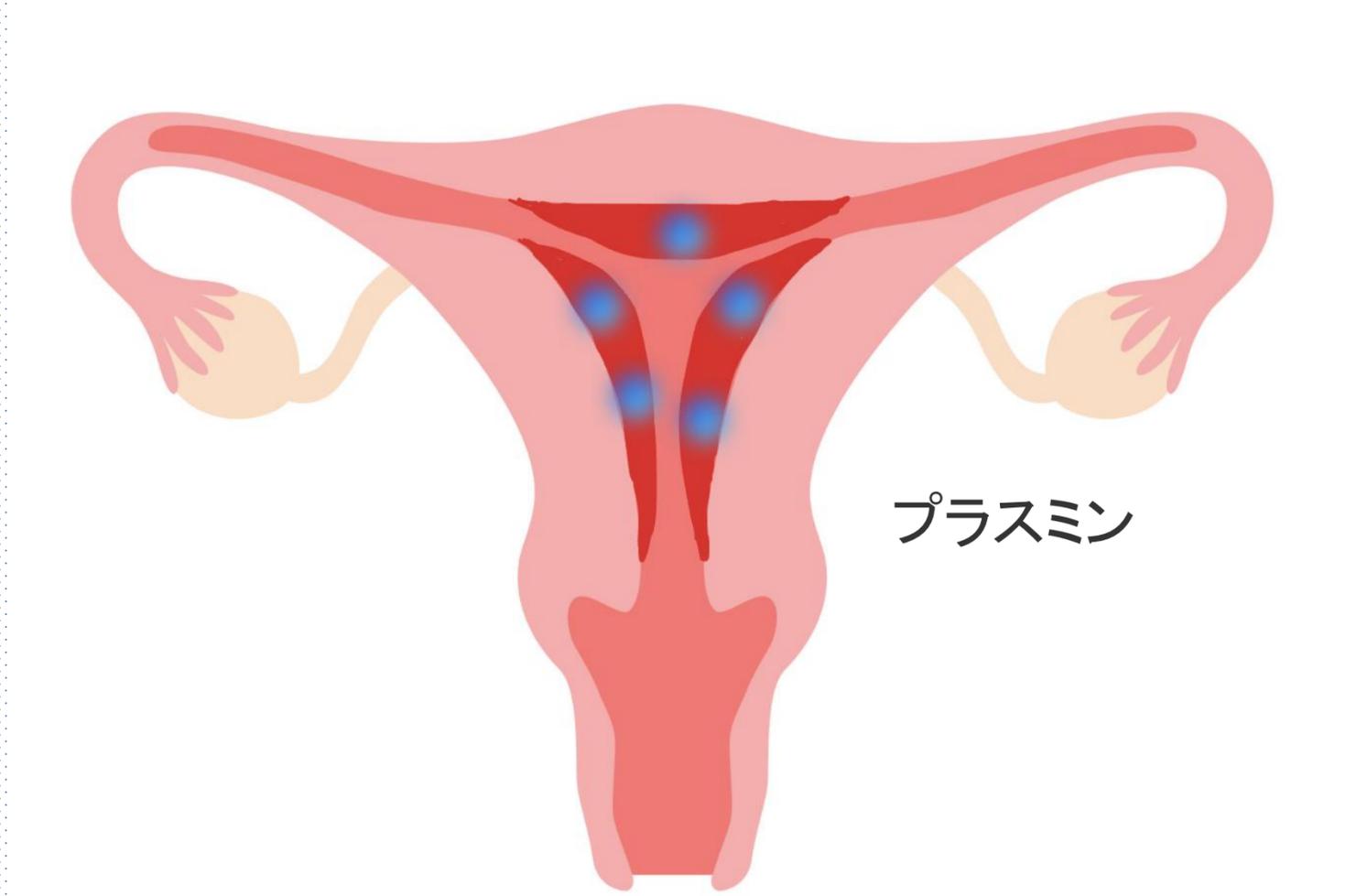
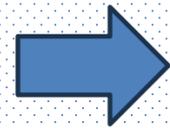
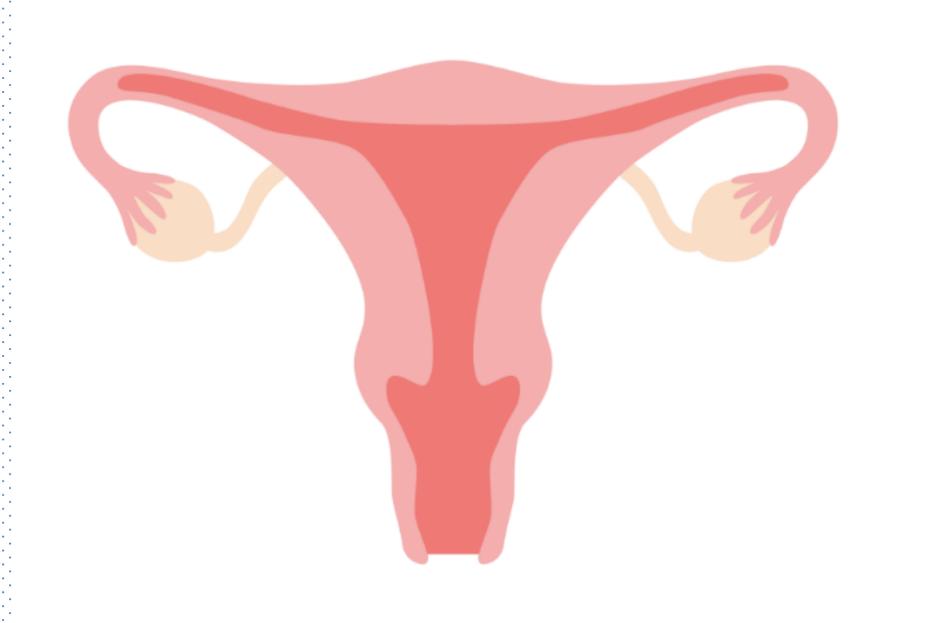
異性との関係
社会生活
周囲の人との関係悪化 (約半数)



マリリン・モンロー(1926—1962)

「効果的な保存手術や有効な薬物療法のない時代には、
強い鎮痛剤、精神安定剤、催眠剤の使用を徐々に増やしていった」

月經過多

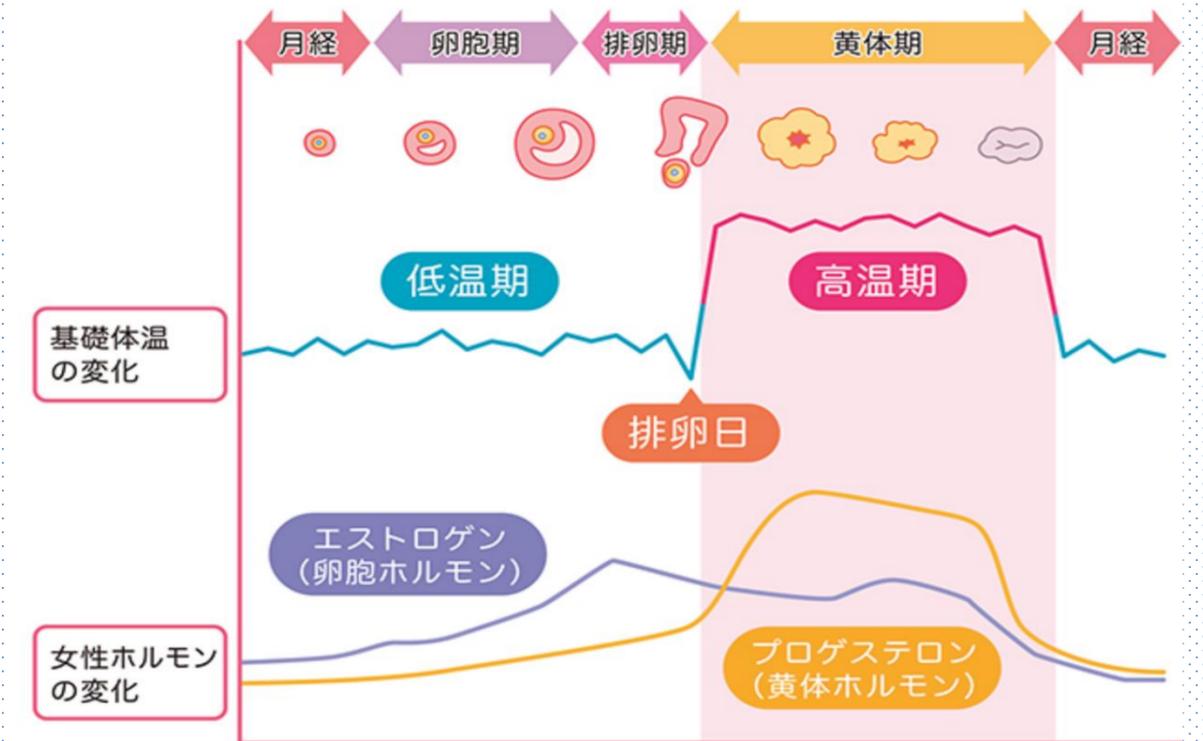


プラスミン: 子宮内膜から局所的につくられる。妊娠していない子宮では溶かす方向に傾くがプラスミンの量が追いつかず、塊となってでてくる。

子宮筋腫や子宮内膜ポリープ、子宮腺筋症は月經過多になる傾向にある。

低用量ピル (OC/LEP)

エストロゲン + プロゲステロン



効果・副効能

- 高い避妊効果
- 月経痛を軽減する
- 月経血量を減少させる
- ニキビの発症を抑える
- PMSへの効果も期待できる
- 卵巣がん・子宮体がん・大腸がんのリスクを低下

副作用

- 乳がんのリスクを増加させる可能性
- 子宮頸がんのリスクを増加させる可能性
- 深部静脈血栓症のリスク
- 吐き気
- 乳房痛
- 頭痛
- 不正出血

費用

保険：1000～2500円
自費：2000～3000円

低用量ピル（OC/LEP）の種類

目的

治療
避妊

エストロゲン + プロゲステロン

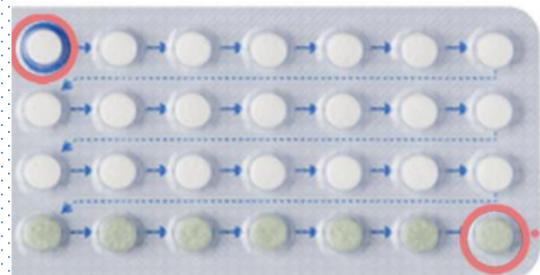
ULD（超低用量）
LD（低用量）

第一世代（ノルエチステロン）
第二世代（レボノルゲストレル）
第三世代（デソゲストレル）
第四世代（ドロスピレノン）

日数



1相性・3相性



子宮内黄体ホルモン放出システム (IUS)

効果・副効能

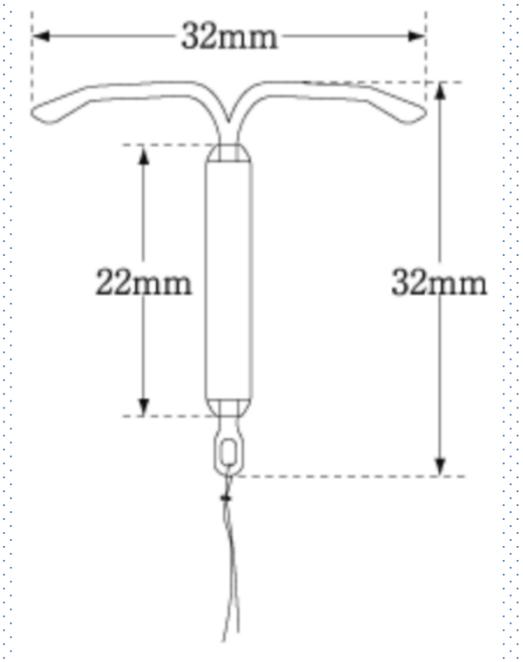
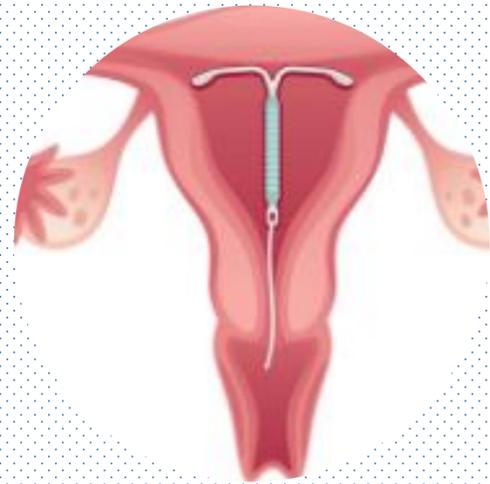
高い避妊効果 (0.2%)
月経困難症
過多月経

副作用

IUSの脱出
IUSの穿孔
子宮内感染

費用

自費 : 5~6万
保険 : 1~2万



月経

吸水ショーツ



月経カップ



生理用シーツ

★万が一、経血が付いても目立たないネイビー

★失敗してもばっと取れて、さっと洗える

★さらっとした肌ざわりで、ムレを防ぐ快適素材

★全面防水加工でモレ安心

いっかり巻き込み

オンライン診療

LunaLuna

mederi

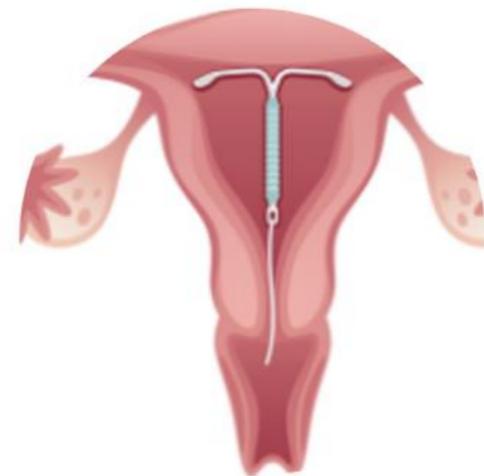
smaluna

デリケートゾーン用 製品



低用量ピル、子宮内器具

保険適応



自費



ORTHO EVRA®
1週間貼るパッチ



<https://www.nhs.uk/> の写真

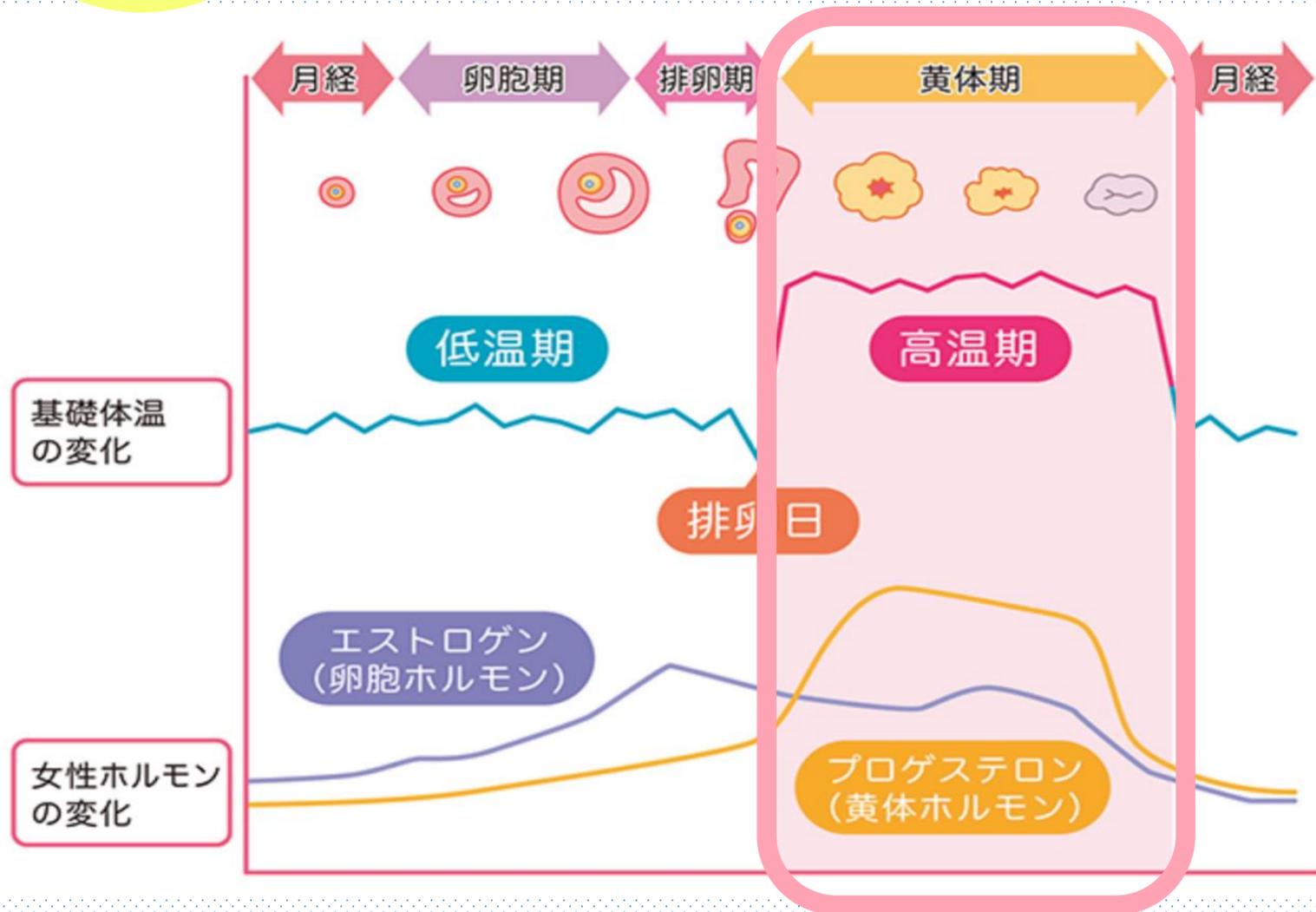
IUB Ballerine®
小さい避妊具、過多月経治療具、薬剤投与具



<https://oconmed.com/>



PMDs (PMS / PMDD)



月経困難症

PMS/PMDDの定義

PMS (月経前症候群)

月経前3-10日間の黄体後期に発症する
多種多様な精神的あるいは身体的症状で
月経発来とともに減弱あるいは消失するもの

PMDD (月経前気分不快障害)

精神症状が主体で強いもの

仮説:

<性ステロイドホルモンの変化に対する反応性の差異
、アロプレグナノロンに対する感受性の高まり、セロトニン神経系の機能障害

PMDs (PMS / PMDD)

PMSの診断

過去3回の連続した月経周期のそれぞれにおける月経前5日間に情緒的及び身体的症状のうち少なくとも1つが存在する

情緒的症狀

抑うつ

怒りの爆発

易刺激性・いらだち

不安

混乱

社会的引きこもり

身体的症狀

乳房緊満感・腫脹

腹部膨満感

頭痛

関節痛・筋肉痛

体重増加

四肢の腫脹・浮腫

※これらの症状は月経開始後4日以内に症状が改善、少なくとも13日までは再開しない

※いかなる薬物療法、ホルモン接種、薬物やアルコールの使用がなくても存在する

※その後の2周期にわたり繰り返し起こる

※社会的・学問的または経済的・能力的に明らかな障害を示す。

PMS具体

○ 普段はあまり怒らない性格なのに生理の前だけ上司にもあたり散らしてしまいます。その後我に返りそうになってしまった自分に落ち込み号泣してしまうんです。自分じゃないみたい。ほっといてほしいのに、ほっとかれると悲しいんです。

○ 生理の時はそこまでひどくないのですが、生理前に腰が痛くなり次第に足の付け根から足の裏まで全て痛くなります。動けなくてうずくまってしまいます。毎月ではないのですが仕事に行けずに困ります。

○ 本当に眠くなってしまふんです。ずっと一日中寝てます。朝も起きれないし、それでも頑張って仕事に行って。帰ってきてからもすぐに寝てしまふんです。何もできません。

PMDs (PMS / PMDD)

PMSの原因

社会生活困難を伴うPMS5.4%、PMDDの頻度は1.2%

ホルモンの変動

ストレス

生活習慣
運動
食事

セロトニン
GABAの異常

PMDs

PMSになりうるリスク因子として、過去の精神的なトラウマや、精神疾患の既往、ストレス、肥満、喫煙や飲酒などの生活習慣、家族歴などがあるとされており、ホルモンだけではない他の要因も影響を及ぼしていると考えられている。

PMDsの歴史

第2次産業

(製造業)



1900-19 家庭かキャリアか

1920-45 仕事の後に家庭

1946-65 家庭の後に仕事

1966-79 キャリアの後に家庭

1980-00 キャリアも仕事も

第3次産業

(サービス業)

1931年ごろ月経前緊張症が報告される

1953年PMS疾患概念が提唱される

1987年DSMⅢR 黄体後期不快障害(精神疾患)

1994年PMDDに名称変更

2018年 PMS/PMDDが泌尿生殖器疾患に分類



女性活躍と共に理解の深まった疾患

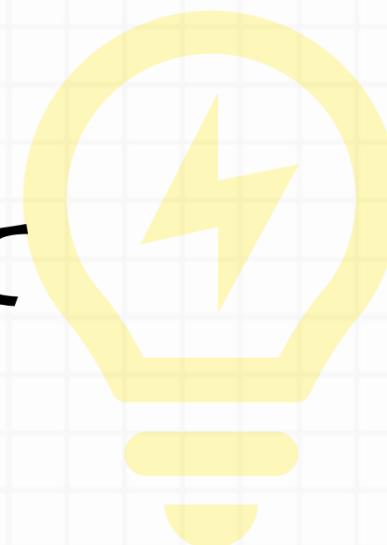
月経前症候群の診断・管理

本人の日常・社会生活に影響を与える場合は治療対象となる

- カウンセリング・生活指導や運動療法を行う(認知行動療法)
- アルコール制限、禁煙、規則正しい生活や睡眠
- 利尿薬や漢方薬
- ドロスピレノン・エチニルエストラジオール錠などの低用量ピル
- 選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRIs)
- 精神科/心療内科の受診

月経の症状に応じて

月経の対処方法を選択



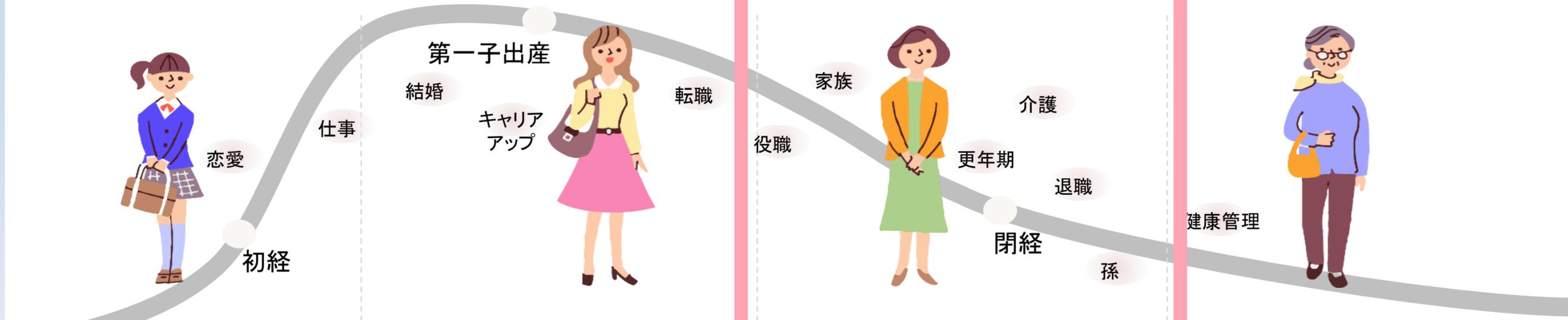
思春期

性成熟期

更年期

老年期

女性ホルモン分泌量の変化



起こりやすい疾患

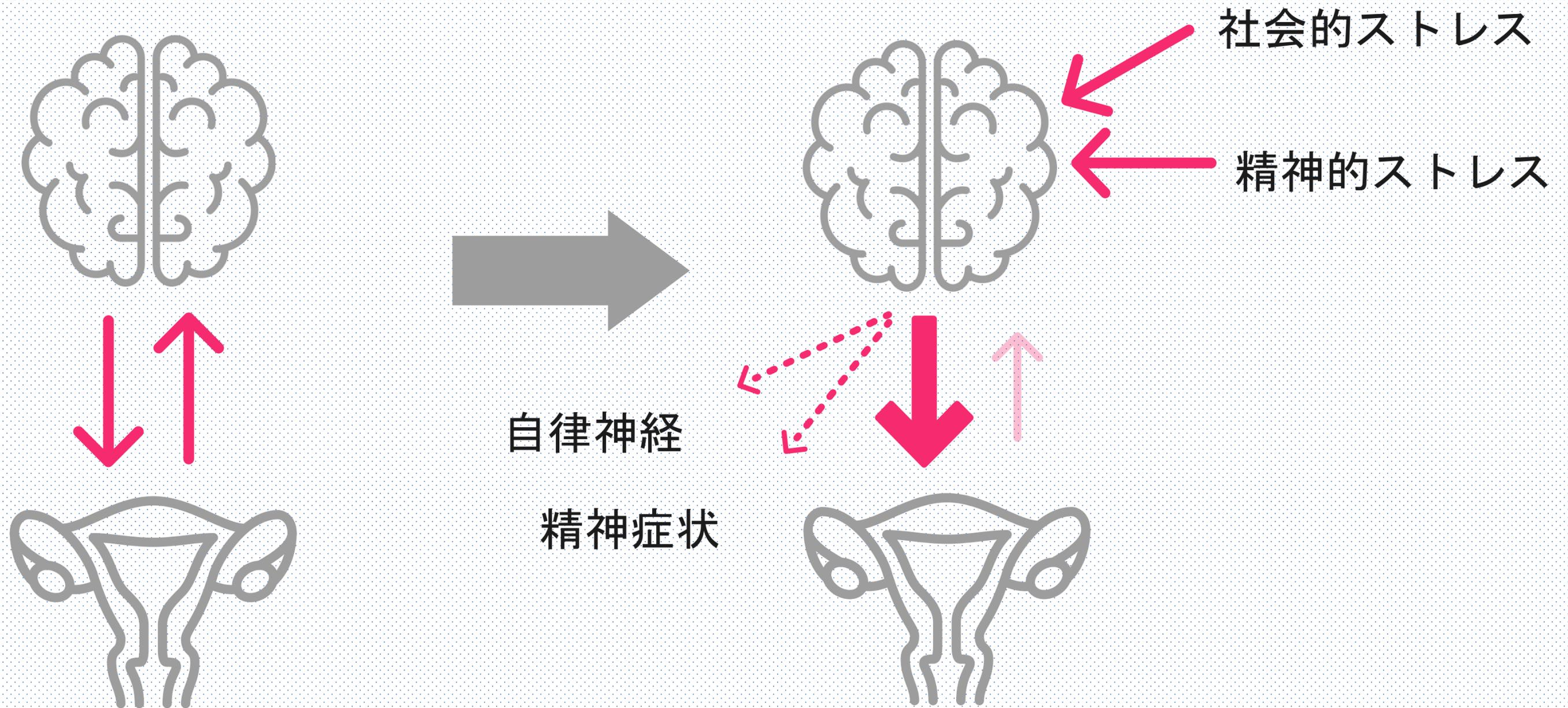
- 月経前症候群(PMS)、月経困難症、月経不順、無月経
- 婦人科疾患(子宮筋腫・子宮内膜症など)
- 女性特有のがん(乳がん・子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん)、甲状腺疾患
- 不妊症
- 摂食障害
- 更年期障害
- 泌尿生殖器の萎縮(膣炎・尿失禁)
- 骨粗しょう症
- 生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化・肥満)
- 不眠・うつ・物忘れ
- 認知症

20歳

40歳

60歳

更年期：閉経の5年前後、計10年

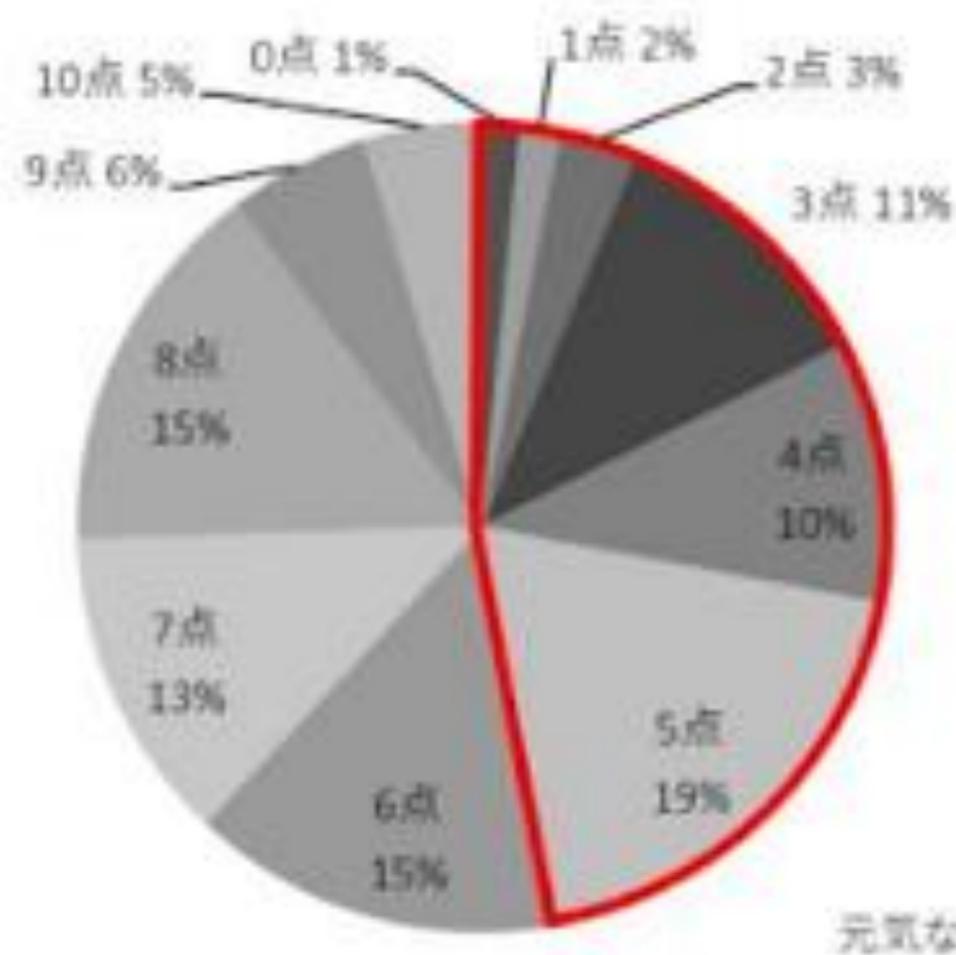


更年期症状

エストロゲン欠乏症状

のぼせ、多汗、ホットフラッシュ
イライラ、落ち込み、抑うつ
だるい、疲れやすい
肩こり、首こり、背中痛み、腰痛
頭痛、腹痛などの痛み
手指のこわばり、痛み
めまい、ふらつき、浮遊感
肌の感想、かゆみ
膣乾燥、性交痛

更年期症状・障害による パフォーマンス低下



雇用形態の変化
労働時間や業務量の減少
降格
昇進辞退

年間4200億円の経済損失

GSM（閉経関連泌尿生殖器症候群）

閉経後女性の45～55%が症状の訴えあり

閉経に関連して起こる様々なデリケートゾーンのトラブルの総称

自覚症状：

腔外陰部のかゆみ、灼熱感、乾燥感

頻尿・尿意切迫感

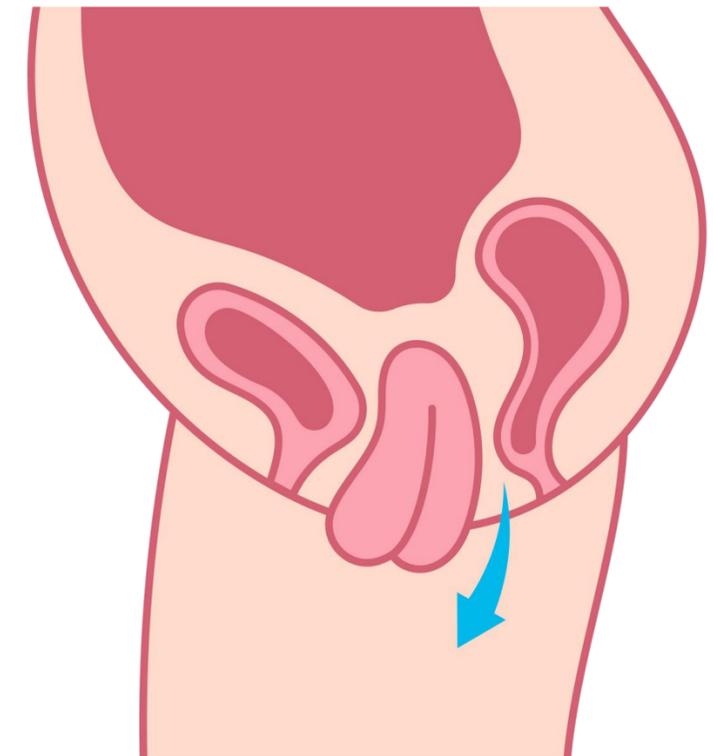
性交時の痛み、不快感、

身体所見：

弾力性の低下

腔分泌腺減少

組織の脆弱化、膀胱炎

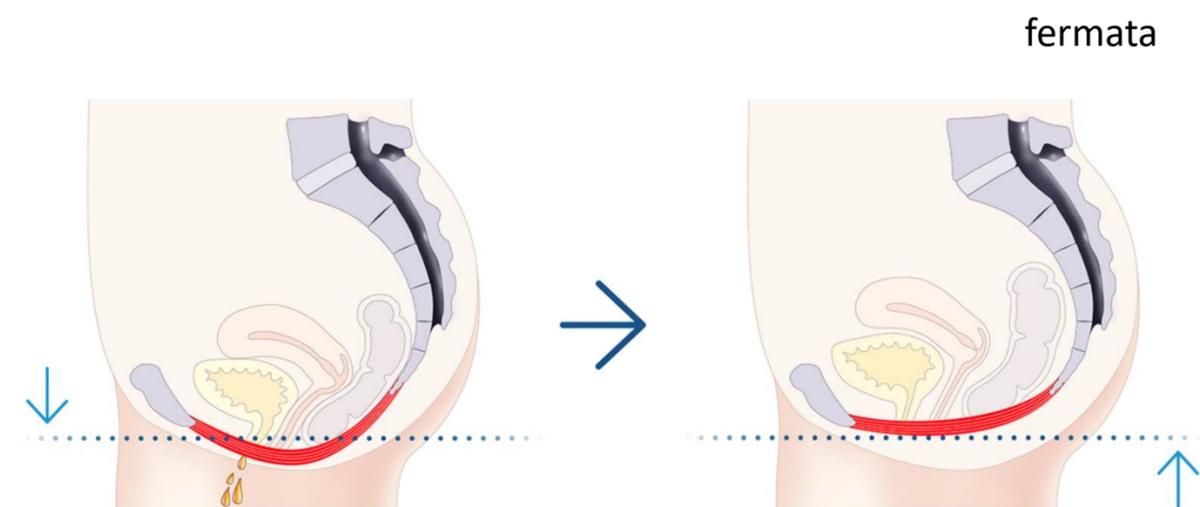


尿漏れ

- 1.腹圧性尿失禁：腹圧をかけたタイミングでの尿失禁
- 2.切迫性尿失禁；急な尿意により漏れてしまう尿失禁

1.のタイプが最も多く、産後や近年は10代でも運動不足などの生活習慣により尿漏れを起こすことも。フェムテックグッズ、レーザーやマシンを使用改善が見られなければ、ペッサリーや手術も。

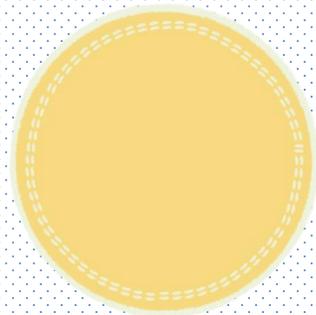
2.は70代以降。薬物治療が多い



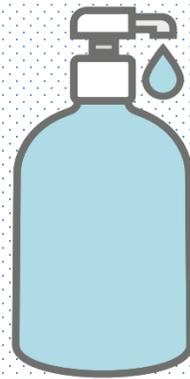
※骨盤底筋群がたるんだ状態（左の図）
※骨盤底筋群が引き上がった場外（右の図）

更年期症状の治療法

- ・漢方薬（当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、加味逍遙散）
- ・抗うつ薬、抗不安薬、睡眠導入剤
- ・サプリメント（大豆イソフラボン）
- ・カウンセリング
- ・ホルモン補充療法（HRT）



貼付剤



塗布剤



内服薬

更年期

大豆イソフラボン



CBDオイル



骨盤底筋 トレーニング



オンライン相談



よりそる

肩こり・腰痛

ポケットセラピスト

ホルモン補充療法の有効性

症状	有効性
血管運動神経症状	A+
更年期の抑うつ症状	A
それ以外の更年期症状	B
アルツハイマー病の予防	B
尿失禁の治療	C
萎縮性膣炎 性交痛の治療	A+
骨粗しょう症の予防	A+
骨粗しょう症治療	A+
脂質異常症の治療	A
動脈硬化症の予防	A
皮膚萎縮の予防	A
口腔の不快症状	B

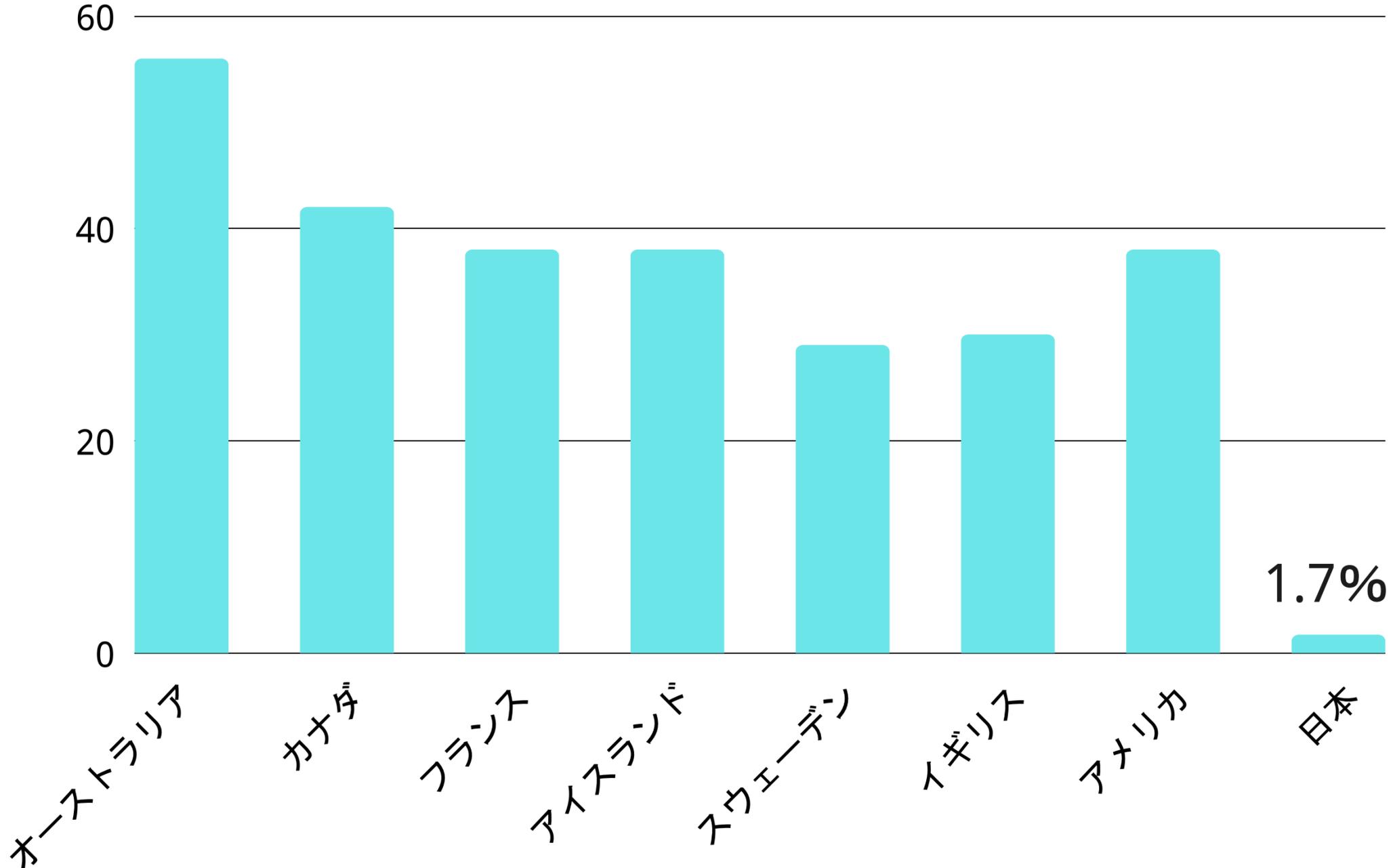
- A+ 有効性が極めて高い
- A 有用性が高い
- B 有用性がある
- C 有用性の根拠に乏しい

ホルモン補充療法の副作用

症状	出現時期
不正出血 乳房のはりや痛み おりもの 下腹部のはり 吐き気 血栓	開始後～3ヶ月 開始～

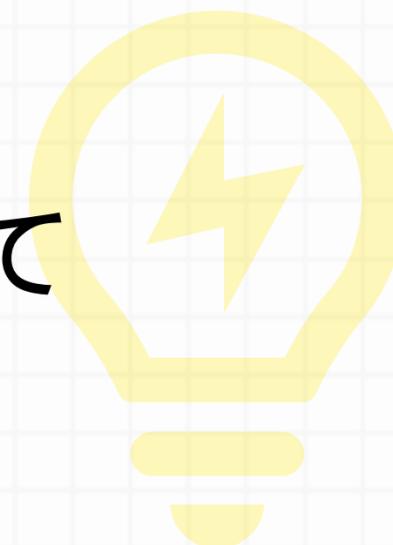
- ・ 乳がん既往歴
- ・ 子宮体がんや他のがんの治療中
- ・ 血栓症、塞栓症の既往（脳卒中や心筋梗塞、冠動疾患、血栓性静脈炎の既往）
- ・ 重篤な肝疾患
- ・ 妊娠中

閉経後女性のホルモン補充療法の普及率



自分の症状に応じて

更年期の対処方法を選択



自分で選択することの大切さ

【今まで漫然としていた不調への管理を見直す】

- 他人と比較できないからこそ、自分で対処法を選択していく必要がある
- 積極的に選択していくことで人生の選択肢をさらに広げることができる

【自分のベストを尽くしより輝ける生活を】

- 女性活躍が推進される社会、体調不良によりベストを発揮できない場面を少なくしていく必要がある
- 自分の似合った選択を行い、より自分らしい時間を過ごす



女性のヘルスケアを変えれば日本の経済が変わる



- 序章 「女性の健康問題」の解決なくして女性の社会進出が進むわけがない
- 第1章 **生理の回数は100年前に比べ9倍! 女性の「現代病」を社会で解決すべき**
- 第2章 子宮頸がんとHPVワクチンの問題を「政治を動かす」アプローチに!
- 第3章 ピルの話題すらタブー視する空気は女性の社会進出の阻害要因だ
- 第4章 **生理と低用量ピルの基礎知識痛みの放置は疾患のリスクになる**
- 第5章 避妊、中絶を女性が自分で決める権利
- 第6章 「不妊治療」は女性の心身の負担が大きく企業のサポートが必要
- 第7章 妊娠・出産期に女性の身体は「タイムマシンに乗ったように変化する」
- 第8章 更年期障害 女性管理職を増やすにはケアの充実が必要

ありがとうございました

THIRD CLINIC GINZA

website

<https://thirdclinic.jp>

