

女性の健康と上手なピルの活用 ～現代女性の健康づくり～

PMS(月経前症候群)など月経関連の疾患による働く女性の生産性や労働損失が問題となっている。こうした月経関連のトラブル解決の切り札として注目されているのがLEP製剤(月経困難症治療薬)といわれる低用量ピルだ。月経のコントロールは働く女性の健康管理に有効な手段。今回は佐藤病院グループ代表で産婦人科医の佐藤雄一先生を講師に招き、健康経営の面から低用量ピルの活用法や女性のヘルスリテラシーなどのお話を伺い、働く女性の健康づくりについて学んだ。



2021.11.16
ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社
東京オフィスにて

佐藤病院グループ代表 産科婦人科館出張 佐藤病院院長
順天堂大学産婦人科学教室非常勤講師
佐藤 雄一 先生



◆働く女性を取り巻く健康問題

人口減少・少子高齢化が進み、日本の労働人口は30年後には4割減少すると推計されている。女性の役割はますます重要になる。国はさまざまな施策を講じているが、一方で婦人科疾患による生産性損失と医療費拡大、PMS(月経前症候群)によるQOLの低下と労働損失等、働く女性を取り巻く健康課題が問題になっている。経済産業省では企業の健康経営において、女性の健康保持増進に特化した取り組みを推進しており、企業も女性の健康問題対策に強い関心をもっている。

【図1】(佐藤先生ご講演資料より)



現代女性は、出産が高齢化していることによって月経回数が増加し、やせや貧血が多いことが大きな問題になっている。月経不順や更年期症状、不妊治療と仕事との両立のむずかしさについても、男性はなかなか理解が及ばないようだ。女性もまた、自分の体について知らないことが多いことを外来診療の中で感じている。

日本医療政策機構(HGPI)は、ヘルスリテラシーの高い女性は仕事のパフォーマンスが高いという調査結果を発表しており、企業の生産性において女性の健康リテラシーが重要であることが示唆される。

企業の健診・検診においては、婦人科検診の導入をすすめていただきたい。また、最近は更年期の方への対応に取り組まれている企業も多いかと思うが、若い女性の健康問題に対する取り組みは進んでいない。

男性の場合、20代～30代は大きな健康不安もなく仕事に取り組めるが、女性は20代～30代に健康ケアができていないとその後の出産や育児、さらには仕事への復帰や仕事のパフォーマンス向上にも影響する。「働く女性の健康推進に関する実態調査(2018年)」によると、実に約4割の女性が、女性特有の健康課題により正社員の地位やキャリアアップなど職場で何かをあきらめた経験があると回答している。

また、仕事と育児の両立支援により、現在では子育てと両立できている状況ではあるが、キャリアアップできる状況とはほど遠いのではないのだろうか。またキャリアアップできたとしても、同期の男性と同じようにキャリアアップできた女性は少ない。女性の活躍を推進するのなら、男性も女性と同じように産休・育休をとり、そのことにより男性のキャリアアップをストップするくらいにしないと、女性の活躍を支える体制づくりは難しいのではないかと感じている。

◆月経周期と心身の変化

女性の一生は、女性ホルモンの大きな影響を受けている。女性ホルモンには、卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)があり、この2つのホルモンの影響を受けながら、毎月一定のリズムで排卵と月経を繰り返している。

28日を月経周期として考えると、最初の1週間が月経で、月経後から排卵までの1週間は、エストロゲンの分泌が増えてくるので心も体も快適な時期といえる。そして排卵後から次の月経前までの2週間はプロゲステロンが優位になるためにむくみやイライラといった、PMSが起こり心身ともに不安定になる。女性は男性と肩を並べて仕事をしているが、心身ともに快適に過ごせるのは、4週間のうち月経が終了してから排卵までの1週間だけということになる。女性は、妊娠の希望の有無にかかわらず基礎体温をつけて体のリズムを把握してほしい。

◆婦人科疾患増加の背景にある現代女性の月経回数

昔の女性は初経年齢が遅く、多くの子どもを産み母乳で育てていたため、一生涯の月経回数は50回程度だった。しかし、現代女性の一生涯の月経回数は10倍の約500回に及び、排卵回数も多さが卵巣腫瘍や卵巣がん、子宮内膜症などの増加につながっている。月経痛が重く、日常生活に支障をきたすことを「月経困難症」という。年齢が上がるにつれて強くなる月経痛は、背景に子宮内膜症や子宮筋腫、子宮腺筋症などの病気があることが多いので注意が必要だ。

原因疾患がないのに月経がひどい状態を、機能的月経困難症という。月経時に子宮が収縮して、子宮内膜を剥がして外に出そうとするのがこの月経困難症の痛みの原因となる。鎮痛薬に関しては、痛みが強くなってから飲むと効きづらい。鎮痛薬は痛みが出る前からきちんと時間を決めて飲むのが効果的な使い方である。鎮痛薬がだんだん効かなくなってきた場合は、病気の可能性がある。早めに婦人科を受診してほしい。

◆代表的な婦人科疾患

①子宮筋腫

子宮筋腫は30代後半から40代に多くみられる。良性の病気だが、筋腫の種類によっては大きくなっても月経がひどく、妊娠しづらくなることがある。また、6~7cmを超える筋腫は妊娠・出産でトラブルが起こることがある。定期的に婦人科でチェックを受けながら、妊娠前に治療の検討をおすすめする。

②子宮内膜症

子宮内膜症は月経がひどくなるばかりでなく、不妊原因になったり卵巣嚢腫では将来がん化の可能性もある。女性の人生設計に関わる重要な病気なので予防が大切である。低用量ピルを使って、月経回数や出血を少なくすることが予防になる。年齢を重ねるごとに月経がひどくなり、月経時以外の下腹部痛や性交痛、排便痛などがある場合は早めに婦人科を受診してほしい。

◆月経前症候群 Premenstrual Syndrome (PMS)

働く女性の86%はPMS症状があるという報告もある。イライラ、だるさ、落ち込み、眠気などPMSによる不調は、月経不順と共に業務生産性に与える影響が非常に高いといわれている。基礎体温をつけて、PMSが出る時期を把握することが大切である。また亜鉛や鉄が欠乏している人はPMSが重いという報告がある。朝食の欠食や、甘いもの、カフェインのとりすぎなどがPMSに影響する。栄養バランスを整え、適度な運動を心がけてほしい。低用量ピルの服用が有効である。

◆月経トラブルの治療薬として注目される低用量ピル

低用量ピル(OC/LEP)は、経口避妊薬はOC、月経困難症治療薬は、低用量エストロゲン・プロゲステン療法の意味からLEP製剤(Lowdose Estrogen Progestin)と呼び分けているが、どちらも低用量ピルであり作用は共通している。LEP製剤は、日本では月経困難症、月経痛に関して保険適用がある。ほかに内膜症、PMSや月経周期異常、ニキビなどにも効果がある。

最近では超低用量ピルなので、副作用も少ない。少量の不正出血と血栓症のリスクが多少あるが、主治医と相談しながら管理して飲む分には怖い副作用ではない。ピルの費用は保険適用の場合は月1000円~2000円程度。自費診療でも2000円~3000円ほど。婦人科医と相談しながら自分に合ったピルを探していただくと良い。

◆月経を軽くするミレーナ/月経の調整/緊急避妊薬について

避妊薬として開発されたミレーナという薬がある。子宮内に黄体ホルモンを滲みこませた小さな器具を入れておくことで子宮内膜が薄くなり、月経が軽くなる。出産経験のない方も使える。月経困難症に保険適用があり費用は7,000円~8,000円程度。1回入れると5年間有効であり、ミレーナを外せばすぐ次の月から妊娠することができる。

また、大切な行事があるときなどには、1カ月くらい前に相談していただければ、ピルの服用で月経をずらすことができる。気軽に相談してほしい。

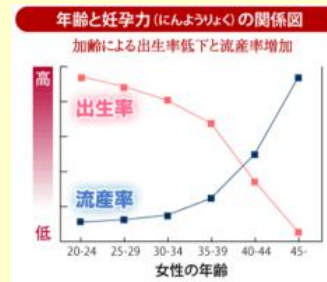
緊急避妊薬は、72時間以内に飲めばかなり高い確率で避妊ができる。安全な薬なので、処方せんがなくても薬局で購入できるなど、女性が手に入れやすい状況になってほしいと考えているが、現在は婦人科で処方が必要である。ただ、緊急避妊薬は緊急時に使用するものである。避妊をコンドームだけに頼らず、定期的に低用量ピルを飲んで月経を楽にしながら避妊もコントロールしていくことが望ましい。

◆不妊について

女性不妊は40%、男性不妊は20%、男女共に原因があるケースは20%と、意外と男性側に原因があることが多い。カップルで受診して不妊検査を受けることをおすすめする。また、女性の場合、妊孕力(妊娠できる力)は卵巣の卵の状態にかかっている。

女性は生まれたときから卵巣の中に決まった卵子の数がある。20歳で排卵した卵と40歳で排卵した卵とでは、卵の質が違う。20年の間に喫煙、飲酒、ストレス、ダイエットなどさまざまな外側からの刺激や老化によって細胞が良い状態ではなくなっている。女性の妊孕力は35歳ごろから急激に低下し、40歳を過ぎると妊孕力は20代の5分の1以下になる。35歳前後に結婚をした方であれば、子づくりを始めて3か月~半年妊娠しなかったら、1年を待たずに婦人科に相談に来てほしい。医学的にみれば若いうちの妊娠・出産が望ましいが、むずかしい場合は、若いときから卵が悪くならない生活習慣を身につけて、ヘルスリテラシーを向上させておくことをおすすめする。

図3 (佐藤先生ご講演資料より)



◆プレコンセプションケアについて

妊娠を計画している女性に限らず、すべての若い女性は、思春期のときから将来に向けて自分の健康をアップさせ、いつでも妊娠を考えられる体にして、生まれてくる赤ちゃんが元気であるようにしようという考え方がプレコンセプションケアである。喫煙や飲酒、ダイエット、栄養不足など不健康な状態のまま妊娠したり、妊娠中の栄養状態が悪いと胎児に影響し、病気がちな赤ちゃんが生まれる可能性が高い。次世代が健康に育っていくために、妊娠前からの体づくりが必要である。若い女性の栄養不足は深刻だ。マーガリンやショートニングに入っているようなトランス脂肪酸は控えて、不足しがちなタンパク質、鉄分、亜鉛、葉酸を食事でしっかりとっていただきたい。東京日本橋にある「フィーカレディースクリニック」では、プレコンセプションケア検診はもちろん、婦人科全般の保険診療も行っている。気軽に受診してほしい。また、健康経営についてのアドバイスや働く女性のための健康経営支援も行っている。企業と一緒に若い世代の健康を支援しサポートしたいと考えている。