

Q2

不妊と関係するの？

子宮内膜症を発症しても自然妊娠する方はいらっしゃいます。

一方で、子宮内膜症の方の約半数に不妊が見られ、不妊治療が必要になることもあります。子宮内膜症が進行すると、卵管の働き、卵子の質、着床などに影響し、妊娠を妨げることがあります。

妊娠を希望する場合は、産婦人科医や不妊治療の専門医に早めに相談しましょう。

Q3

治療法は？
予防する方法はあるの？

病状やライフプランを考慮して治療法を選択します。すぐに妊娠を希望しない場合は、ホルモン療法（低用量ピルや黄体ホルモン薬）が一般的で、子宮内膜症の進行を抑えたり、病巣を縮小することが目的です。これにより「月経痛がかなり楽になった」と感じる方は多いです。状況によっては手術を行うこともあります。

子宮内膜症は、治療を中断すると再発することも多く、閉経まで長く付き合っていく必要があります。

よく聞く病名ですが、発症の要因は不明な点が多く、予防する方法は分かっていません。そのため、早期に発見し、治療することが何よりも大切です。月経痛がひどい場合、ひどくなってきた場合は我慢しないで婦人科を受診しましょう。

〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

職場ではどのような配慮ができる？

気兼ねなく通院できる雰囲気づくりを

子宮内膜症による月経痛は重いことが多く、放っておくとますます進行します。その女性特有のつらさを理解し、無理をさせない気遣いや、婦人科を受診を勧める言葉掛けなどがあるといいですね。

また、この病気は薬の処方や定期検査のために、数ヵ月ごとの婦人科受診が必要です。内科受診と同じように、気兼ねなく通院できる職場の雰囲気づくりも大事です。

婦人科系の病気は男性だけでなく同性の女性にも言いにくいと感じる方は少なくありません。病気を周囲に理解してもらえることは、大きな安心感になります。



／ 教えてドクター！ ／

みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ 子宮内膜症

「月経痛がひどい」という症状は、単なる月経痛ではなく「子宮内膜症」という病気かもしれません。再発が多く悪化しやすい子宮内膜症。正しい知識を持ち、早期発見と治療の重要性を理解しましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 子宮内膜症ってどんな病気なの？
受診の目安は？

本来は子宮の内側にある子宮内膜の組織が、子宮外にある卵巣やおなかの中で发育してしまう病気です。特に20代～30代で発症することが多く、発症のピークは30歳～40歳です。女性の約10%が発症する病気で、閉経すると症状は治まります。

子宮内膜症になると、月経痛がひどい、徐々に月経痛が悪化する、鎮痛薬が効かない、月経中以外の下腹部痛、性交痛・排便痛などの症状が表れます。また、不妊になることもあります。このような症状に一つでも当てはまれば、迷わずに一度婦人科を受診しましょう。

子宮内膜症の原因はまだ十分に解明されていません。月経中に月経血がおなかの中に逆流することが関与しているのではないかとわれていますが、これは女性の90%に見られる現象であり、何かほかの原因も関わっているのではないかとされています。

けいれんを起こしたときの ホームケアと受診の目安

けいれんを発見したら、パニックにならず落ち着いて対応しましょう。子供を安全な場所に寝かせ、体ごと顔を横向きにして嘔吐による窒息を防ぎます。舌をかまないと口に物を入れたり、強く押さえ付けたりするのはNGです。けいれんの様子を観察して継続時間を計ります。熱性けいれんはほとんどの場合、5分以内で治まり、後遺症もなく予後も良いため、過剰に心配する必要はありません。ただし、初めてけいれんを起こしたときや、様子がおかしいときはすぐに救急車を呼びましょう。

● けいれんで考えられる主な病気
● 熱性けいれん
● 憤怒けいれん（泣き入りひきつけ）
● 胃腸炎関連けいれん
● てんかん

けいれんが起きたときの対応
小児のけいれんは、脳の神経細胞の活動が一時的に過剰になることで起こると考えられており、急に白目をむいて意識がなくなり、体と手足が突っ張って、ぶるぶると震わせるような症状を起こします。特に多いのは発熱とともに起きる熱性けいれんで、生後6ヵ月から5歳頃までの8%～9%が経験するといわれます。

ホームケアの基本

安全で平らな場所に寝かせる

周りに危険な物があれば取り除き、寝かせます。揺さぶったり抱き上げたりするとけいれんが長引く恐れもあります。静かに呼び掛けて反応を見ます。

嘔吐物で窒息しないように体を横に向ける

嘔吐した場合に気管に詰まらせないように、体ごと顔を横に向けます。また、舌をかまないと口の中に指や物を入れるのも、窒息の危険があるのでやめましょう。



時間を計って様子を観察する

けいれんが続く時間を計測し、けいれんしている部位を確認して、後で医師に伝えられるようにします。けいれんが左右非対称の動きをしているときはすぐに救急車を手配してください。スマホで動画を撮るのもいいでしょう。

救急車を呼ぶべきか迷うときは…？

5分以上続くけいれんは「髄膜炎」「脳炎」といった重篤な病気の可能性もありますので、ただちに救急車を呼びます。ただ、発症直後はけいれんがすぐに止まるのか、5分以上続くのか誰にも分かりません。子供の意識がなくなると不安なときは、5分経過を待たずに救急車を呼んでよいでしょう。

受診の目安

救急車等で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診
● 初めてけいれんを起こした ● 5分以上けいれんが続いている ● けいれんが左右で非対称 ● 複数回けいれんしている ● けいれんが治まった後も意識がはっきりしない ● 生後6ヵ月未満の乳児のけいれん	● 5分以内にけいれんが治まって意識が戻っている	● 生後6ヵ月以上で過去にもけいれんを起こして診断が付いている



main

鮭のチャンチャン焼き

334kcal たんぱく質28.6g 脂質13.5g
 炭水化物27.9g 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

調理時間15分

- さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。
- バターをのせる。



作り方

調理時間15分

- じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）で柔らかくなるまで5〜7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分にずらす。
- ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。
- フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ● 秋さけ (切り身) …………… 2切れ | ● まいたけ …………… 100g |
| ● 塩、こしょう …………… 少々 | ● もやし …………… 100g |
| ● キャベツ …………… 1/4個 (300g) | ● 油 …………… 大さじ1 |
| ● たまねぎ …………… 1/2個 | ● A みそ …………… 大さじ1と1/2 |
| ● にんじん …………… 1/4本 | ● A みりん …………… 大さじ1/2 |
| ● ピーマン …………… 1個 | ● A 酒、砂糖 …………… 各大さじ1 |
| ● パプリカ (赤) …………… 1/4個 | ● バター …………… 5g |

健康食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

いももち

151kcal たんぱく質4.9g 脂質4.3g
 炭水化物30.6g 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ● じゃがいも …… 大2個 (正味300g) | ● スライスチーズ (溶けるタイプ) …… 1枚 |
| ● 片栗粉 …………… 大さじ1 | ● 抹茶、いちごパウダー …… 各小さじ1/2 |
| ● 水 …………… 大さじ1 | ● バター …………… 5g |
| ● 焼きのり …………… 1/4枚 | |

健康食材

じゃがいも

でんぶんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



おうちでおいしく



ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

北海道のご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷりと味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。



10月は健康強調月間です

あなたの生活習慣・見直してみませんか？

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を見直しして健康な毎日を手に入れましょう。

栄養・食生活

野菜中心のバランスの良い食事があなたの健康を守ります。



健康診断

健診・検診をきちんと受けることが病気の早期発見・治療につながります。



運動・身体活動

1日約8,000歩以上の歩行
またはそれと同等以上の身体活動を60分以上。
または息が弾み汗をかく程度以上の運動を
週60分以上行いましょう。



禁煙

タバコは健康だけでなく老化を進行させ
周囲の人にも害を及ぼします。



主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合