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。

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、婦人科の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。

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発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いわれていますが、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いわれています。

けいれんを起こしたときの ホームケアと受診の目安

子供の健康おうえん隊!

監修 / **森戸やすみ** 小児科専門医、 どうかん山こどもクリニック院長

9%カ経駁するといわれま

t_z

O

対

良いため、過剰に心配する必要 以内で治まり、後遺症もなく予 がなのはNGです。けいれんの様 を安全な場所に寝かせ、体ごと は察して継続時間を計ります。 観察して継続時間を計ります。 ではいれんはほとんどの場合、 がいれんを発見したら、パニック がいため、過剰に心配する必要

ホームケアの基本

安全で平らな場所に 寝かせる

(泣

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 ように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

- ●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



診療時間外でも受診

●5分以内にけいれんが治まって意 識が戻っている

診療時間内に受診

●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







鮭のチャンチャン焼き

■炭水化物27.9g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

少調理時間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
はまれる。
は 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 で炒めたらさけをのせ、Aを回し入れてふたをし5~7分ほど 蒸し焼きにする。

3 バターをのせる。



/ 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等分にする。
- 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❷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。

見られる!



材料(2人分)

●秋さけ (切り身)2切れ
●塩、こしょう少々
●キャベツ 1/4個(300g)
●たまねぎ 1/2個
●にんじん 1/4本
●ピーマン1個
●パプリカ (赤) 1/4個

●まいたけ100g
●もやし100g
●油大さじ1
●A A みそ 大さじ1と1/2 みりん 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
_ 酒、砂糖各大さじ1
●バター

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



スマホでも

見られる!

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、もっ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。

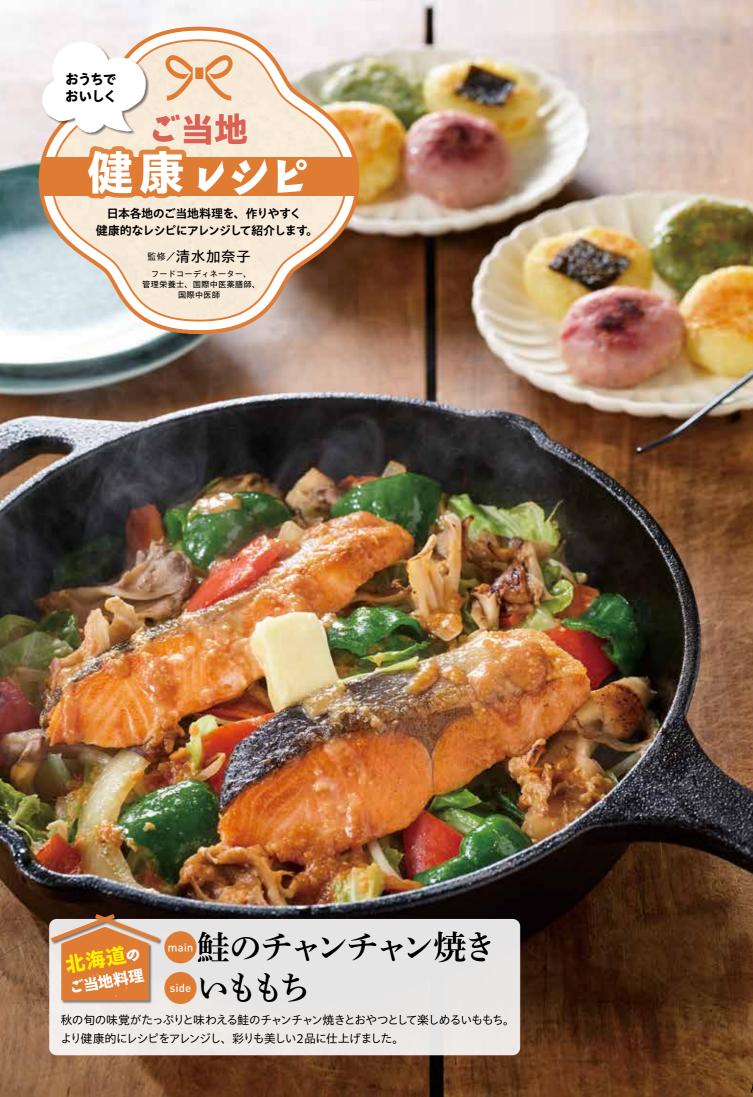
材料(2人分)

●じゃがいも	大2個(正味300g)
●片栗粉·······	大さじ1
●水 ⋯⋯⋯⋯	大さじ1
●焼きのり	1/4枚

●スライスチーズ (溶けるタイプ) ●抹茶、いちごパウダー …各小さじ1/2 女 のバター・

でんぷ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 の生成を助け、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





脳が目覚めるペスの

	5	9						
1	7			2	3	4		
6				1		5		
	Α			8	7	6		
			В					
3	4	5			U		9	
2		5 6 7				8	7	
9	8	7			6	1		
				3	4			

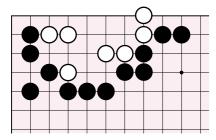


ルールに従ってマスに数字を入れ、 最後にA、B、Cのマスに入る数字を 足してください。

办一办

ているマスに数字を入れてください。

- しないように入れる。
- ②どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複 しないように入れる。
- ❸太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9 の数字を1つずつ、重複しないように入れる。



。下まし长翔不以放新二€▲汀手形が了舒訊三2

▲6代金四1▲31(格請不以金二2▲4)卦同△

今無同△) 上同△、八次→銀四ペチをを(0老二 「

▲二(は語でい余老不以金正2▲お正四2△) 正

二 1 △ 7 稱 五 位 の る 近 る が な 得 む 一 と 一 上 本 十 本 号 な が ら 近 る か が す 手 本 上 上 本 子 上 本 子 上 本 子 上 本 子 ト ト ト

。入サまや詰れちと正四2△やすまや詰て以音

四日★台本王四十△お放孫二日★丰成《説稱》

△热狮二 6 ▲狮同△禹三 2 ▲五二 1 △金四 1

▲上□△改二「▲土二「△訊一 4 ▲ 《翔山》

。偽語手 I I 予ま金三 2 ▲無二 2

出題/五段 伊藤優詩

ビント 初手で踏み込みます。黒先でどうなりますか。





₩ 五

出題/六段 山下カズ子

【聲單】

31=8+9+1 景

ヒント馬の活用を計る

万黒5は白3、黒下 。死白でつ黒、d白、3 黒おらび2白 よび及 日の手中日在グまりる はおまれて日 ごねが を踏い強や「黒《短穎》

2 6 7 8 8 1 9 2 5 。杏土白⑦ E|1|9|5|7|4|8|6|4 を白むる黒手味。すずき主白ずい合見が b 3 6 、 れるも受 1 白 2 8 S 6 7 9 E Z L 6 3 4 2 1 5 7 8 9 9 8 9 7 9 7 8 8 2 t 9 2 8 6 8 1 9 7 |8|5|6|1|4|*†*|7|9|8 9 7 8 2 5 8 4 9 1 2 3 8 8 7 8 死白光黒《辩工》

TOPICS 世界初! 子宮頸がんを予防する 01 乳酸菌の新たな鍵を発見

子宮頸部の幹細胞に関する研究を 通じて、乳酸菌が子宮頸がんの発症 を抑制できることを発見した、という 研究結果が発表されました。

子宮頸がんは、世界中で女性に4 番目に多いがんで、年間約60万人が 罹患しています。主な原因はヒトパピ ローマウイルス (HPV) であり、ワク チン接種により先進国では発症率が 急速に低下していますが、途上国で は依然としてまん延しており、さらな る予防法が求められています。

乳酸菌は女性の膣内に最も多く存 在する有益な細菌です。今回、研究 チームは、乳酸菌が子宮頸がん細胞 の増殖だけでなく、前がん細胞からが

んへの移行を抑制する新し いメカニズムを発見しました。

研究チームは、ヒト幹細 胞の再生能力を評価する世 界初の手法を開発しました。

この技術を用いて、正常および前が ん状態の子宮頸部オルガノイド(3次 元細胞培養) モデルを作成し、ヒト 子宮頸部幹細胞の機能と分化過程を 明らかにしました。

このアプローチを利用して、研究 チームは、HPVが子宮頸がんの主な 病因物質であること、そして、乳酸菌 が乳酸を分泌し、HPVの作用を阻害 し、幹細胞からがん細胞への変換の 初期プロセスも阻害することを発見し

「今回の研究を通じて、乳酸菌が子 宮頸がんの発症予防に重要な役割を 果たすことが分かりました と研究者 はコメントしています。

出典:『Nature Communications』

管理人からのコメント

乳酸菌にはさまざまな効果が知られています が、子宮頸がんの予防にも有効かもしれな いというのは朗報です。子宮頸がんの新たな 予防法の開発につながることを期待します。

\世界の健康ニュースから /

廣田晃一 note [EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース] 管理人

World Health TOPICS



ブロッコリースプラウトに含まれる化 合物スルフォラファンには、2型糖尿 病の前兆である前糖尿病患者の血糖 値を改善する効果が期待できそうだ、 という研究結果が報告されました。

本研究は、前糖尿病の指標となる 空腹時血糖値が高い89名(35~75歳) に実施されました。参加者はランダム に2群に分けられ、スルフォラファン(ブ ロッコリースプラウト抽出物)またはプ

TOPICS ブロッコリースプラウトを食べた 02 糖尿病予備群の症状が改善

ラセボ (偽薬) のどちらかを 12週間摂取しました。

データ解析の結果、スル フォラファンの摂取者は、プ

ラセボの摂取者よりも空腹時血糖値 の平均低下率が統計的に有意に高 かったことが明らかになりました。スル フォラファンの効果は、肥満の度合い (BMI) が低めで前糖尿病状態も軽度 の患者で特に高かったということです。

参加者の腸内細菌を調べた結果、 効果の高かった患者では、スルフォラ ファンと相互作用して効果を高める腸 内細菌が多いことも分かりました。

「これらの新しい発見は、ブロッコ リーから抽出したスルフォラファンを機 能性食品として使用した精密治療の可 能性へ道を開きます。ただし、運動、 健康的な食事、減量など、ライフスタ イルの改善が前糖尿病の治療の基本 であることは変わりません」と研究者 はコメントしています。

出典:『Nature Microbiology』

管理人からのコメント

スルフォラファンで前糖尿病が改善するとい う結果は朗報ですが、腸内細菌が重要なよ うです。健康的な腸内細菌には、やはり健 康的な生活習慣が重要ということでしょうか。

世界の最新健康・栄養ニュースは、こちらから

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。

上 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。



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。

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。

主催し健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合