

# メスプ NEWS

今月のテーマ

## 女性のライフサイクルと健康

～一生を通じて変化する女性ホルモンのサイクル～

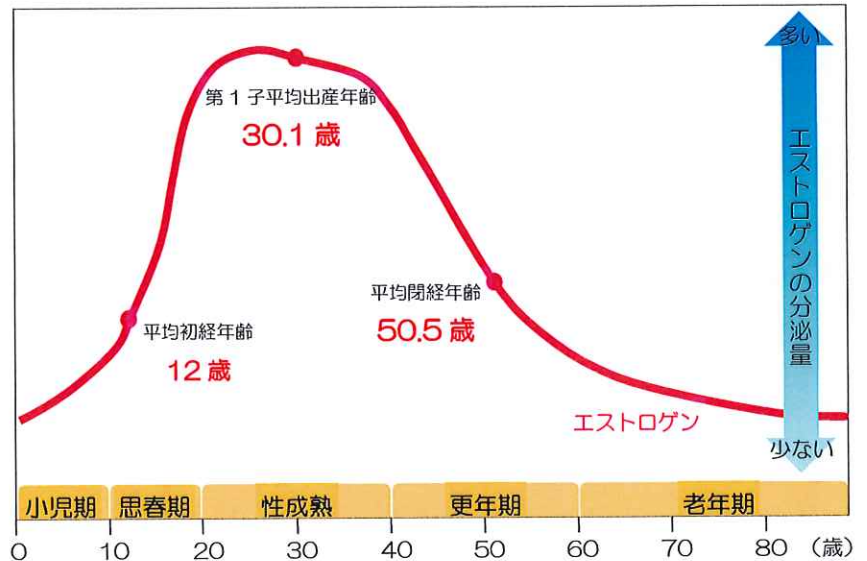
2018年12月～2019年3月まで、繁忙期につき休載させていただきました。今月号より発行再開させていただきますので、よろしくお願ひいたします。



### ◆女性の健康とホルモンの関係

女性の身体は、女性ホルモンのひとつである「エストロゲン」が健康の鍵をにぎっています。エストロゲンは年齢によって分泌量が変化します。エストロゲンは体の中で様々な働きをしているため、この変動により、体や心に変化が起こります。女性は、つねに女性ホルモンの波に乗りながら、仕事も子育てもこなしていると言えます。

また、エストロゲンは、毎月の月経周期によって大きく増減し、閉経すると分泌量が激減します。さらに、ストレスや体重変化にも影響されます。エストロゲンの働きが不安定になると、自律神経失調症状や情緒不安定、免疫の異常などが起こりやすくなります。



### ◆変化した女性のライフスタイルと起こりやすい病気

女性のライフスタイルは、高学歴化・社会進出・小産化・高齢化により変化しています。ただし、女性の身体の仕組み、女性ホルモンの変動は変わりません。

このため、現代女性の疾患ともいえる子宮内膜症・卵巣がん・子宮体がん・乳がんなどの病気が増加しています。ライフサイクルごとに適切な健康管理を心がけるとともに、これらの病気について予め知っておくことで、予防に役立てることが出来ます。また、不調に気づいたら我慢しないで早めに医療機関を受診しましょう。

#### 《思春期》

- ・月経トラブル
- ・性感染症
- ・摂食障害
- ・情緒不安定
- ・便秘
- ・肌トラブル



病気の予防や早期発見を意識し、食生活・運動・メンタルケアの習慣を身に付けましょう！



#### 《性成熟期》

- ・月経異常  
不正出血
- ・女性特有のがん  
子宮頸がん  
乳がん
- ・不妊症
- ・子宮筋腫
- ・子宮内膜症
- ・膠原病
- ・バセドウ病



#### 《更年期》

- ・更年期障害  
〔ほてり、発汗、抑うつ、  
不眠、関節痛〕
- ・女性特有のがん  
子宮体がん  
乳がん
- ・肌粘膜トラブル
- ・萎縮性膀胱炎
- ・尿漏れ、頻尿
- ・生活習慣病
- ・関節リウマチ
- ・橋本病



#### 《老年期》

- ・骨粗鬆症
- ・アルツハイマー病
- ・ロコモティブ  
シンドローム
- ・生活不活発病  
〔運動機能の低下、  
関節の変形・炎症など〕



# NK細胞を活性化しよう

## ◆NK細胞とは？

NK細胞のNは“natural=生まれつきの”、Kは“killer=殺人者”という意味です。免疫細胞の中でも、直接ウイルス感染細胞やがん細胞を攻撃することができる特殊な能力があり、私たちの健康を守るために体内の安全を守る「見回り役」のような役割をしています。

NK細胞活性が高いと、体内に侵入した細菌やウイルスをすぐに発見して退治できます。逆にNK細胞活性が低いと、免疫力の低下による健康障害（感染症やがん）のリスクが高くなっていきます。感染症に悩むことになったり、できたての小さいがん細胞を退治できずに、がん細胞が増えてがんになるのです。

## ◆今からすぐにできる！NK細胞の活性化

### ①体温を下げない

シャワーよりお風呂（40度程度のお湯）でゆっくりくつろぐ。  
アロマを入れれば、さらにリラックスできて効果倍増！



### ②腸内細菌を善玉菌（ビフィズス菌など）優位にする

納豆、ヨーグルトなどの発酵食品や、食物繊維などを摂取して善玉菌が増えるとNK細胞も活発に。  
乳製品が苦手な人はタブレットやドリンクなどから摂取するのもいいでしょう。



また、乳酸菌のエサになるオリゴ糖が多く含まれた、きな粉・バナナ・はちみつなどと一緒取るのもおすすめです。

### ③笑う

「笑う門には福来る」

落語でも、漫才でも、お笑い番組でも、とにかく笑うことです。



### ④頑張り過ぎない

頑張り過ぎると、カラダもNK細胞も疲れてしまいます。  
時には「いい加減にする」「少し手を抜く」ことも生活の知恵です。



### ⑤適度な有酸素運動

適度な有酸素運動は免疫力をアップします！



### ⑥睡眠不足を解消する

睡眠不足が続くとNK細胞も元気ができません。こんな時は体調も悪いし、カゼも引きやすくなります。  
最低でも5時間眠ること。

### ⑦夜更かししない

NK細胞は深夜に弱いのです。

「早寝早起き三文の徳」これは免疫にもいえるようです。



どれも簡単なことですが、意識しないと出来ないものです。誰でも自分で免疫力を改善することが可能です。ケアを開始するのに遅すぎることはありません。まずは“頑張らなくてもできること”から始めてみましょう！

## 科学的に立証されている「ことわざ」

### ～笑う門には福来る～

近年、笑顔が人間の心身に与える効能が、医学的・科学的にも世界レベルで次々と実証されています。感情が伴わなくとも、表情を笑顔にするだけで幸せを感じたのと同じ反応が脳に起こる、つまり、表情筋と幸福感には密接な関係があることが示されています。

また、アメリカのカンザス大学が実施したストレスと笑顔に関する実験でも、笑顔がストレスの軽減に繋がることが立証されています。

笑顔になれば心身ともに健康になり、充実した幸せな人生を送ることができるのです。自分も笑顔になって他者も笑顔にさせることができれば、福が舞い込みやすくなります。そのためにも、フェイクスマイルでもいいので笑顔を作ることを心がけてみてくださいね！



今月の迷曲 vol.11  
(youtubeで見られます)

桜/ 河口恭吾



(by 桜餅の葉っぱ)

## 今月のテーマ

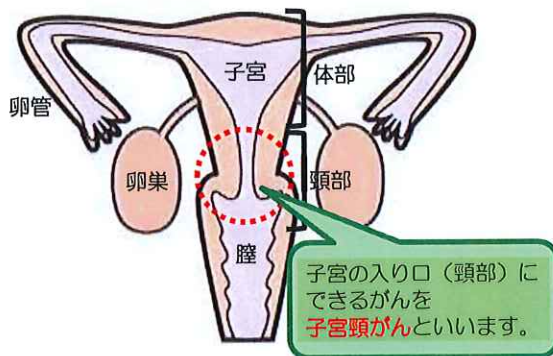
# 女性が気をつけたい病気・症状

## ～その1・子宮頸がん～

### ◆子宮頸がんとは

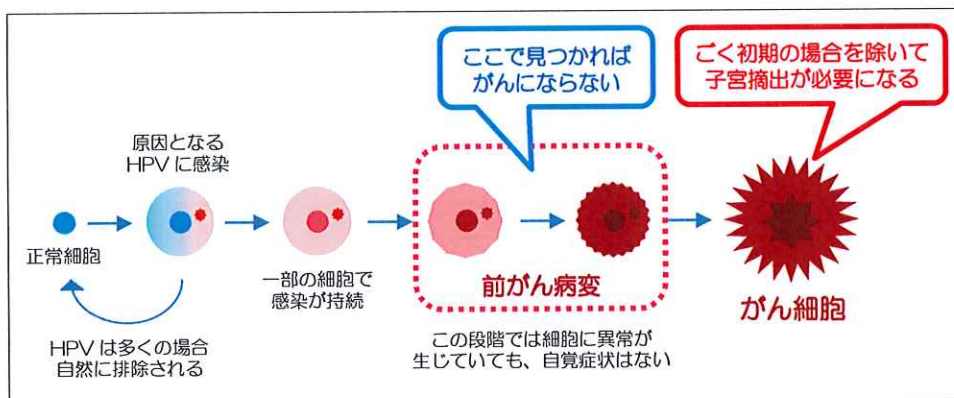
子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部とよばれる部分から発生します。子宮の入り口付近に発生することが多いので、普通の婦人科の診察で観察や検査がしやすいため、発見されやすいがんです。また、早期に発見すれば比較的治療しやすく予後のよいがんですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要といえます。

子宮頸がんは子宮がんのうち約7割程度を占めます。以前は発症のピークが40～50歳代でしたが、最近では20～30歳代の若い女性に増えてきており、30歳代後半がピークとなっています。日本では、毎年約1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約3000人が死亡しており、また2000年以後、患者数も死亡率も増加しています。



### ◆病気の原因

子宮頸がんのほとんどは、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染が原因であることがわかっています。HPVは性交渉により感染し、多くの女性が一生に一度は感染すると言われる、ありふれたウイルスです。通常はHPVに感染しても、免疫



の力でウイルスが自然に排除されますが、約10%の人ではHPV感染が長期間持続します。このうち自然治癒しない一部の人は異形成とよばれる前がん病変を経て、数年以上をかけて子宮頸がんに行進します。

### ◆定期健診で早期発見！

子宮頸がんは30代後半で多く発症しています。この年代は子育てや仕事で忙しく、また主婦では健康診断を受ける機会もなく、会社の健康診断でも検査項目から外れている場合があり検査の機会がないのが実情です。また婦人科の受診に抵抗があって、検査を先延ばしにしている人も多いと思います。

メスプの子宮頸がん検診、HPV検査は、自分で膣の中に綿棒のような器具を入れて細胞を採取して郵送するだけです。リラックスした状態で検査でき、痛みもなく簡単です。性交経験のある20歳以上の女性は、2年に1回は子宮頸がんの検診を受けることが推奨されています。子宮頸がんは早期にはほとんど自覚症状がありません。定期的な子宮頸がん検診を受けていれば、がんになる前の状態を発見し、治療することが可能です。進行するに従って異常なおりもの、月経以外の出血（不正出血）、性行為の際の出血、下腹部の痛みなどが現れてきます。これらの症状がある方は、婦人科の診察をうけましょう。

定期的な検診で  
早期発見・治療を！



# 特定外来生物

## ◆ヒアリ

今から約2年前の2017年6月、神戸港に中国から運ばれてきたコンテナの中に奇妙なアリが多数紛れ込んでいることが発見されました。これがヒアリ騒動の最初です。当時、テレビで盛んに危険を説明していた方を、皆さんは覚えておられますか？ロックスターのような風貌で驚きましたが、実は国立環境研究所の先生で、京都大学博士の五箇公一さんという方です。

この2017年はここでもあそこでもヒアリの発見報道が相次ぎましたが、その後はメディアが取り上げなくなっただめか、世間の方々には縁遠い問題になってしまったようです。では本当はどうなったのでしょうか？2017年は合計26地点で、2018年は11地点、そして今年もすでに1地点で発見されています。発見数が減ってきているようには見えますが、世界的な状況（北米・南米・中国・オーストラリアなどで繁殖）から考えるといつでもどこからでも輸入大国の日本に侵入する危険性はあるように思えます。

このヒアリ、何が怖いのでしょうか。ヒアリの英名は【fire ant：ファイアー・アント】で、刺されると猛烈な痛みを感じ（火傷をした時のような痛み＝fire：ファイアー）、時にはショックで死亡する場合があります。さらには猛烈な繁殖力でほかのアリや昆虫の生息地を侵略し、生態系を破壊します。また定着した場合、その対策額も膨大なものになります。住宅地で増えると住民の生活に支障が出る、農地で繁殖すると作物や農作業に影響が出る、牧場にすみつくと牛の乳の量が激減する、などの問題が出るためです。アメリカの例をとると、駆除費用が7000億円を超えるとの報道もあるようです。

では現在、どのような対策が実施されているのでしょうか。環境省では水際作戦が最も有効だと言っています。早期発見・早期駆除、これによって日本に定着させないことですね。そのために、全国の港湾地区でヒアリ調査を環境省主体で継続しており、最近ではヒアリキットという優れたもののヒアリ判定器具を開発して、素早く見つけられるように活動しています。皆さんももし見たことのないアリがたくさん発見された場合は、ヒアリ相談ダイヤル（0570-046-110）にご報告ください。

《ヒアリ》



出展：環境省 外来種写真集より

## ◆ヒアリ以外の特定外来生物

そもそも、特定外来生物には哺乳類から爬虫類、昆虫、植物に至るまでなんと150種類ほどが登録されています。アリだけををとっても、ヒアリ以外にアカミアリ、アルゼンチンアリなどがいます。このうち私たちが住む京都ではアルゼンチンアリが数年前から問題となり、専門の研究者の方々が一生涯懸命駆除して成果が上がってきています。一方、セアカコケグモなどは既に全国に定着してしまっているようです。このクモ、色目に特徴がありますので、見かけたら触らないようにしてください。噛まれると大変痛いそうです。

《セアカコケグモ》



出展：環境省 外来種写真集より

## 科学的に立証されている「ことわざ」

### ～虫の知らせ～

あれこれ考えるよりも、ふとした瞬間に気づきがあったり、直感に従ったほうがよいことはありませんか？イギリスの大学で行われた実験では、ある問題を0～1.5秒の間で回答させると、1.5秒ほど見直す時間があると正解率70%、すぐに回答すると95%という結果が出ました。また4秒以上考えると、すぐに回答した場合と正解率は同じになりました。長時間考えると正常な判断ができる一方で、直感を馬鹿にしてはいけないということが分かったのです。

ぼーっとすると脳は正常の15倍動き、アイデアもわきやすくなるという研究報告もあります。家事や仕事の合間にあえてぼーっとしてみれば、虫の知らせも聞こえやすくなるかもしれませんね！



今月の迷曲 vol.12

(youtubeで見られます)  
love of my life/QUEEN



(by 桜餅の葉っぱ)

今月のテーマ

## 女性が気をつけたい病気・症状

～その2・子宮内膜症～

### ◆子宮内膜症とは

**子宮内膜症**は、本来は子宮の内側にしか存在しないはずの子宮内膜組織が、子宮以外の場所（卵巣、腹膜など）で増殖、剥離を繰り返す病気です。20～30代の女性で発症することが多く、そのピークは30～34歳にあるといわれています。

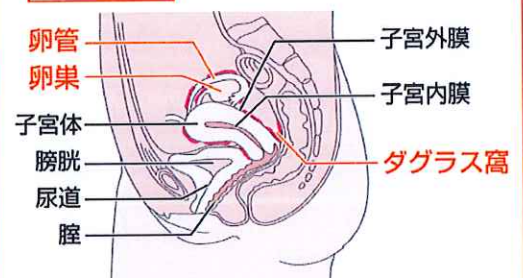
子宮内膜症がしやすい場所は、腹膜、卵巣、子宮と直腸の間のかぼみ（ダグラス窩）などです（右図）。卵巣にできたものを卵巣チョコレート嚢胞とよびます。子宮の内側からはがれ落ちた子宮内膜組織は、月経血として腔から体の外に流れ出ていきますが、子宮以外の場所で増殖した子宮内膜組織は腹腔内にとどまり、炎症や痛み、癒着の原因になります。また、**不妊や卵巣がんの原因にもなります。**

### 子宮内膜症が発症しやすい部位

オレンジ文字が発生しやすい場所です。

（注）図中の部位名のほとんどに子宮内膜症が発生する可能性があります。

### 横からみた図



### ◆こんな症状に注意！

代表的な症状は「**痛み**」です。痛みの中でも月経痛は子宮内膜症患者の約90%にみられます。この他、月経時以外にも腰痛や下腹痛、排便痛、性交痛などがみられます。こうした症状は20～30歳代の女性に多く発症し、加齢による女性ホルモン分泌の減少を境におさまります。

また、妊娠を希望する生殖年齢の女性では「**不妊**」が問題となります。妊娠の希望のある子宮内膜症患者の約30%に不妊があると考えられています。

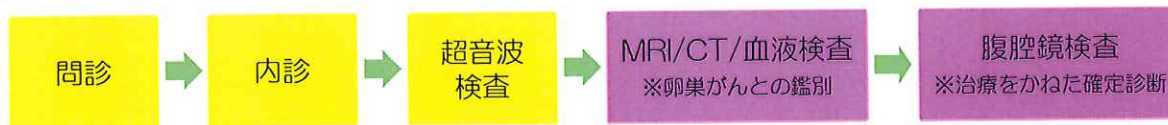
### 症状セルフチェック

- 月経痛が年々ひどくなってきた。
- 性交のとき、奥の方が痛い。
- 排便のとき、肛門の奥が痛い。
- 月経以外するとき、下腹部に鈍痛がある。
- 月経のとき、吐き気やめまいがする。
- 月経のとき、鎮痛剤を飲んでも痛みが治まらない。
- 月経のときに飲む鎮痛剤の量がだんだん増えてきた。
- 結婚して2年以上たつが妊娠しない。

症状がひとつでも当てはまる人は、**婦人科で相談してみましょう。**



### ◆早期発見のポイント



子宮内膜症は月経が繰り返されるたびに進行していく病気なので、**受診を先延ばしにするのは禁物**です。上記のセルフチェックに当てはまったり、家族に子宮内膜症の罹患歴があれば、なるべく早く婦人科を受診しましょう。**早期発見は、病気の進行抑制・症状軽減に効果的**です。

また、**卵巣チョコレート嚢胞と診断された人のうち0.7%に卵巣がんが認められた**という報告があります。40歳以上の方や、若くても嚢胞が大きいほど（10cm以上）卵巣がんの合併リスクが高くなり、注意が必要といわれています。卵巣チョコレート嚢胞があることがわかったら、必ず定期的に検査を受けましょう。

# 免疫力を高めて元気になろう

## ◆免疫力のカギは「腸」にあり!

免疫は私たちの体を守ってくれる重要な仕組みです。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、がんなどの病気を発症するリスクも増加します。免疫力は加齢や過剰なストレス、生活習慣などによって低下するとされています。では、どうしたら免疫力を高めることができるのでしょうか?

そのポイントはまず、「腸」にあります。私たちが生きていくために必要な食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸です。食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。そうした有害なものが体内に侵入することを防ぐため、腸には免疫力が備わっている必要があります。免疫力の60~70%は腸にあるといわれているほどです。つまり腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです。また免疫力をアップさせるためには、腸内環境を整えるだけでなく、免疫細胞自体に働きかける食べ物も必要です。



## ◆免疫力を高める食材

### 《抗酸化作用のある食材》

ポリフェノールや抗酸化ビタミンが含まれるもの。

- ・ベリー類
- ・赤ワイン
- ・ナッツ類
- ・緑黄色野菜 (特にピーマン、ブロッコリー、カボチャ、トマト、ほうれん草、小松菜、人参)
- ・果物類 (特にイチゴ、みかん、ぶどう)
- ・飲料類 (緑茶、紅茶、ウーロン茶、ココア、コーヒー)
- ・大豆製品
- ・卵黄



### 《肝臓活性効果のある食材》

肝臓の働きを活性化するタウリン、オルニチン、ビタミンCが含まれるもの。

- ・貝類
- ・頭足類 (タコ、イカ)
- ・キノコ類 (特にしめじ、エリンギ、エノキ)
- ・野菜類 (特にピーマン、パセリ、ブロッコリー)
- ・果物類 (特にイチゴ、ゆず、レモン、柿)



### 《整腸作用のある食材》

善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維が含まれるもの。

- ・乳製品
- ・発酵食品
- ・大豆製品
- ・根菜類
- ・海藻類



### 《血行促進作用のある食材》

血流をサラサラにする作用のあるDHA・EPA、ナットウキナーゼが含まれるもの。

- ・青魚 (缶詰もOK)
- ・納豆



### 《体温上昇効果のある食材》

血行を促進する作用のあるカプサイシン、ジゲロールが含まれるもの。

- ・トウガラシ
- ・ショウガ



### 《免疫細胞の原料となる食材》

免疫細胞の主原料となる、良質なたんぱく質が含まれるもの。

- ・大豆製品
- ・魚介類
- ・牛乳
- ・卵



## 科学的に立証されている「ことわざ」

### ～後悔先に立たず/思い立ったが吉日～

心理学者のギロピッチの研究によると、人はやらなかったことに対する後悔をより強く覚えているということが立証されました。やらなかった後悔は長期にわたって、さらに大きな後悔を生み出すのです。

また、ドイツの心理学者エビングハウスの研究によると「人間はやらなければならないことを後回しにしている」といいます。

だからこそ、後回しにして後悔しないように、「思い立ったが吉日」を心がけることが大切なのかもしれませんね。



### 今月の迷曲 vol.13

私だけに/宝塚歌劇  
「エリザベート」劇中歌  
(youtubeで見られます)



(by 桜餅の葉っぱ)

今月のテーマ

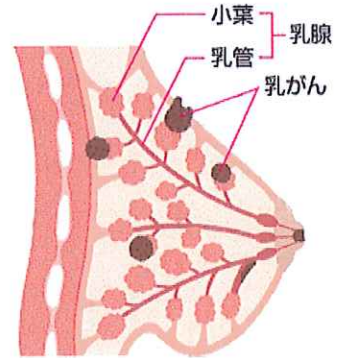
## 女性が気をつけたい病気・症状

～その3・乳がん～

## ◆乳がんとは

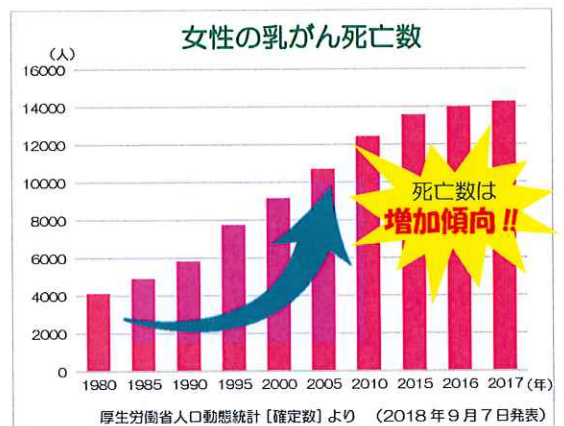
**乳がん**は、乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍です。乳腺は、母乳を産生する小葉と、母乳を乳頭まで運ぶ乳管に分けられます。乳がんの多くは、乳腺の中の乳管の細胞ががん化して発生します。

乳がんはゆっくり進行するがんですが、放置しておけば乳腺の外までがん細胞が増殖し、血管やリンパ管に入って全身をめぐる、リンパ節や骨、肺、肝臓などのさまざまな組織や臓器への転移をひきおこします。しかし乳がんは、自分で見つけることができる可能性が高く、早期に発見すれば治る率が高いがんでもあるのです。



## ◆乳がん罹患率・死亡数の増加

日本人女性の乳がん患者数は急増しています。1999年には、胃がんを抜いて女性のがん罹患数の第1位になりました。2018年には90,000人の日本人女性が乳がんにかかると予測されています。乳がんて亡くなる女性は2016年に14,000人を超え、35年前と比べて3倍以上にもなっています。厚生労働省の発表では、2017年の乳がんによる死亡数は14,285人と残念ながら増加し続けています。女性の30歳から64歳では、乳がんが死亡原因のトップとなっています。



## ◆はじめよう！ピンクリボン習慣で早期発見を

## ●20代から月に1度のセルフチェックを心がけましょう。

乳がんは自分で観察したりふれたりすることによって発見できる可能性が高いがんです。早期発見のために、月に1度のセルフチェックをしましょう。乳がんの60%以上はセルフチェックによって発見されています。

## チェックポイント

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 乳房の変形や左右差がないか | <input type="checkbox"/> しこりがないか        |
| <input type="checkbox"/> ひきつれがないか      | <input type="checkbox"/> えくぼのようなへこみがないか |
| <input type="checkbox"/> ただれがないか       | <input type="checkbox"/> 出血や異常な分泌物がないか  |



セルフチェックについて詳しく知りたい方は、

[乳がん.jp](#) 自己検診

検索してみましょう！

## ●40歳を迎えたら、2年に1度乳がん検診を受けましょう。

月に1度のセルフチェックで異常を感じない場合も、2年に1度、マンモグラフィー検診を受けましょう。また日本人は乳腺濃度が高い人が多く、マンモグラフィーでは乳がんを発見しにくい場合もあるため、専門医と相談して超音波検査も検討してください。

出産経験のない方や初潮年齢が早かった方、閉経年齢が遅かった方がなりやすいといわれていますが、誰でも乳がんになるリスクはあります。右に当てはまる方は特に注意が必要ですが、年代にかかわらず、セルフチェックや検診を受けることが大切です。

- チェック
- 40歳以上
  - 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
  - 初産が30歳以上
  - 出産経験がない
  - 閉経後の肥満
  - 乳腺疾患にかかったことがある
  - 家族に乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
  - 乳がんになったことがある

# 活性酸素と老化

## ◆活性酸素とは？

私たちが生命活動を営む上で、**酸素**は必須です。呼吸により体内に取り込まれた酸素は、大半が水素と結合して水になりますが、一部は通常の酸素の状態よりも強い酸化作用を持つ「**活性酸素**」となります。呼吸によって取り込んだ酸素は、体内の代謝過程において様々な成分と反応し約 2%が活性酸素に変化すると考えられています。ただし、大気汚染・喫煙・バランスの悪い食事・ストレス・アルコールの過剰摂取などが原因で、活性酸素が必要以上に増加してしまうと、老化の原因となる細胞傷害をもたらします。



## ◆活性酸素の働き

活性酸素と聞くと、老化やがん、生活習慣病発症といった悪いイメージが強いですが、良い働き・悪い働きの両方をしています。

### 良い働き

免疫機能や感染防御の重要な役割を担っています。白血球がつくりだす活性酸素は、体内に侵入した細菌やウィルスなどから私たちの身体を守っています。また、日々体内で発生するがん細胞の攻撃・破壊や、細胞間のシグナル伝達、排卵、受精などの生理活性物質としても利用されています。

### 悪い働き

体内に活性酸素が過剰に発生すると、正常な細胞まで酸化してしまい、体に様々な悪影響を及ぼします。

- ①肌・皮膚の老化（色素沈着・たるみ・皮膚がんのリスクなど）
- ②血管の老化（動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞など）
- ③身体機能の老化（免疫機能の低下・がん・生活習慣病・認知症など）

## ◆活性酸素を必要以上に増加させないためには

活性酸素の増加を防ぐために、まずは生活習慣を見直してみましょう。

- ・有害物質を取り込まない（たばこ、アルコール、紫外線、化学物質など）
- ・ストレスをためない
- ・睡眠、食事、運動などによる健康な身体の維持
- ・抗酸化成分を含む食品の摂取

ビタミン類…緑黄色野菜、果物、ナッツ類など

カロテノイド…緑黄色野菜などの色の濃い野菜・果物

ポリフェノール…大豆、緑茶、紅茶、ブルーベリー、赤ワイン、ココアなど

酵素…大麦若葉、ルイボス、明日葉など

神経質になりすぎない範囲で行ってくださいね。



## 科学的に立証されている「ことわざ」

### ～豚もおだてい、木に登る～

ハーバード大学のローゼンタールの研究によると、**人の可能性を信じて期待すると、期待された本人も応えようとする「ピグマリオン効果」があることが分かりました。**ただし、褒める際にはひとつだけ注意が必要です。**結果や能力を褒めるのではなく、プロセスを褒めないと逆効果になる**という研究結果もあるのです。

日本人は他国に比べると自己肯定感が低いことが指摘されています。「褒める」という行為は、これからの日本人には欠かせないことかもしれないですね。



今月の迷曲 vol.14  
(youtube で見られます)  
SHE / Elvis Costello



(by 桜餅の葉っぱ)



今月のテーマ

## 女性が気をつけたい病気・症状

～その4・骨粗鬆症～

## ◆骨粗鬆症とは

健康な人は新しい骨を作る骨芽細胞と古い骨を壊す破骨細胞によって、骨形成・骨吸収がバランスよく行われています。しかし骨の新陳代謝のバランスが崩れると、骨吸収が骨形成を上回り骨量が減少してしまいます。それにより骨強度が低下し、骨折しやすくなった状態が骨粗鬆症です。骨粗鬆症になると鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカのもろい状態になり、背中が曲がり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。骨折による痛みや障害はもちろん、大腿骨や股関節の骨折はいわゆる高齢者の寝たきりにつながり、生活の質(QOL)を著しく低くしてしまいます。

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。これは、女性ホルモンの一種であるエストロゲンが骨の新陳代謝に関わっているからです。エストロゲンには骨芽細胞の活動を高める作用があります。そのため閉経によってエストロゲンの分泌量が減少すると、骨吸収のスピードが速まり、骨形成が追いつかなくなってしまいます。またエストロゲンはカルシウムの吸収率を上げる働きもあり、閉経後は急激にカルシウム量が減少します。さらに女性は男性に比べてもともと骨量が少ないため、骨形成・骨吸収のバランスが崩れたときに、症状が表面化しやすいといわれています。その他、加齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、運動習慣なども骨粗鬆症の原因として考えられており、**最近では、若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。**

## ◆骨粗鬆症を予防するためには？

## ①骨を強くする食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長するため、意識して摂取しましょう。

## ◆カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

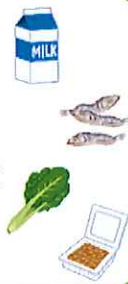
※ 骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、**1日700～800mg。**

## ◆ビタミンD

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など

## ◆ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど



- ・スナック菓子
- ・インスタント食品
- ・アルコール
- ・コーヒー
- ・タバコ

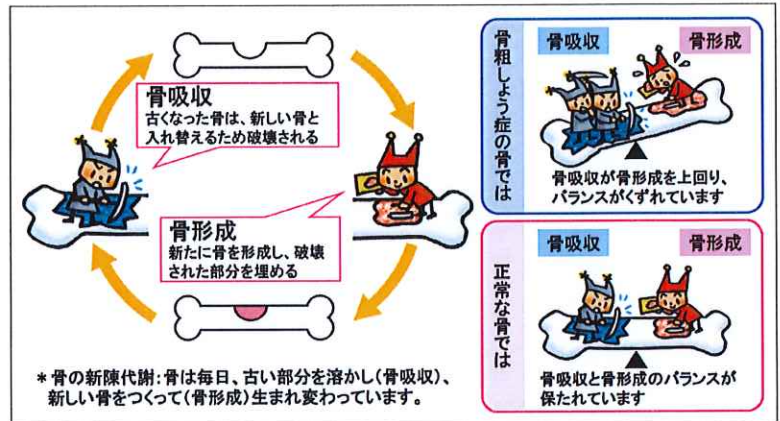
これらの食品、嗜好品は控えめに！



## ②骨を強くする運動

骨は、負荷がかかるほど骨芽細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

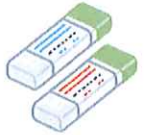
骨折予防に有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどがありますが、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗鬆症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。



# 大腸がん検診を受けましょう

## ◆大腸がん検診を受けた人は、大腸がんによる死亡率が低い

国立がん研究センターによる、1990年に40～59歳の男女約4万人を対象とした、13年間の追跡調査の結果を紹介します。



過去1年間に便潜血検査を受けた人（大腸がん検診受診あり：対象者の17%）と受けていない人（大腸がん検診受診なし）とで、その後の大腸がんによる死亡率を比較してみました。

調査開始から13年間に597人が大腸がんにかかり、132人が大腸がんで死亡しました。過去1年間に大腸がん検診受診なしの人と比べ、**大腸がん検診受診ありの人では大腸がんによる死亡率が約70%低下**していました。大腸がん検診受診ありの人では、大腸がん検診受診なしの人と比べて、**大腸がんを除くがん全体や死亡全体でみた場合の死亡率も20～30%低下**していましたが、大腸がんによる死亡率の低下の度合いが、それ以外による死亡率の低下の度合いよりも大きくなっていました。

また、大腸がん発見時の進行度でみると、検診受診ありの人で、大腸がんが早期で発見される可能性が高くなり、逆に進行してから診断される危険性は約60%減っていました。

## ◆大腸がん検診を受診すると…

大腸がん検診を受診していた方々は、がん全体、死亡全体で見てもリスクが低いことから、健康的な生活習慣を維持している方が多いということがうかがえます。ただし、それを差し引いても、大腸がんリスクはさらに大幅にリスクが低いことから、**大腸がん検診を受診することが、将来の大腸がんによる死亡率の減少につながる**と言えます。**健康でも定期的に検診を受けることで、たとえ病気でなくとも体調をよりよくすることにつながる**のです。

## ◆検診だけでなく、予防も心がけましょう

日本で大腸がん検診の方法として「効果がある」と判定されている検査は、**便潜血検査と全大腸内視鏡検査**で、がん検診の中でも効果が最もよくわかっている検診です。便潜血検査では、約7%が「精密検査が必要」という判定を受けます。この場合、必ず精密検査を受けることが求められます。精密検査の方法は、何種類かありますが、全大腸内視鏡検査が基本です。このような経過を含めて、便潜血検査による死亡率減少効果が認められています。

しかし、検診はあくまで、既がんになったものを早く見つける手段です。大腸がん検診を受診するだけでなく、運動不足や肥満の解消、禁煙、お酒や加工肉の大量摂取を控えるなど、大腸がんの一次予防を同時に実践して、大腸がんにならないように努力していくことが大切です。



# 科学的に立証されている「ことわざ」

## ～類は友を呼ぶ～

テキサス大学のバーンとネルソンの研究により、**人は自分の趣味嗜好に近い人ほど親近感を覚え、逆に遠い人ほど反発しがちになる**という、「類似性の法則」が明らかにされています。この傾向は、男女の恋愛のケースにも当てはまり、夫婦がだんだん似ていくことも、科学的に見れば自然な流れといわれています。

ただし、類似性の高い人とばかりつながることは、自分の成長を止めてしまいかねません。ときには自分と異なる性質の人と触れ合うことも大切です！



今月の迷曲 vol.15

(youtubeで見られます)  
Don't know why /  
Norah Jones



(by 桜餅の葉っぱ)

今月のテーマ

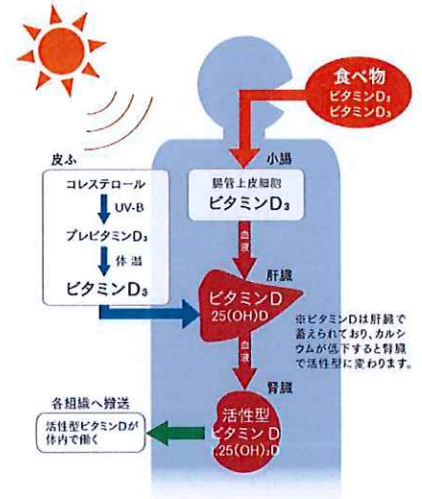
## 女性が気をつけたい病気・症状

～その5・ビタミンD欠乏症～

## ◆ビタミンDとは？

ビタミンDの主な役割は、強い骨の形成・維持に必要なカルシウムとリンの体内吸収を促し、丈夫な骨を作ることです。したがって、**ビタミンDが不足すると骨粗鬆症や骨折のリスクが高まります**。また近年、**糖尿病・認知症・がんなどの病気**のリスクを減らしたり、**インフルエンザの発症リスクを軽減**させることや、**妊娠しやすい身体づくりのサポート**、**免疫力の低下により引き起こされるさまざまな身体の不調を予防・改善する効果が期待**できることが次々に報告されていて、注目を浴びています。美容面においても、**ビタミンD不足とニキビや白髪との関係が報告**されています。

女性に必須ともいえるビタミンDですが、**ビタミンDが含まれている食材はそれほど多くありません**。魚（**鮭・イクラ・しらす・サンマ**他）に多く含まれていますが、それ以外ではキノコ類と卵くらいです。また、**ビタミンDは「サンシャイン・ビタミン」といわれており、紫外線（日光）に当たることで合成**することができます。ビタミンDが含まれる食品は限られているため、**紫外線からの合成の重要性が増**しています。



## ◆過剰なUVケアが「ビタミンD欠乏」の原因に！

近年は美肌ブームにより、外出をする際は万全なUVケアをしている人も多いと思います。特に夏場は女性を中心に極端に紫外線を避ける傾向があります。しかし、**紫外線カットのし過ぎは「ビタミンD欠乏」の原因になることが明らかになっています**。

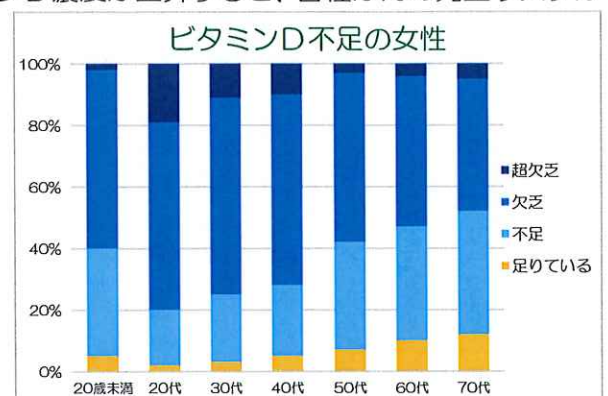
紫外線が皮膚の中にあるコレステロールの一種に作用すると、**ビタミンDの前段階の物質が産生**されます。その後、**時間をかけてこの物質がビタミンD**となります。過剰なUVケアの結果、**ビタミンDの体内産生量が減少しビタミンD欠乏に陥るリスクが上昇**すると考えられています。行き過ぎたUVケアは、**美肌は守れても、健康が守れなくなる可能性**があるのです。



## ◆ビタミンD欠乏が体に及ぼす影響

ビタミンD欠乏は骨粗鬆症だけでなく、**糖尿病、高血圧、がん、歯周病、冬季うつ病**など様々な疾患の**リスク上昇と関連**していると報告されています。**血液中のビタミンD濃度が低いと、各種がんの発生リスクが上昇**することが発表されています（国立がん研究センター）。逆に**ビタミンD濃度が上昇**すると、**各種がんの発生リスクが低下**することも発表されました。ビタミンDには、**異常な細胞の増殖を抑え、生物の細胞が役目を終えて不要になると自ら死ぬ現象を促進する作用が確認**されています。この作用により、**がんの発生を予防する効果**があると考えられています。

また女性は男性と違い、**閉経後からビタミンDと関連する疾患リスクが上昇**します。より多くの女性が長く健康で働きつづけるためには、**食事から積極的にビタミンDを摂取**したり、**意識的な日光浴**をすることが大切です。



# 子宮頸がんを予防しましょう

## ◆子宮頸がんの罹患者数は増加傾向

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によっておもに引き起こされるウイルス性のがんです。HPVは性交渉により多くの女性が感染・自然消失しますが、稀に感染が長く続く場合があります。前がん病変である「異形成」という段階を経て、そのうち数%の症例で子宮頸がんへ進展すると言われていています。



子宮頸がんは年間約1万人が罹患し、約2,900人が死亡しており、患者数・死亡者数ともに近年増加傾向にあります。特に20～40歳代の若い世代での罹患が増加しています。

HPV感染予防ワクチン(子宮頸がんワクチン)の導入が世界では進みつつありますが、日本での普及率は0.5%を下回っています。日本では2013年4月から、小学6年～高校1年に相当する女子を対象に、子宮頸がんワクチン接種が原則無料の定期接種となっています。しかし、接種後に体の痺れや痛みといった副反応が報告されたとして、厚生労働省は2013年6月から積極的な接種の勧奨を中止しています。そのため、子宮頸がんの罹患者数は今後も増加が続くと予想されます。また、一度HPVに感染した人では、ワクチンによる予防効果を得られません。

## ◆子宮頸がん抑える化合物を京都大学が開発、治験開始へ

2018年5月に、子宮頸がんの発症を抑える抗ウイルス性の化合物を開発したと、京都大学の萩原正敏教授(化学生物学)らのチームが発表しました。研究では、HPVに感染させた人の上皮細胞に、体外での実験でこの化合物を投与すると、HPVの増殖が抑えられたと報告されています。人の子宮頸がんを移植したマウスに化合物を投与した場合も、増殖が3割抑制され、副作用は確認されませんでした。

2019年6月には、この化合物を人に投与し、安全性や有効性を調べる治験を開始したと発表されています。化合物は膣に挿入する錠剤タイプで、患者自身で投与できるため連日通院する必要もありません。ウイルスの増殖抑制などを検証する計画で、安全性や有効性が確認できれば、3年後をめどに薬事承認を目指しているとのこと。子宮頸がんワクチンは接種による健康被害の訴えも出ており、接種率は低迷しています。子宮頸がんの新たな予防薬候補になると期待されています。

## ◆定期検診も心がけましょう

メスプの子宮頸がん検診、HPV検査は、自分で膣の中に綿棒のような器具を入れて細胞を採取して郵送するだけです。リラックスした状態で検査でき、痛みもなく簡単です。性交経験のある20歳以上の女性は、2年に1回は子宮頸がんの検診を受けることが推奨されています。子宮頸がんは早期にはほとんど自覚症状がありません。定期的な子宮頸がん検診を受けていれば、がんになる前の状態を発見し、治療することが可能です。

# 科学的に立証されている「ことわざ」

## ～嘘つきは泥棒の始まり～

ハーバード大学のノートンは、本物のブランド品と伝えたAグループ、本当は本物なのに「偽物」とあえて伝えたBグループ、何も伝えないCグループの3グループに、正解率に応じて報酬がもらえる数字を使ったテスト実験を行いました。その正解数を自己申告制にしたところ、なんとBグループの71%が、ウソの正解数を報告しました。

この実験により偽物を身にまわっていると感じると、言動も嘘っぽくなることが示唆されました。言葉のウソ以外に、所持品やアイテムも偽物で固めていると、不誠実な人間になってしまうのです。泥棒はないにしても、嘘つきは詐欺師の始まりかもしれませんね。

今月の迷曲 vol.16  
(youtubeで見られます)  
ひこうき雲/荒井由実



(by 桜餅の葉っぱ)