

# 不調を感じたら今すぐチェック。 年末カラダメンテナンス。

外を磨いてもカラダ自体にトラブルがあっては大きな問題。ここでは20〜30代の女性に多く見られる病気をピックアップ。自分では平気、なんて思っている人こそ要注意。チェックリストを見て自覚症状に心当たりがあったら、早めに病院へ!

## お話を伺った方々

**阿保義久先生**  
内科からアンチエイジング、美容皮膚科まで手がける北青山Dクリニック(☎03・5411・3555)院長。下肢静脈瘤の治療にも詳しい。

**荒木葉子先生**  
内科医、荒木労働衛生コンサルタント事務所(☎0424・83・3180)所長。編著『女性のウェルネスガイド』(日本評論社)が好評発売中。

**篠崎百合子先生**  
産婦人科医、しのざきクリニック(☎03・5966・2249)院長。「心配な婦人科の病気は、ほかにたくさん。婦人科にはまめに訪れて!」

**姫野友美先生**  
心療内科医、ひめのもとクリニック(☎03・3445・0766)院長。「疲れがなかなかとれないと思ったときに読む本!」(青春出版社)。

## ストレスのせい!? 自律神経が 原因のトラブル。

ストレスによって緊張した状態が続くと、体にはさまざまな不調が現れる。「多いのは緊張とリラックスを切り替える働きのある、自律神経の働きの乱れ。肩こりや疲れなどのほか、20代では消化管に関する症状が多いのが特徴です」(阿保義久先生)。また、最近注目されている低血糖症も自律神経との関係が深い。

### 過敏性腸症候群

便秘が続く、突然お腹が痛くなる…。  
年々増えているストレス病の代表格。

#### 自覚症状チェック

- 下痢と便秘を繰り返している
- 朝、電車や会社でお腹が痛くなる
- 腸の蠕動が激しく、痛い
- ガスが溜まり、お腹が張る

**【原因】**胃や腸などの消化管の働きをコントロールしているのは、迷走神経などの自律神経。ストレスによって自律神経の働きが乱れると、そうした神経が司る消化管ホルモンの分泌も影響を受け、腸の活動に影響が。「とくに腸は第二の脳といわれ

るほど繊細な器官で、ストレスの影響を受けやすい。生活や仕事の環境の変化がきっかけとなることも」(阿保先生)  
なかでも20代女性に増えているのが過敏性腸症候群。便秘と下痢を繰り返す、精神的に負荷がかかる場面になると腸が痛くなる、などがおもな症状だ。「月曜になるとお腹が痛い、会社のトイレから出られない、というケースも」(荒木葉子先生)

**【対策】**「まずは消化器内科ではるほど繊細な器官で、ストレスの影響を受けやすい。生活や仕事の環境の変化がきっかけとなることも」(阿保先生)  
排便を規則的に保つ、食事のリズムを守って消化の良いものを食べる、ストレスを避けるなど生活習慣の改善を。「また、メンタルケアも大切です。心理カウンセラーなどの指導のもとで、ストレスを感じる場面に慣れる訓練が有効なことも」(荒木先生)



通勤電車で痛くなり、途中下車を繰り返しているなら要注意!

### 胃炎、十二指腸炎

いつも胃が痛む、は炎症のサイン。ひどくなる前に対処を。

#### 自覚症状チェック

- みぞおちのあたりが痛む
- 吐き気がする
- 胸焼けがひどい
- 市販薬をのんでも治らない

ストレスが胃の粘膜にダメージを!



**【原因】**腸と同じく自律神経や消化管ホルモンがコントロールしている胃。胃酸によって消化活動を行っているのだけれど、強いストレスによって刺激が加わると、酸が出すぎるなどの異常が、出すぎた酸が胃や十二指腸の粘膜を傷つけ、炎症を起こしてしまふ。

**【対策】**「症状はみぞおちの痛みや吐き気、胸焼けなど。胃炎は食後に、十二指腸炎は食前に痛むことが多いですね。放っておくと深くえぐれて潰瘍状態になること

#### 自覚症状チェック

- 食後2〜3時間でだるくなる
- 甘いものが無性に食べたくなる
- イライラしていることが多い
- ととききふるえが出る
- 物忘れがひどく集中力が欠ける

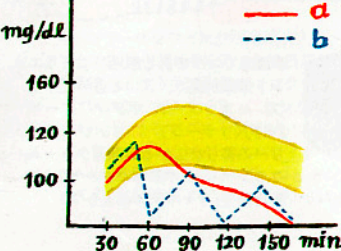
### 低血糖症

イライラなどメンタルの不調の原因にも。糖質にかたよった食事を見直そう。

**【原因】**最近若い女性を中心に増えているのが、血糖値が急激に下降したり上昇・下降を繰り返すという、低血糖症。「血糖値の急激な変化に自律神経が過剰反応し、食後数時間で動悸や頭痛、倦怠感などを引き起こします。私のクリニックでも、メンタルな不調を訴える女性の多くがこの低血糖症が見られました」(姫野友美先生)

**【対策】**「まず、食事をバランスよく摂ることを心がけよう。「糖質代謝に必要なビタミンやミネラルをきちんと摂りましょう。糖質の吸収をゆるやかにする、食物繊維も欠かさない。食事のさいは先にタンパク質や野

をすると血糖値は上昇。それを抑えるためのホルモン、インスリンが出て血糖値を徐々に下げるといしくみだが、体にはある「ですが、糖質過多・ビタミン不足の食事やストレスなどが原因で、このしくみが乱れると低血糖症に。深刻な状態になる前に早めに対策を」(姫野先生)



菜を、そのあと米やパンなど糖質を食べましょう。食事の間隔をあけすぎず、規則正しく食べることも大事」(姫野先生)

もちろん、ストレスを解消することも欠かせない。「脳疲労も、血糖値を下げる一因。疲れたらきちんと休むことが対策の基本です」(姫野先生)

空腹への異常な欲求や、夕方頃眠くてたまらない、などの症状が。



野友美先生)ふつう、食事

「糖質代謝に必要なビタミンやミネラルをきちんと摂りましょう。糖質の吸収をゆるやかにする、食物繊維も欠かさない。食事のさいは先にタンパク質や野

をすると血糖値は上昇。それを抑えるためのホルモン、インスリンが出て血糖値を徐々に下げるといしくみだが、体にはある「ですが、糖質過多・ビタミン不足の食事やストレスなどが原因で、このしくみが乱れると低血糖症に。深刻な状態になる前に早めに対策を」(姫野先生)

もちろん、ストレスを解消することも欠かせない。「脳疲労も、血糖値を下げる一因。疲れたらきちんと休むことが対策の基本です」(姫野先生)



# 弱ったときは注意。 免疫バランス のトラブル。

細菌やウィルスなどの“外敵”から体を守るのが免疫システム。が、何らかの拍子にこのシステムの働きが乱れると、アレルギーや自己免疫性疾患など、かえって体に悪影響が。ここでは20代、30代に多い甲状腺機能障害とアレルギー性皮膚炎をチェック。

## 甲状腺機能障害

20代にも多い病気、動悸などのサインを見逃さずに。

- 自覚症状チェック**
- 手が湿って温かい (機能亢進)
  - 白目が上下見える (機能亢進)
  - のどが詰まるような感じがする
  - 体重が急に増えた (機能低下)
  - だるさが抜けない (機能低下)



ほてる、動悸が治まらない、汗が出る、は甲状腺機能亢進症かも。

## アレルギー性皮膚炎

その皮膚トラブル、アレルギーかも？ 原因不明なものも増加中。

- 自覚症状チェック**
- 湿疹やじんましんが出たかゆい
  - くしゃみ、咳が止まらなくなることもある
  - 家族にアレルギー体質の人がいる
  - 肘や首筋などがカサカサしてきた
  - ストレスが溜まると症状がひどくなる



動物の毛や特定の食べ物で免疫システムに異常を起すことが。

# 無理な ダイエットで 将来つらい目に!?

「無理な食事制限によるダイエットは血と骨に悪影響を及ぼします」(荒木先生)。鉄分とカルシウムの量は、実は月経と大いに関係がある。もともと不足しがちな上にダイエットが月経サイクルを乱す危険も。体型キープを、食事制限ばかりに頼る人は要注意!



体が瘦るのと同じように、見えないところの骨も削れていくのだよ...

## 骨粗鬆症

過激なダイエットが招くスカスカ骨。月経が3か月以上ないのは危険信号!

- 自覚症状チェック**
- “食べない”ダイエットを決定中
  - 生理不順が続いている
  - 運動は苦手なのであまりしない

**原因** 骨の中身が粗くなり、スカスカになった状態が骨粗鬆症。ダイエットとの関係は？「骨を形成するのに欠かせないのが、卵巣で作られる女性ホルモン、エストロゲンです。無理なダイエットで卵巣にダメージを与えるとエストロゲンの分泌が低下、骨ももろくなつてしま

にも見られず」(阿保先生)原因は不明な部分が多いが、「免疫システムが乱れ、自分の体を攻撃してしまふ状態になるのも原因のひとつ」(荒木先生)また、ストレスで女性ホルモンの分泌が乱れることも一因。女性ホルモンと甲状腺刺激ホルモンは、司令塔が同じ。互いに影響を及ぼしやすい。

**対策** 内科または内分泌内科へ。どちらも甲状腺ホルモンのバランスを整える、専用の薬剤で治療する。「自己免疫性疾患は家族性のこと。血液検査で調べられるので、家族に同じ病気の人がいる場合は一度検査を」(荒木先生)

## 潜在性鉄欠乏性貧血

女性の6割以上が該当するとの説も。鉄の貯金を取り崩している状態。

- 自覚症状チェック**
- 寝起きが悪い
  - 洗髪時、毛髪が抜けやすい
  - ささいなことで腹が立つ
  - 立ちくらみ、めまいがする
  - 皮膚が白、または黄色っぽい

**原因** 一般にいう鉄欠乏性貧血の、予備軍ともいえるのが、この潜在性鉄欠乏性貧血だ。「体内の鉄分には、血液や組織中に含まれる鉄分のほかに、肝臓に蓄えられた、貯蔵鉄がある。血液や組織中の鉄が足りな

**原因** アレルギーとは、本来は体に無害な花粉や特定の食べ物などに対しても免疫機構が過剰に反応し、不調を引き起こしている状態のこと。「最近多いのは、皮膚に起きるアレルギー性接触皮膚炎。金属や化粧品、タニ、動物の毛などの原因物質に接触して起きます。

**対策** 原因物質が検査で特定できた場合は、それを避けることがまず前提。その上で、「抗アレルギー剤の外用薬や内服薬で治療します。症状がひどくなる前に早めに治療を心がけて」(阿保先生)また、腸は大きな免疫システムの働きを持つため、腸内環境を改善することもポイント。「便秘にならないよう食物繊維を摂る。腸の活動をスムーズにする善玉菌を増やす、乳酸菌を摂るのも一案です」(姫野先生)

いと貯蔵鉄が次第に使われてしまふのですが、貯蔵鉄が減ってもふつうの血液検査ではわからないのです」(姫野先生)ゆえに潜在的に貧血が進む。「女性は月経によって平均で30%の鉄分を失います。常に補充しなければならぬのに、ダイエットなどで鉄分不足になっている女性がほとんど」なんと、6割以上の女性があてはまるとの説もある。「症状は立ちくらみやめまい、神経過敏など」(姫野先生)「対策」貯蔵鉄が足りているかは、血液検査で「フェリチン」という成分の量を調べることでわかる。低い場合は、まずは鉄



分を摂るよう食生活を改善。「まずは肉・魚に多く含まれる吸収率の高いヘム鉄を摂ること。さらに植物に含まれる非ヘム鉄や鉄の吸収を良くするビタミンCも欠かせず。サプリメントも効果的です」(姫野先生)

鉄には、肉などに多く含まれ、吸収の早いヘム鉄と、野菜などに多く含まれる非ヘム鉄がある。2種をうまく組み合わせることで、鉄の吸収を良くする。



# 20代で一番多い、 婦人科 トラブル。

若い女性の体の悩みNo.1は、婦人科系の病気。なかでも月経に関するトラブルは年々増加するばかり。「少子化・高齢出産化で、女性が一生に経験する月経の回数が増えていることも一因です。こうした病気は、痛みを伴うことが多く、日常生活の質を下げてしまう。仕方ないと我慢せず、対策を」(篠崎百合子先生)

## 子宮内膜症

内臓が骨盤内の別の場所に...! 月経痛がひどいことが特徴。

### 自覚症状チェック

- 月経痛が重い
- 経血量が多い
- 排便痛がある
- 性交痛がある

「原因」不要になった内膜がはがれ、血液と一緒に排出されるのが月経。その内膜が子宮以外の場所に現れ、月経のたびに反応して、そこから出血したりする



重い月経痛は一度受診を、ほかの病気が見つかることもある。

「若い世代や、軽症の人にまずすすめる治療法は、排卵を抑える働きがある低用量ピルの服用。排卵がないと、はがれる内膜も薄くて済むため、痛みや経血過多が軽減されます」(篠崎先生)

「若い世代や、軽症の人にまずすすめる治療法は、排卵を抑える働きがある低用量ピルの服用。排卵がないと、はがれる内膜も薄くて済むため、痛みや経血過多が軽減されます」(篠崎先生)

「悪性の病気ではないけれど、ひどくなると病巣が広がり、臓器同士がつくつく癒着を起してしまう」(篠崎先生)



内膜が現れやすいのは卵管や卵巣、子宮の裏側のダグラス窩など。卵管が内膜症により癒着してしまうと、不妊の原因に。

## 卵巣のう腫

卵巣の中に液体などが溜まる良性のもの。大きさに注意して。

### 自覚症状チェック

- 下腹部が重い、違和感がある
- 下腹部の片側が痛む
- 月経痛が月経の1サイクルおきに来る
- なんとなくお腹にしこりがある

「原因」卵巣の中に液体や血液などが溜まった状態のこと。たいていは良性であることが多い。「最も多いのはチョコレートとう腫。子宮内膜症の一種で、内膜が卵巣の中に現れることで起きます」(篠崎先生)

「原因」卵巣の中に液体や血液などが溜まった状態のこと。たいていは良性であることが多い。「最も多いのはチョコレートとう腫。子宮内膜症の一種で、内膜が卵巣の中に現れることで起きます」(篠崎先生)

## 子宮腺筋症

子宮を覆う筋肉層に内膜が入り込み、壁が「霜降り」状態に。

### 自覚症状チェック

- 経血量が多い
- レバー状の経血が出る
- お腹に触れるものがある
- 月経痛が重い

「原因」これも上記の子宮内膜症の一種。子宮内膜が子宮を覆う筋肉の壁の中に入り込んでいき、子宮が硬く肥大してしまう

「原因」これも上記の子宮内膜症の一種。子宮内膜が子宮を覆う筋肉の壁の中に入り込んでいき、子宮が硬く肥大してしまう

## 乳腺症

20代女性に多い乳房のトラブル。良性でも定期検診は忘れずに。

### 自覚症状チェック

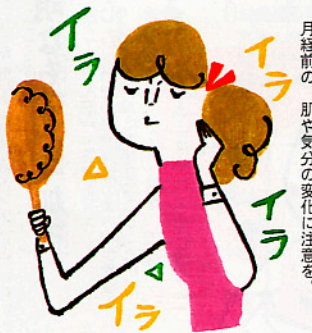
- 乳房が張る
- 胸にしこりのようなものがある
- 月経に関係なく乳房が痛む

「原因」乳房にしこりや張り、痛みなどを感じる状態の総称。20代、30代によく見られる良性の病気です」(阿保先生)

「原因」乳房にしこりや張り、痛みなどを感じる状態の総称。20代、30代によく見られる良性の病気です」(阿保先生)

### 自覚症状チェック

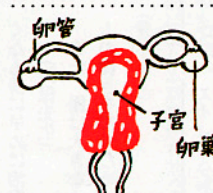
- 月経前になるといらいらする
- 甘いものが食べたくなる
- むくむ
- 肌荒れがひどくなる
- 眠れなくなる



月経前の、肌や気分の変化に注意を。

## PMS

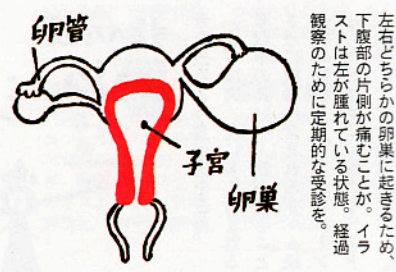
女性の約2割が感じているという、月経前に起きる心と体の不調。



子宮全体が肥大し硬くなったたり、一部がこぶのようにもたれ、まれに、大腸と癒着することもある。

「原因」PMS(月経前症候群)とは月経の1週間から2〜3日前に現れる、心と体の不調のこと。排卵後に分泌される、妊娠維持のためのホルモン、黄体ホルモンの影響が大きい。

「原因」PMS(月経前症候群)とは月経の1週間から2〜3日前に現れる、心と体の不調のこと。排卵後に分泌される、妊娠維持のためのホルモン、黄体ホルモンの影響が大きい。



左右どちらかの卵巣に起きるため、下腹部の片側が痛むことが、イラストは左が腫れている状態。経過観察のために定期的な受診を。





子宮頭がんができるのは子宮の入り口部分。検診は、この部分の細胞を綿棒などでこすり取って行う。早く見つかれば完治率も高い。

## 座りっぱなしの人は要注意。 デスクワーク によるトラブル。

婦人科に次いで多いのは、デスクワークがもたらすさまざまなトラブル。肩こりがひどいと思っていたら慢性的な頭痛に、トイレに行く時間を惜しんでいたらどうもお腹が痛い…。日常のふとした不調が積み重なって起きるものが多いだけに、油断は禁物。ここに挙げるのは代表的な3つの症状&病気、対策を怠らないで。



コンタクトレンズ使用者はリスクがアップすると心得て。

### 自覚症状チェック

- 疲れ目がひどい
- 目がごろごろする
- 涙がしょっしょう出る
- 目が痛い、熱い

## ドライアイ

パソコン利用者の持病!? その疲れ目はドライアイかも。

がついてしまうことも。

「とくに、コンタクトレンズは乾きに気づかず、まばたきが減ってしまふ一因になる。使っている人は要注意」(荒木先生)

乾きを感じるだけでなく、目がゴロゴロする、熱い、涙が出る、痛い、かすむなどさまざまな症状が。単に目が疲れる、というだけの場合もある。

【対策】意識的にまばたきの回数を増やすこと。

「目の調子が悪いときはコンタクトはやめ、眼鏡をかけるようにすることも大切」(荒木先生)

また、空調の効いたオフィスでは、室内の空気が乾燥している。加湿器を使うのがベター。「せてエアコンの吹き出し口の真下の席は避けるなどして、

## 頭痛

筋肉のこりによる緊張型が大多数。片頭痛は薬治療が有効。

### 自覚症状チェック

- 頭がしめつけられるように痛い(緊張型頭痛)
- 首や肩が重い(緊張型頭痛)
- 頭の片側が痛む(片頭痛)
- 頭痛の前に目がちかちかする(片頭痛)

【原因】しめつけられるような頭痛やずんと重い痛みは、長時間同じ姿勢でいるために首や肩の筋肉がこわばり、血行が滞ることによって起きる。

「緊張型頭痛といえます。デスクワーカーの代表的な不調ですね」(阿保先生)

性感染症の一種であることから、コンドームの使用は大前提だ。また、無症状ゆえに検診が唯一の見方。がんの前段階で見つかれば手術で完治が可能。早く見つけることが必須。

「性交渉が少なければリスクが低いということもない。一度でも性交渉がある人は、1〜2年に一度、必ず検診を。10代、20代でも見つかっている。自治体

による検診も今までの30歳以上から、20歳以上に引き下げられました」(篠崎先生)

現在ワクチンも開発中だけれど、施行の目途はたっていない。「また、HPVに感染しているかを調べる血液検査をする手も。ただ、感染・発症ではないので、もし感染していてもむやみに怖がらず、定期的にチェックを受けて対処して」(篠崎先生)

と、基本的には経過観察。「乳腺自体が乳がんに移行することはありませんが、別にできた乳がんを見落とす原因になる可能性も。定期的に超音波検査を受けるなどチェックを欠かさないで」(阿保先生)

検診や診察を受けられるのは外科や乳腺外科。近くになければかかりつけの婦人科に相談し、紹介してもらうのも手。

## 乳腺



母乳を作る小葉と、母乳の通り道である乳管の総称が乳腺。乳管が発達している20代、30代は痛みなど違和感を生じやすい。

「さまざまな、不快な症状が起きます。むくみや肌荒れ、腰痛など体の不調から、不安感や食欲増進などまで、実に幅広い」(篠崎先生)

日本では認知度が低けれど、「仕事や対人関係に支障をきたし、悩んでいる人も少なくない。欧米ではポピュラーな病気と捉えられています」(篠崎先生)

【対策】まず、基礎体温や日記

をつけて自分の心身の変化を自覚。PMSがあると感じたら、「その時期はスケジュールを密にしない、カフェインなど刺激物を摂らない、運動やアロマセラピーなどでリフレッシュする、といった心がけを。対処しきれないときは低用量ピルを処方してもらおうのも一案です。ホルモン変動をゆるやかにし、症状を軽減する効果が」(篠崎先生)

## 膀胱炎

進むと怖い病気にも。仕事でトイレに立ってない…は要注意!

### 自覚症状チェック

- 排尿痛がある
- トイレの後も残尿感がある
- 尿が白っぽい
- トイレを我慢しがち
- むくみやすい

【原因】トイレで用を足すとき痛い、なんとなく腰が重い…そんな初期症状から始まる膀胱炎。「膀胱に細菌が入り込んで炎症

排尿痛がある、尿の色が変と気づいたら即対策を。

一方、頭の片側だけが痛む片頭痛も女性に多い。こちらは、「血管が拡張するときに起きる月に2度、など周期性があるのが特徴です」(阿保先生)

なぜ血管拡張が起きるのかははっきりわかっていないけれど、「仕事などのストレスから解放

され、リラックスしたときに血管が開くという説が。また、エストロゲンの分泌も関係。月経前後に痛むというケースが多いですね」(荒木先生)

【対策】頭痛のタイプによって、対策法は違う。

「緊張型頭痛は、運動療法が大切。朝晩ストレッチをする、通勤の行き帰りにひと駅歩くなど、軽めの運動を」(阿保先生)

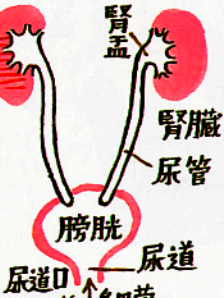


を起こすことが原因。女性に多い病気ですが、これは男性に比べて尿道が短く細菌が入りやすいからです」(荒木先生)

疲労で免疫力が落ちる、トイレに長時間行かないなど、細菌が繁殖しやすい環境が重なって発症する。放っておくと、「腎臓に細菌が侵入し、腎盂炎になることも。激しい痛みと高熱をとめない、入院が必要になります。甘く見ずに予防を」(荒木先生)

【対策】トイレは我慢しない、体を清潔にしておくと、は予防3大原則。風邪をひいたり疲れているときは、きちんと休むことも忘れず。

「慢性的に繰り返すような場合は、一度泌尿器科や婦人科などを受診して。抗生物質で治療します。このとき、良くなったと思っても薬は決められた期間のんで、途中でやめると耐性菌が生まれて薬が効かなくなるおそれ」(荒木先生)



尿道から入った細菌が膀胱で繁殖。細菌が膀胱から尿管をさかのぼり腎臓に達すると、その間に腎盂炎に。昔中の菌種や菌数が特徴。