

女35歳からの 家庭の医学

生活実用
ワイド

この不調に
注意せよ!



35歳を過ぎて明らかに感じるカラダの変化。だるい、疲れが取れない、風邪が治りにくい……。なんとなく続く不調の背景には、命を脅かす病気が隠れていることも！
また大病を患う年齢ではないし……。なんて侮ってはいませんか？

35歳は女性の身体 の大きな転換期

女性の身体は思春期、妊娠・出産期、更年期で劇的な変化を遂げます。この変化の立役者となっているのが女性ホルモン。

35歳を過ぎると女性ホルモンの状態に変化が生じ、更年期へのカウントダウンが始まります。それ

にともなつて出てくる症状や病気が

があるため、特に身体の変化や不調に気をつけたい時期だといえるでしょう。「たとえば、話題のメタボリックシンドロームです。男性は20代からメタボリックシンドロームと診断される人が多いのですが、同年代の女性で診断される人は少ない。でも、35歳以降になると、メタボリックシンドロームと診断される女性が急激に増えます」（阿保先生）

動脈を硬くしたり、コレステロール代謝を悪くしたりなど、女性ホルモン分泌低下や停止が身体にさまざまな影響を与え始める年齢が35歳。病気の予防や早期発見のためにも、次ページからの内容を熟読しましょう。

阿保義久先生

(北青山クリニック院長)
東京大学医学部卒業後、
東京大学医学部第一外科、
産科、皮膚科、泌尿器科、
三葉病院外科、東京大学
医学部血管外科、産科外
科を経て、2000年に「北
青山クリニック」を創設。
5411-3555を携帯。



早期に発見したい ガンの初期症状

「死を招く病」のイメージが付きまとうガン。でも、早期発見ができれば治療は十分可能で、命まではとられません！ 気になる症状があったらすぐに病院へ！

35〜40歳のピークは

過去に日本で多かったガンは胃ガンですが、ここ最近、胃ガンの増加率は横ばい状態。かわりに増えつつあるのが、肺ガンと大腸ガン、乳ガンです。肺ガンや大腸ガンなど50代からピークを迎えるガンが多い中で、35〜40歳ごろにピークに達するガンがあります。それが乳ガンです。それが乳ガンにかけては女性ホルモンの状態が大きく変化する時期でもあるので、乳ガンの増加と女性ホルモンは密接に関係しているといわれるため、同じく女性ホルモンの影響を受ける子宮や卵

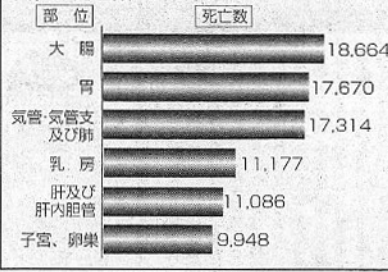
症状 乳房のしこり
乳頭からの出血
乳房の腫れ

診断 日本人女性の罹患率が
増えている
「乳ガン」では？

解説 母乳を分泌する乳腺上皮から発生する悪性腫瘍で、リンパ節や骨、肝臓などに転移する可能性がある。早期発見なら手術でほぼ完治するものもあり、1年に1度は検査や入間ドックなどを受けよう。

果といった臓器のガンも早め
にマークしたい。いろいろ
ガンにはいろいろな種類が
ありますが、早期発見なら手
術でほぼ完治するものもあり
ます。1年に1度は検査や入
間ドックなどを受けよう。

平成18年悪性新生物の主な部位別にみた女性の死亡数 (人口10万対)



厚生労働省ホームページより

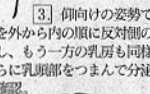
自己 チェック法



1 鏡の前で両腕を上にかけて、乳房の型跡やひびきつれ、皮膚にエクボのようなくぼみがあるかどうかを確認。



2 乳頭部が赤く腫れていないかを確認したら、反対側の手指のほらで乳房全体を触り、しこり、の有無を確認。



3 仰向けの姿勢で乳房の外側を外から内側の順に反対側の手指で確認し、もう一方の乳房も同様に行う。さらに乳頭部をつまんで分泌液の有無を確認。



早期発見なら
乳房の温存が
可能です。
早めに検査を！

症状

月経以外の出血
性交時の出血
黄色いおりもの
腰痛

診断 セックス経験者な
らば、誰もが可能
性のある「子宮頸
ガン」では？

解説 子宮は、妊娠後に赤やんを育てる子宮体部と、子宮の入り口近くで子宮頸部を固定している子宮頸部に分けられます。この子宮頸部にできるのが子宮頸ガン。原因のひとつはHPV（ヒトパピローウイルス）というウイルスを

子宮頸がんは、妊娠後に赤やんを育てる子宮体部と、子宮の入り口近くで子宮頸部を固定している子宮頸部に分けられます。この子宮頸部にできるのが子宮頸ガン。原因のひとつはHPV（ヒトパピローウイルス）というウイルスを

チェック

性交時の出血は頸管ポリープや頸管炎の疑いも。



35歳からの 家庭の医学

症状

せき
痰
血痰

診断 喫煙していない
人でもかかる
「肺ガン」では？

解説 気管支から肺にいたるまでの部分に生じたガンはすべて、肺ガンです。肺ガンは腺ガン、扁平上皮ガン、小細胞ガン、大細胞ガンとの4種類に分けられ、特に多いのは55%を占める腺ガン。肺ガンの男女比は1:1。男性の罹患率が多いのですが、腺ガンは女性がかかることも少なくなく、周囲のリンパ節に転移しやすいガンでもあります。扁平上皮ガンは喫煙との関連が強く5%を占めます。治療法はガンの種類や進捗によって、手術や抗ガン剤治療、放射線治療などが行われます。進行する手遅れになる場合もある。この定期的な検査を受けることが必要です。

早期発見が
むずかしいので、健康な
ときこそ、ドックへ
行きましょう！



チェック

血痰は急性肺炎や肺結核、肺化膿症の可能性も。

自分の健康管理は 自分自身で行うこと

「健康であるためにはどうすればいいですか」これは患者さんからよく受ける質問で、次のように回答しています。

まずは食事です。1日3食が基本で、かつよい食生活が基本です。食事はよくよく食べよう。ただし、満腹になるまで食べるのではなく、腹八分目ぐらいでとめることが大切です。

睡眠もとても重要で、男性は7時間半、女性は7時間の睡眠を意識することが健康かつ長寿のために必要。それから、毎日、30分は歩くこと。これにプラスして軽い運動を週に1〜2回行えば、健康維持に1つ効果的です。当たり前のようですが、食事、睡眠、運動を通して、自分の健康管理を自分で行うことが健康への第一歩だといえるでしょう。



ヒザ痛で正座が辛い人1000万人超 (国民生活基礎調査による)

あれもやった。これも試した。でも、改善されない関節痛の緩和に。せんねん灸はおだやかな温熱でツボを刺激し、体を心からあたためて症状をやわらげます。

こうして調べる

総合ドック
一般診察、一般血液検査、胸部X線検査、胃カメラなどでガン、心臓病、脳卒中の予防と早期発見。

費用：84,000円
時間：3〜4時間程度

乳腺ドック
マンモグラフィ、エコー検査、超音波カラー検査で乳ガンの早期発見に役立つ。

費用：26,250円
時間：1時間程度

※内容、費用ともに
北青山クリニックの場合



チェック

便秘や血便が1時の
血便は大腸ポリー
プの可能性も。



チェック

空腹時にみぞおちの
あたりが痛むのは胃
潰瘍の可能性も。

食事
睡眠
運動



は健康管理の基本。
身体の状態を知る
ためにも年に1度
は検査や検診を！

健康管理の第一歩だといえるでしょう。



せんねん灸ソフトせうせう竹馬
0120-78-1009 http://senne-n.co.jp/
セネファ株式会社 せんねん灸株式会社