

# メスプ NEWS

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。

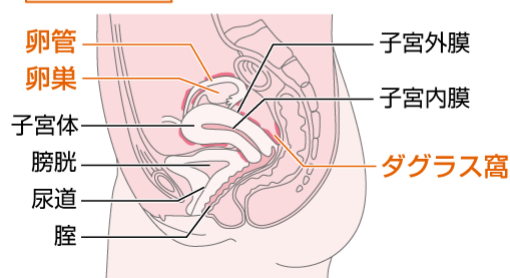
子宮内膜症が得意な場所は、腹膜、卵巣、子宮と直腸の間のかぼみ（ダグラス窩）などです（右図）。卵巣にできたものを卵巣チョコレート嚢胞とよびます。子宮の内側からはがれ落ちた子宮内膜組織は、月経血として膈から体の外に流れ出ていきますが、子宮以外の場所で増殖した子宮内膜組織は腹腔内にとどまり、炎症や痛み、癒着の原因になります。また、不妊や卵巣がんの原因にもなります。

#### 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、ジン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するようにできている」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)