


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第1回 プレ更年期とは

1) こんな言葉は最近のもの。更年期恐怖症とでも言いましょうか。
20～30歳代で、まだ若いのに、最近顔がほてる、眠れないイライラする、やる気がおきない等。更年期にはまだ遠いのに、まるで更年期障害のような症状がでること。人によっては<もう更年期になってしまうのではないかしら>と不安になる。そして婦人科外来を訪れる。卵巣関係のホルモンの検査をして初めて正常とわかる。やれやれ更年期ではない。<でもこの症状はなぜ?> <どうしてこんなに辛いのか?> 疑問は残りますね。

2) プレ更年期とは、ストレス、ダイエット、肥満等時に原因不明もありますが、自律神経のバランスがくずれまさに更年期様の症状がでること。時には生理もとまってしまうことも。話をよくよく聞いてみればきっと原因が見つかるはず。心が落ち着いて自律神経のバランスが戻れば脳下垂体の機能ももどるはずです。

3) そんなに焦らないこと。
時期が来れば治るのだから。今は心の中のわだかまりを全てはきだされかに訴え、そして共感してもらっただけ。それだけで十分違うはず。あとは時間と時に少量のお薬と信頼のおけるお医者さん。

4) さあ、元気になったかな? 目が覚めたら少し新しい世界が開けるかも。本当に更年期になったらホルモン療法もあるし、元気になることもできるんです。<今からそんなに心配しないで>

[←目次へ戻る](#)


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第2回 暖かくなってあそこもムズムズしませんか？

こんなこと婦人科だから言えることですね。

性交渉の経験のある人は、いろんな性病や膣や外陰の炎症をおこすことがあります。

でもそんな経験のない人だって質こそ違い、外性器に違和感やかゆみ、痛みを感じる場合があります。まして性交渉があれば、深く深く悩んでしまいますね。性体験があれば、性感染症も疑います。

今日はセックス未経験者についてのお話です。

膣内に存在する帯下は、子宮頸管・子宮内膜・卵管からの分泌液・膣上皮からなります。生理的には排卵のときにこの帯下が多量に分泌されます。

きちんとした排卵がなくても女性ホルモンの分泌が比較的であると、帯下は持続してでます。このために外陰部がかぶれたりただれたりします。

また生理中に使ったナプキンがかぶれたり、比較的太り目の方は常に腿と腿が密着してかぶれ易くなります。

閉経すると、今度は女性ホルモンが低下して、膣や外陰部の抵抗力が弱まり機械的な刺激でいたみを感じやすくなります。

暑い夏に汗をかいたりむれたり運動してそのまま放っておいてかぶれが進むこともあります。

性交渉やタンポンを使った経験がなければ、膣に有害な細菌など進入するチャンスはないのです。

昔一度だけでも性経験があれば、膣内は汚染されている可能性はありますから。

まずは症状があればご相談ください。

処女だっていろんなトラブルがおこるのです！

[←目次へ戻る](#)


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第3回 最近おしっこが漏れませんか？

くしゃみをしたたりスポーツでちょっといきんだり、気を抜いたとき、尿が漏れる人は いませんか？

妊娠や出産、肥満、加齢そして体質的にこのような症状がおこります。これを腹圧性尿失禁と呼びます。尿失禁の人の60%はこの種類に入ります。以上のような原因で骨盤の筋肉が緩んでしまい、腹圧がかかったとき尿道括約筋のしまりを押しつけて尿が漏れてしまいます。

それでは緩んだ筋肉をきたえましょう！
椅子に座って神経を下半身に集中してください。
肛門と膣、尿道に力をいれて引き締めます。
これを10～15回朝夕繰り返しましょう。

これが大変だったら、机のそばに立ってください。
机の上に軽く両手をおいて身体をささえ爪先立ちで背伸びをします。
5秒間隔で20回くらい、これを朝夕繰り返します。
そして排尿はこまめにしておきましょう。

それでも治らない場合は専門医を受診してください。
薬や手術で治すこともできます。

その他切迫尿失禁があり、急に尿意を感じたり頻尿や尿漏れがおこります。
一日に8回以上の排尿があり、週に一度の尿漏れがあります。
多くは脳疾患の後遺症や原因不明でおこります。

こういう時は尿意を感じてもすぐトイレに行かず、10～20分がまんしてから排尿することです。

他には多少の引水制限も有効です。

また最近多いといわれてきたのが間質性膀胱炎というものです。上記のように尿意切迫があり同時に下腹部痛も感じることです。これは膀胱粘膜の防御層がダメージを受けてしまい、尿がしみて痛みを感じるようになるのです。

香辛料、柑橘系、炭酸、トマト、コーヒー、大豆、クランベリー、アルコール、ストレスが増悪因子となります。消炎剤等の薬も有効です。

多くは出産経験のある30～40歳以上の方になります。
自分は大丈夫と安心しているあなた！尿漏れの予備軍かもしれませんよ。
骨盤筋肉を今からきたえてくださいね。

[←目次へ戻る](#)

〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第4回 生理不順の怖い話（潜在性早発閉経）

初潮12歳から毎月ときには遅れながらも、生理が月ごとにやってきます。不愉快、つらい、面倒くさいなんて思ったことのある人はたくさんいるでしょう。

あるときダイエットやストレス又は原因不明で生理が止まってしまうことがあります、人によっては随分生理周期が伸びてしまったりする方もいるでしょう。

<ラッキー>なんて思っている人が、もしかしたらいるかもしれませんね。

本来生理というものは視床下部—下垂体—卵巣というホルモンの命令により、卵巣から排卵がおこる仕組みになっています。

この三箇所のどこに問題があっても生理不順はおこるわけで、ストレスや激やせ、肥満でおこるのは視床下部・下垂体性といわれます。

更年期から閉経をむかえると卵巣の機能が低下し、卵巣性の無月経ということになります。

一般的に閉経年齢は50歳ですが、40歳で閉経する方がいるってご存知ですか？下垂体のFSHホルモンが、40mIU/ml以上を呈して40歳未満で無月経のかたを早発閉経と定義します。

統計によると30歳までに1000人に1人、40歳までに100人に1人といわれています。

更に無月経を呈さずに持続的にFSHが高値をしめす方たちがおり、これを、occult ovarian failure と呼びます。

いわゆる早発閉経予備軍とおもわれます。

20歳代のあなた、生理不順を楽観視してはいませんか？

この早発閉経とその予備軍のかたの染色体は80パーセント正常核ですが、20パーセントに染色体異常の方がおり、正常核体の40パーセントに自己免疫疾患の抗体が陽性をしめるといわれます。

つまり将来的に膠原病の予備軍でもあるわけです。

生理不順って結構おくの深い、怖い病態だとおもいませんか？

[←目次へ戻る](#)


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第5回 女性の大敵「冷え」を克服しよう

あなたは冷えに悩んでいませんか？

ますます寒さが身にしみる頃となります。

暑さ寒さも彼岸まで。

でもじっと待っているなんて、現代女性ではありませんね。

今の女性は冷えを自分から克服しなくては。

冷えの退治方法

今までよく女性雑誌の記事で言ってきたことですが、やはり冬になって寒くなると冷えの特集が生まれライターさんがやってきます。

今年もライターさんきました。

まず基本的にあなたの身体に疾患があると冷えも治らないから

- 1) 貧血の検査
- 2) 女性ホルモンのバランスチェック（婦人体温計の測定）
- 3) 甲状腺ホルモンの検査
- 4) 血圧

をチェックしましょう。

また冷えは男性より女性に多くみられます。

女性は身体が華奢で血管が細く、抹消の血管はずっと細くなります。

それに血圧が低かったり、ダイエットで貧血があったり、運動不足で心臓の機能も弱かったりして。

冷えの分類

全身の冷えー老化や代謝の低下でおこります。

老化は仕方ない？・・・そんなことはないでしょう。

代謝の低下は、貧血や栄養不良、甲状腺ホルモンの低下。女性ホルモンの低下からもおこります。

手足の冷えー末梢循環不全、体格とか血圧とか運動不足とか関係します。

冷えとほてりの繰り返しまたは上下肢の解離ー自律神経失調症や更年期障害

原因が解れば治すことは出来そうですね。

治療

基本的疾患を治すこと。まず衣服による防寒と温め、なかからの温めつまり身体を温める食べ物を取ったり遠赤外線療法を受けたり。入浴や足浴もいいですね、あたたかいスープや生姜や唐辛子のはいったお料理もね。身体を温めるところは動脈に近い部位たとえば首やソケイ部、おなか、知覚神経の発達している手足も。

運動もたくさんして、心臓の機能を高め筋肉をつけましょう

薬もあります、漢方薬、ホルモン療法、血液循環改善薬、ビタミン剤。

そうそう忘れてならないのが、ストレスをためないことこれが一番大切なことです。

お勉強をしているうちに、楽しいクリスマス・ニューイヤーの足音が聞こえてきますよ。

[←目次へ戻る](#)



〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第6回 ストレスと健康って深い関係があるのをご存知？ part1

もう20年以上前かな、心身症が新聞に大きく報道されたことがありましたね！

某会社の大きな乗り物を操縦する人が、仕事中にその病気のため海の中に不時着させてしまったことがありました。

心理的・社会的ストレスが過度になると身体疾患につながることを、心身症と呼びます。

外界からの刺激がストレスとなって五感に感じると大脳皮質—視床下部—脳幹と影響され 1.交感神経 2.迷走神経 3.脊髄神経と多神経に大きく影響してしまいます。

神経だけでなくストレスは肉体的にもホルモンのにもさまざまな部分に関係するのです。

◇

1) ストレスと免疫

脳幹（下垂体）の機能低下で、副腎機能低下や自律神経失調がおこってきます。

急激なストレスでストレスホルモンが増加し、副腎皮質からグルココルチコイドが増え視床下部に抑制をかけ今度はストレスホルモンを抑制してしまいます。

さあ大変！コルチコイドの作用は 抗炎症作用・免疫抑制作用・抗腫瘍作用があり、これらの作用が低下してしまうのです。

この機序は、ちょっと難しかったですね。

よって感染症やアレルギー疾患や自己免疫疾患や癌にかかりやすくなったりするのです。

2) ストレスと神経内分泌

ストレスホルモンが増えると今度は副腎髄質からカテコールアミンが出てきて、心臓がどきどきし呼吸が速くなり、内臓から骨格筋に血流が増し凝固能は亢進します。

副腎皮質からバソプレシンもでて、情動異常はせん妄をおこします。

人前で発表したり怒られたりすると、ドキドキした顔が赤くなったりするのはこのためです。

3) ストレスと女性ホルモン

下垂体の機能低下で性腺の機能も低下し、女性では生理不順、男性ではインポテンツなどが起こってしまいます。

ストレスから起こる生理不順と更年期障害の生理不順は、機序がまったく異なります。

更年期障害では卵巣の機能が落ちるので、下垂体機能は逆に上がってきます。これが大きな違いです。

プレ更年期と言われているのは、このストレスの影響やダイエットや肥満などが原因とされています。

[次回に続きます→](#)

[←目次へ戻る](#)



〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第7回 ストレスと健康って深い関係があるのをご存知？ part2

4) ストレスと高血圧

高血圧症は、環境因子と遺伝因子の相互作用によって発症する多因子遺伝病と考えられています。

よって心理的、社会的なストレスと大きくかかわってきます。

治療上必要なのは、治療者の指導や社会的支援によって患者の不適切な対処行動の変容や修正が的確にできるかどうかにあります。

たとえば家族的に高血圧があったりもしますね。また更年期に血圧が上がったり、怒ったり泣いたり感情の起伏が激しいときに血圧は変動するのがいい例です。

5) ストレスと癌

ストレスから血液中のコレステロールが上がるのはすでに言いましたが、これにより血液中のリンパ球の機能が低下します。

ナチュラルキラー細胞が減少するのです。

癌の進行状態が同じでも、NK細胞活性の高い場合は他臓器への転移を強く阻止するというデータが出ています。

またストレスは癌の痛みとも関係し、不安やうつ状態にある患者さんは痛みをうったえる事が多く、不安が軽減したりうつ状態が改善すると鎮痛剤の量が同じでも痛みを感じにくくなることがあります。

6) ストレスと気管支喘息

気管支喘息は呼吸器心身症の一つといわれています。

喘息は次の三つの要因からおこります。

慢性の気道炎症・先天的気道の過敏症・後天的発作誘発因子（心理、社会的ストレス）

まず治療は医学的に十分な治療がなされること。

そして次に外来での心身医療（患者さんと医療者間の良好な関係）。

心身医学的アプローチ（自律訓練法、バイオフィードバック療法、絶食療法）

薬物療法（抗うつ薬、抗不安薬）

これらをうまく組み合わせるとはじめて喘息の治療が成り立ちます。

[次回に続きます→](#)

[←目次へ戻る](#)


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第8回 ストレスと健康って深い関係があるのをご存知？ part3

7) ストレスと虚血性心疾患

狭心症や心筋梗塞が情動ストレスによって誘発されることは古くから知られています。

この疾患には性格特性があり

タイプA 目的に向かって常に情動的に自己をかりたて時間に追われるタイプ。
タイプB Aと対照的に大人しいタイプ

比較するとタイプAのほうが二倍も虚血性心疾患の発症がたかくなります。発症原因は食事、家族性、環境性もありますが、この性格とストレスも無視できない要因だと思われます。

8) ストレスと消化性潰瘍

潰瘍は、ストレスか感染か？

十二指腸潰瘍は、ヘリコバクターピロリの除菌で再発を予防できるといわれています。

ところが40歳以上になるとこのピロリ菌の感染率が70～80%になりますが、潰瘍の発症者は数%のみです。

また潰瘍の発生・再発とストレスとの関連は30～65%ともいわれています。

ストレス即潰瘍ではありませんが、個々の素因と多要因が関係し潰瘍が発症すると考えられています。

<発症要因>

- ・タバコ
- ・ストレス対処行動
- ・ピロリ菌の抗体
- ・食事速度
- ・潰瘍性格行動
- ・食事の規則性
- ・日常のストレス

<治療>

ピロリ菌やストレスも含めた多要因の関係性に注目し、個々の患者さんに応じたシステム的な治療が必要と考えられます。

[←目次へ戻る](#)


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第9回 子宮癌健診の落とし穴

区の婦人科健診や人間ドックのそれでは、通常子宮頸部細胞診と内診をおこなっています。

検査はいたって簡単であり、病変と思われる部分の細胞をヘラや綿棒でこすりとります。

誰でも出来そう、しかしこれがおおきな間違い。

そもそも子宮頸癌の発生源はS-Cジャンクションといわれる細胞の境界領域からおこります。

子宮腔部にグルーと一周このジャンクションは存在するわけで、患者さんの年齢によりこれが検者から見えたり見えなかったりするわけです。

お年の方は、ジャンクションが頸管の中に入り込み、女性ホルモンの活発に分泌している若い方は外側に位置して容易に見えます。

また病変が小さかったりするとおっしゃるように細胞が取れません。

ここで腔拡大鏡（コルポスコープ）の登場となります。

この器械を使い病変部を拡大してみると、まさに怪しい部位が浮き立ってみえてくるのです。

私はこのコルポスコープを絶対お勧めします。

しかし初めての検査では保険適応になりませんが、もちろんドックにおいては問題なく行えます。

毎年子宮癌健診をして問題なかったひとが、あるとき突然子宮癌もしくは頸部異型上皮といわれびっくりして相談に来ることがあります。

たびたび頸部異型細胞がでて、当院を紹介されてきた方を精密検査したら頸管内に0期の癌が見つかった事がありました。

もしくは2～3年前に問題なかったので安心していたら、今回精密検査となったとか・・・。

もう一つ、お勧めは経膈超音波検査です。

これは子宮体癌の検査にもなります。

早期発見のためにも、子宮内膜増殖症の所見をつかめれば有益であります。

おまけに卵巣腫瘍の早期発見もできます。

保険診療には限界があり、ましてや区検診だけで婦人科臓器をすべて網羅するには無理があります。よって自らすすんで健診を受けに来ることをお勧めします。

可能であれば半年毎の健診がベターでしょう。

レストランの支払い・お洋服・ブランドのバック等は、いくら高額でもあまり苦にならない今日このごろです。

少し予防医学に、重点をおいて過ごされたいかがでしょうか。

[←目次へ戻る](#)

〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第10回 更年期が過ぎたらどうなるの？

更年期も過ぎてのぼせも治まってきたのに、最近なぜか体調がすぐれなくて悩んでいるかたはいませんか？

まるで更年期障害みたい。

もっと複雑な症状もあって、歯ぐきがういたり、肌がぞわぞわしたり、皮膚のかゆみや湿疹、尿がやけに近い、お腹も痛いし等々・・・又更年期になったのかしら。

気分もふさがち、眠れない、時には将来を悲観してしまう。

女性ホルモンの減少が続いて時間が経つと、今度は萎縮性変化、老年期鬱へとすすむ方がいます。

婦人科を訪れるご婦人にはセックスの悩みを抱えている傾向があり、姉さん女房の場合は特に問題となるようです。

つまりご主人の夜の要望に答えるのがだんだん辛くなってきたということです。

<こんなこと聞いてもいいですか>とか<変な話・・・>等の前置きから始まります。

ご夫婦お互いが同じように感じているのなら、生活はまったく問題ないのですが年齢差や性差またはストレス等により様々なようです。

◆

50歳前後の方でしたらこのような症状で来院したら更年期障害を考えるのですが、60歳を越えてくるとそうはいきません。

女性ホルモンの量が落ちて、身体が悲鳴をあげているのです。

老年期に入ってきたのです。

この更年期が過ぎた方も、いろいろな科を受診されていて<異常なし>のお墨付きをもらい、でも何故？この症状は？と途方くれているのです。

最後に婦人科を訪れ、治療の中にホルモン補充療法を加えると随分元気になってきます。

目の前の霧が晴れたようにすっきりとして、元気を取りもどすことができます。

◆

このような方が外来を訪れ、<私、更年期かしら？>とおっしゃるとき、<更年期は過ぎて、老年期ですよ。>とズバリ。

でも大丈夫、老化のストップはできませんが、緩やかな老化への治療へと切り替えることは出来るのですから。

又このような症状は、環境の変化やストレスからもきます。

そして女性ホルモンと少量の安定剤が著効することがあります。

意外と知られていないのは、老化によっていろいろな症状が出てくるということです。

腹痛・便秘・膣炎・外陰炎・湿疹・皮膚炎・皮膚掻痒症・うつ傾向・泌尿器症状・不眠・等々です。

60歳を過ぎたから、婦人科はもう関係ないって思っている方はいませんか？

私の外来には、70歳そして80歳をゆうに越えた元気な方たちがやってきます。

◆

[←目次へ戻る](#)



〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[【e-mail】 dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp](mailto:dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp)

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第11回 妊娠線をつくらないために

<ご妊娠おめでとうございます。>って言われたら・・・。

新たな家族の誕生は、とってうれしいこと。

丈夫で元気な赤ちゃんを生むために、家族の方からこれもあれも食べなさいといわれますね。

特にお義母さんやお母さんは、<たくさん食べて元気な赤ちゃんを・・・>って言います。

ちょっと待った。

物のない昔ならいざ知らず、豊富な食べ物のある現代はバランスよく必要なだけ摂るのが理想です。



妊娠線って、なぜ出来るか知ってますか？

急激な子宮および皮下脂肪の増大に、皮膚組織が裂けてできるのが妊娠線です。

真皮が裂けかつ、表皮から真皮の毛細血管が透けて見えるので妊娠線はピンク色になります。

表皮細胞をつなぐエラスチンの量と質、真皮のコラーゲンが関係しそして体重増加が拍車をかけます。

また皮膚の乾燥も妊娠線の大敵です。

妊娠後期に皮膚にかゆみや湿疹を感じるがよくあります。

これも皮膚の乾燥からおこりやすくなっていて、乾燥—かゆみ—掻く—湿疹の悪循環が出来上がります。

冬場にすねの皮膚が乾燥してかゆくなるのも、これと一緒にです。



お産が終わってから、妊娠線はどうなるのでしょうか？

裂けてできた真皮は、傷が治るのと同じ機序で癒痕化しますが元の皮膚と同じには行きません。

だから白く光沢のある皮膚に見えるのです。

これは自然では決して消えません、もちろん目立たなくはなりません。



最近の若い奥さん達は、美しくありたいと努力をしているようです。

妊娠線予防のクリームをぬったり、体重の管理をしっかりしている方も多くいます。

妊娠線のできる機序を知ったら、おのずと予防方法もわかって来ますね。

バランスのよい食事と体重管理、そして保湿が大切です。

レーザー治療もまだハシリの段階ですから、まず予防に十分注意してください。

そして美しくイキイキとお過ごしください。

[←目次へ戻る](#)



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第12回 高齢出産にあたって

結婚しない女性がふえ、産まない女性が更にふえ、今や日本の人口構成は欧米にならぬ高齢化社会に傾いてきています。

そろそろ結婚して赤ちゃんがほしいなと思う頃には35歳をすぎ、妊娠出産の頃には40歳に手が届くようになっていきます。



35歳になると高齢妊娠とよばれ、妊娠経過にも様々な悪条件が加わってきます。

子宮筋腫・子宮内膜症・妊娠中毒症・軟産道強靱・微弱陣痛そして帝王切開を選択することが多くなります。

ただそれ以前に、赤ちゃんの染色体異常の確率も増えてくるため、運悪ければ赤ちゃんの形になる前に流産することもあります。

流産しない赤ちゃんは、健康な赤ちゃんであることが期待されます。

妊娠経過が順調にいった場合、やはり赤ちゃんの健康度が気になるのも事実です。



ここで登場するのが遺伝カウンセラーです。

元来カウンセラーが担当するのは、遺伝病の素因のある家系からの出産というきわめて深刻な状況から高齢妊娠まで、対象は幅広くあります。

現在日本には、遺伝専門医は約600名そのうち産婦人科専門医は100名といわれ、まだまだ少ない状況です。

開業医レベルでは深刻なケースはあまりありませんが、高齢妊娠の相談がほとんどです。

たとえば40歳で出産すると、ダウン症候群の赤ちゃんの産まれる確立が1/100、一般的には1/500~600と言われていきます。

もちろん羊水検査から、赤ちゃんの遺伝情報をえることは出来ます。

昔のように子沢山から、今は少人数の子供を手間ひまかけて育てる時代になってきています。

反面、この年齢になって授かった又は不妊治療の後、やっと授かった大切な赤ちゃんでもあるわけです。

ご両親にとっては、待ちに待った赤ちゃんなのです。



1/100をどう考えますか？

見方を変えて、99/100は健康な赤ちゃんと考えてはいかがですか？

羊水検査は、針をお腹から子宮に刺すわけですから、まったく安全な検査というわけではありません。

そしてその後の結果で、産まないことをあなたは選択しますか？

私の外来に来られる高齢妊娠の方は、元気な赤ちゃんであることを信じてほとんど産むことを選択しています。

愛し合う二人の赤ちゃんがほしいと、切に願う方たちであるからだと思います。

その気持ちがあればこそ、産まれてくる赤ちゃんに立派に接することができると思います、どんな場合にも。



[←目次へ戻る](#)



〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[【e-mail】 dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp](mailto:dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp)

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第13回 環境ホルモンと男性不妊

平成15年に開業以来感じることは、赤ちゃんを望まない女性よりも、望んでも赤ちゃんに恵まれない女性がなんとたくさんいることではないかと感じるところです。この比率は喜んでよいのか、また悲しむべきなのか悩むところです。人工妊娠中絶が少ないのはよしとしても、やはり不妊が多いのは困ったことで、世の中の為とおもい、現在不妊治療に励んでいる私なのです。しかしいつまで私のクリニックで経過を観られるか、いつ治療のステップアップに切り替えるか、いつ又は何歳まで不妊治療を続けるか、この見極めに時々頭を悩ませています。

そんな一連の治療の中で、男性の検査も扱います。

そして男性サイドに問題のあるケースが3～4割にあることに気づきました。案の定、最近の報告によると男性不妊が急増し、環境中の有毒物質などが原因ではないかともありました。

<この50年間に人間をふくむ動物の精子の数が減少し続けている。>
<複数の分析結果で、男性の生殖能力にはっきりとした減退が生じている。>
との見解あり。

環境ホルモンだけでなく、私たちは毎日ストレス社会の中で暮らしています。そこで男性だけでなく、月経不順や無月経の女性も外来に押し寄せます。このストレスは同じように男性の視床下部・下垂体の機能も障害し、ひいては不妊原因となってきます。

さて環境ホルモンとは、生物の内分泌機能に影響を及ぼす化学物質といわれ、私たちの体内に入りホルモンと同じような働きをしたり、ホルモンの働きのじやまをしたりするものなのです。

別名、内分泌攪乱物質・・・すごい名前ですね。

環境ホルモンは、蓄積型であったり母親から胎児への移行であったり因果関係の解明が難しいものです。

環境ホルモンの種類は、産業化学物質・ダイオキシン・農薬、医薬品（合成ホルモン）・天然物質等あります。

精子数が減少していると言え、環境ホルモンの影響が取り上げられています。

男性不妊において問題となるのは精子の数と運動率です。

乏精子症とは精子の濃度が2000万/ml以下、精子がないのは無精子症、運動性からみて前進する精子が50パーセント未満または活発な直進運動をする精子が25パーセント未満の場合を精子無力症といいます。

重症の場合は治療を試みても自然妊娠は難しく、人工受精や体外受精にきりかえても受精は困難です。

結果が思わしくない時は、まず体調の良いときを見計らって再検査を勧めます。

その時かならずご主人の体調を聞きますが、どの奥さんもご主人の体調不良を訴えます。

働きすぎとストレス（ホルモン失調の原因）と、又ときに環境ホルモンの影響（活性酸素の増加や血行不良の原因・抗テストステロン作用）を心配される方がいらっしゃいます。

先日は、この環境ホルモンの中のすすや有機溶剤の影響を心配されるかたもいらっしゃいました。

さっそく調べてみたら、有機すすと言えば生殖毒性が知られていましたし、有機溶剤ではシンナーや塗料に使われるセロソルブ類などのなかにも精巢萎縮などの毒性があることがわかりました。

こう考えていくと、私たちの身の回りにはたくさんの怖い物質があり知らない間に毒されてしまっているのですね。

一婦人科医の嘆きでした。

[←目次へ戻る](#)



〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved

[クリニックのご案内](#)[診療内容と方針](#)[料金表](#)[スタッフ紹介](#)[女性外来コラム](#)[みえこ院長エッセイ](#)[トップページへ](#)

女性外来コラム

第14回 貴女にふさわしい、産院えらび

生まない女性が増え、生む女性の初産年齢も上昇しハイリスク妊娠・分娩が増えてきたように思う昨今です。

お産を扱わない私のクリニックでは、分娩場所に迷う妊婦さんからの相談を時折うけます。

マザーハウス、プライベートクリニック、パブリックホスピタル等、それぞれの特徴がありこれを十分に理解して選んでいただきたいと思います。

高齢初産の方も、今まで健康に仕事をばりばりこなし生活をしているので、年齢よる分娩のリスクを軽視しがちです。

◆

マザーハウスは、助産師によるアットホームなまさに自宅分娩のような良さがあります。

経験豊かな先輩が、お母さんのように時にはおばあちゃんのような赤ちゃんを誘導してくれるはずです。

赤ちゃんは生まれる前から家族に見守られ、時にはお兄ちゃんやお姉ちゃんも同席して産声を聞いているかも知れません。

家族みんなで、このすばらしい瞬間を向かえることが出来るのです。

一方、パブリックホスピタルは、経験豊かな医者と研修中の医者からなるスタッフです。

十分な設備とスタッフ、スピーディーに緊急のハプニングに対応できるはずで

す。また他科の専門医の診察をた易く受けることもできます。

ただ時には、あなたのお気に入りの先生は、すでにローテーションでいないかもしれないしお産は当直の別の先生かも知れません。

またいろいろな個性の先生は、あなたとの相性が合わないかも知れません。

プライベートクリニックは、ちょうどこの中間に位置します。

両者の良いところや、時には悪いところを持ちあわせませす。

◆

選ぶポイントは、まずご自分の年齢的・体系的なリスクや経産か初産かまた合併症の有無を考えます。

それから上記の3種類の場所から2つを選択し、まず自分の目で見ることです。

そしてご主人とじっくり相談してみてください。

◆

私のクリニックは残念ながら分娩は扱っていませんが、妊婦健診については自信と誇りをもって行っています。

きっと妊婦さんたちも、楽しみに通って来て下さっていると思います。

いつの時も、例外ということはありませんが。

[←目次へ戻る](#)

〒173-0005



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved

[クリニックのご案内](#)[診療内容と方針](#)[料金表](#)[スタッフ紹介](#)[女性外来コラム](#)[みえこ院長エッセイ](#)[トップページへ](#)

女性外来コラム

第15回 妊娠と薬のSOS

1950年に開発されたサリドマイドという薬があります。催奇形性があり問題となった薬ですが、この薬のスペシャルな効果のために再評価の試験が始まっていて、また薬局に置かれるようになるようです。当時は催奇形性のため悲しい事件となりましたが、その為に妊娠と奇形の時期の関係が分かってきました。

さて特に薬を服用しない妊婦さんからも約1～2パーセントの率で、新生児に何らかの奇形が認められます。

さらに内臓奇形など、その後に判明するものを含むと5パーセント程度まで増えます。

サリドマイド投与の経験からわかったことは、月経周期が28日型の妊婦さんでは月経初日から33日くらいまでは、児への奇形は考慮しなくともよいということです。

つまり影響を強くうけた卵子は、初期に流産してしまうと考えられます。

かりにうまく出生にあずかる場合は、染色体レベルか遺伝子レベルの問題であり催奇形性とは別というわけです。

でもこれって一見安心する内容とおもいますが、実はとても怖いことではありませんか。

つまり薬の影響をつよくうけて胎児は流産するか、万一出生した場合は染色体異常の可能性があるということにもなります。

ただ染色体レベルの異常であれば、妊娠15週に羊水検査で診断がつかます。

一番薬に敏感なのは、妊娠28週から50週目までです。

ちょうど胎児の重要な臓器ができあがる時期なのです。

予定月経が1週間遅れたら、妊娠可能の人はかならず妊娠を念頭に入れてください。

この時期を過ぎると、日増しに催奇形性の可能性が減少します。

特別な薬は、妊娠中期に投与できないこともあります。

男性の場合は、精子形成期間をおよそ74日とすると受精前の3ヶ月以内に投与された薬の影響を考えます。

これは女性の妊娠初期の場合と同じで、強く影響を受けた精子は妊娠の成立にかかわらないか、万一出生にあずかった場合は染色体レベルの問題であり、催奇形性ないと考えられます。

最近、日本では<妊娠と薬情報センター>が設置され、各クリニックレベルでも詳細な情報を得られシステムが出来ています。

ただカウンセリング結果を受け取るまでには、一週間くらいかかりますから心配ですね。

[←目次へ戻る](#)



〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第16回 低用量ピル（OC）を勧めるわけ

Oral Contraceptives (OC) が、日本で発売されてから早6年が経っています。

OC・ピル・避妊という印象が強い日本ですが、この薬ほど婦人科疾患を改善できるものはないと言っても過言ではないでしょう。



OCを飲むことによって、中枢（脳のなか）から卵巣に行く<命令>がストップして排卵が止まります。

又低用量の女性ホルモンのため、子宮内膜が薄くなり妊卵の着床を阻止しかつ頸管粘液を減少させ精子の通過を妨げます。

よってOCを飲んでいる時は、卵巣はお休み状態なのです。

（このお休みは、浅いレム睡眠のようなもので刺激によってすぐに目覚めます）

ところが以上の機序のおかげで、たくさんの婦人科疾患+アルファの治療が出来るのです。



つまり以下の症状・疾患の予防や治療がOCを飲むだけで出来てしまうのです。

月経不順（思春期～更年期まで）

月経困難症

月経過多

帯下過多

子宮内膜症

月経前緊張症

貧血

子宮外妊娠の予防

卵巣出血の予防

卵巣嚢腫の予防

ニキビ

又OCを飲むことによって、月経周期の調整が自分自身でできquality of lifeの向上ができます。

毎月おこる月経とその随伴症状は、他人にはましてや男性にはわかってもらえません。

自分で進んで治療を受けないと、誰も進めてくれません。

しかしOCを飲めない方がいます。

喫煙一日15本以上（35歳以上の方）、原因不明の性器出血のある方、乳癌の術後10年以内の方、血栓症の既往のある方です。

また40歳以上の方は、乳癌検診を定期的に行ってください。

今や日本女性の性器癌のトップは乳癌ですし、好発年齢は40歳代なのですから。



私のクリニックにはOCの副効用によりquality of lifeを改善した女性達が、たくさん来ています。

<長期服用では>
子宮体癌・卵巣癌の予防

[←目次へ戻る](#)



〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第17回 葉酸と胎児奇形の話

葉酸って知ってますか？

ビタミンBの一種で、水に溶けやすく野菜に多く含まれています。

葉酸の主な働きは、赤血球をつくり貧血を予防します。

又アミノ酸の合成にもかかわり、ホモシステインを減少させ動脈硬化を予防します。

そして遺伝物質DNAを構成している核酸の代謝にかかわり、胎児の正常発育を助けます。

特に妊娠初期に摂らなければならないのは・・・

妊娠初期は人間の成長においてもっとも細胞分裂が盛んな時期と言えます。

受精してから2～4週くらいまでが細胞分裂のきわめて盛んな時期です。

この時期に葉酸が不足すると、胎児の神経管障害のおこるリスクが高くなると言われています。

以上のように、葉酸不足によって神経管閉鎖障害がおこるわけですが。

だから最近よく、妊娠したら葉酸を取りなさいって、言われます。

妊娠1ヶ月から3ヶ月までは、食品からの葉酸に加えて、0, 4 mgの補助食品からの葉酸をとるよう勧めています。

と言うのも、日本においては二分脊椎が増える傾向にあるからです。

神経管閉鎖障害のなかで、無脳症の出生頻度は10万あたり9, 27 (1974～1981) から1, 63 (1997～2001) と減っていますが、二分脊椎は1, 96から4, 17と逆に増えているからです。

妊娠前と妊娠中の婦人にこの葉酸を服用してもらい、葉酸の血中濃度をはかる試みがなされました。

その結果妊娠まえから婦人は、十分な葉酸を摂取しない神経管障害の抑制にはならないことがわかりました。

そしておもしろいのは、この葉酸の吸収度合いは避妊時と妊娠中とは異なり後者の方が良く吸収されるとデータがでていることです。

妊娠中期以降の女性においては非妊娠女性にくらべ、葉酸を摂取すると血清中の葉酸濃度もそれだけ上昇するのです。

しかし胎児が葉酸を最も必要とするのは受精後2～4週なので、妊娠を自覚したときはすでにその時期をすぎていることが多いのです。

よって胎児の神経管障害を予防するためには、遅くも妊娠1ヶ月前から葉酸を摂取する必要があるいつ妊娠するか分からない状態であれば日ごろからの注意が必要ということです。

残念なことに、非妊娠時は葉酸の吸収がよわく摂取したほどの効果が認められないのが現状のようです。

[←目次へ戻る](#)

〒173-0005



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第18回 子宮がんのワクチンって、知ってる？

女性性器がんの死亡率のトップは、乳癌そして二位は子宮がんってご存知ですか？

子宮がんは、頸部と体部のがんからなります。

前者はウイルスによって起こることが、最近わかってきました。

そしてこのウイルスを予防するワクチンが開発され、いまや臨床的に試されています。

これで子宮がんになる可能性が減少すれば、すばらしいことですね。

ヒトパピローマウイルス（HPV）には100種類ものタイプがあり、この中のある種のタイプのものが子宮がんと深く関係する言われております。

ハイリスクタイプはHPV16とHPV18などあり、ワクチンはこれらの抗体を有しています。

ワクチン接種によって、頸部がんの60%（20～30歳代では80%）の抑制効果があり、中でも子宮頸部腺がんに至っては90%の効果が期待できます。

子宮頸部腺がんとは、一般的な扁平上皮頸部がんと違って、腺上皮タイプのものであり、きわめて進行が早く悪性のものです。

既にアメリカ・オーストラリア・ニュージーランドなどの数カ国では、このワクチンは許可されています。

ワクチンは筋肉内注射で、3回接種（0・1・6ヶ月）で3～4年以上有効であり、10年以上の効果を目指しています。

対象年齢は、治験中20～25歳の健康な女性ですが、実際に投与するときはそれより数歳若い世代に投与することになりそうです。

この治験のために私のクリニックでも若い女性を募集したわけですが、結構な人数の方が集まりました。

コーディネーターがマンツーマンで詳細を説明をし、本人から了解を得て開始となります。

十分な説明をして治験を開始しても、中には家族の反対その他でリタイアするケースが稀ながらあります。

家族の力関係もあるでしょうし、本人の信念の程度またはコーディネーターの力不足など、理由はいろいろあるでしょう。

かつていろいろな薬が開発される段階でも、山あり谷あり苦難をのりこえて薬が認可されてきました。

そしていつの日かこのワクチンが日本でも承認され、若い女の子たちがクリニックを訪れるとき、私は少なからずこの治験に関わったことを誇りに思う日が来ることを願っています。

[←目次へ戻る](#)

〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第19回 尖圭コンジローマと小陰唇内側乳頭腫の違い

人パピローマウイルス（HPV）と子宮頸がんの関係について前回お話ししました。

今回は、外陰部のHPVによる尖圭コンジローマの病変です。

この病変のHPVのタイプは、6・11型が多くいわゆる子宮頸がんの低リスク群に属します。

尖圭コンジローマの感染後、3週間から6ヶ月を経て外陰部や肛門、子宮腔部に白いカリフラワー状の隆起性病変を作ります。

もともと皮膚にダメージがあるとそのウイルスは感染しやすく、直接感染をする確立は10人の内6から7人程度です。

自然治癒もありますが、特効薬に反応しないものもあります。

その場合には外科的切除をします。

この時、間違っではいけないのが小陰唇内側乳頭腫です。

これは、左右の小陰唇の内側にできる表面の丸いくらやイソギンチャクのような肌色から桃色の乳頭状の病変です。

これにはHPVは検出されず生理的変化と考えられ、悪性化との関係はありません。

尖圭コンジローマと誤診されると、過剰な心配や夫婦・恋人間のトラブルのもとともなりかねません。

しっかり診断してもらって下さい。

[←目次へ戻る](#)


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第20回 ノロウイルス感染症って

先月あるホテルで、スタッフと会食をしたのです。

翌日は休診日だったので二日後に仕事に出て知りましたが、スタッフの一人が下痢と嘔吐で勤務を休んでいました。

更に前日の新聞で、そのホテルでノロウイルス感染が発生したとのこと。

私たちのフロアより上のフロアでの出来事とのことでした。

そのスタッフは若さもあり数日後には元気になり、仕事に復帰してきました。

不思議なことに、私たち10名あまりは同じ物を食べ同じフロアで行動していたにもかかわらず、彼女一人だけの感染でした。

そのスタッフは、かなり体脂肪の少ない小柄な女性でした。

ノロウイルスは貝類などを介して食中毒をおこし、また感染した人の糞便や嘔吐物そして乾燥した飛沫物から経口感染します。

悲しいかな、このウイルスは実験室で培養ができず検査や治療の研究がかなり遅れています。

ただ症状が辛いわりに死にいたることは稀で、免疫力の低下した老人が嘔吐物で窒息、嚥下性肺炎になったという報告はあります。

食中毒の原因は、カキやアサリ、シジミなどの二枚貝によるものが多いといわれます。

発症が冬に多いのは、カキを食するからのようです。

また排泄物から感染するいわゆる糞便感染は、ウイルスが人の腸壁細胞に感染して増殖し腸管内に排出されたり、嘔吐がある場合は少量の腸管内容を混入し嘔吐物として排泄されたりします。

このウイルスは少量でも感染が成立し、感染した嘔吐物から飛沫によって経口的に進入します。

症状のでない不顕性感染の人からも感染源になりますので注意が必要です。

飲食物を扱う人は十分に注意が必要で、まな板や調理器具を衛生的に保つよう心がけます。

またこのウイルスは85℃1分間以上の加熱によって感染性を失うため、十分な加熱が重要です。

有効な治療は見つかっておらず、主に対症療法となります。

止瀉薬の使用は賛否両論があり、日本では好ましくないとされています。

電解質の入った輸液を投与したり、家庭ではスポーツドリンクを人肌に温めて飲むことが勧められます。

今現在、有効なワクチンは開発されていません。

そして、2006年は日本で大流行しました。

[←目次へ戻る](#)

〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第21回 最近、話題の過活動膀胱（OAB）

昼も夜も尿意をたびたび催し、時には尿がもれることはありませんか？

これはOABといい、2002年国際禁制学会で報告されました。

これまで不安定膀胱と言われていたものと腹圧性尿失禁が混在したような病態です。

水仕事をしたり、外出から帰って自宅のドアを開けた瞬間に尿意を感じることはありませんか？

OABでは、昼に8回以上トイレに行き、寝付いてから再び1回以上トイレに行きます。

そのため外出中、頻繁に尿意を感じるので電車やバスに乗れず家に閉じこもりがちになり、夜も熟睡できず身体の疲れも取れません。

つまり日常生活や精神状態において、QOLが著しく低下してしまいます。

OABは加齢と共に増加し、50歳以上では女性より男性に多い傾向があります。

これは男性の下部尿路閉塞疾患（前立腺肥大等）が、影響していると考えられます。

しかし切迫尿失禁は、実に女性に多くみられ男性ではほとんど伴いません。

OABは排尿筋の不随意的収縮で起こり、その原因は

1. 下部尿路の支配神経の障害
2. 明らかに神経障害がない場合（前立腺肥大・加齢・骨盤底筋障害等）

と二つあります。

どうしたら予防・治療できるのでしょうか？

1. 水分のとりすぎ注意、一日尿量1500ml程度を目標
2. 膀胱訓練、尿意を感じてから5～10分我慢してからトイレに行く
3. 骨盤底筋の訓練
4. 薬物療法

最近では膀胱選択性が高く副作用の少ない抗コリン剤が開発されています。

OABに似た症状で膀胱痛を伴う場合は、間質性膀胱炎を疑う必要があり膀胱の炎症や膀胱癌も鑑別診断しなければなりません。

また婦人科疾患からも類似の症状が起こることがありますので、なかなか治らないOABは他科の専門医の診察も考える必要があります。

OABは泌尿器科だけでなく、女性の場合は婦人科を受診するケースが多く、婦人科医もOABを熟知する必要があると考えます。

[←目次へ戻る](#)



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第22回 当院のアンチエイジング療法

いつまでも健やかに生きる為に。

いつまでも若くありたいと思うのは、全女性の一致するところだと思います。当クリニックでは、HRT（Hormone Replacement Therapy）・プラセンタホルモン（胎盤ホルモン）・ケミカルピーリングを取り入れています。HRTは、とりもなおさず更年期障害と急激な老化現象をおさえる治療です。更年期や老化は、一度自分で経験しないと他人には分らないほど辛い症状のことがあります。

自分がそのような不快な症状に、いつまでもさらされると思ってください。

毎日がそうだったら・・・

そのような人たちをたくさん診てきました。

年齢を重ねると、将来に対する健康や経済的な不安や目的意識の喪失等により気分がふさいできます。

それと共に以前とは異なる体調のギャップに悩まされることになります。

HRTは、ホルモンを補充することによってホルモン失調からくる自律神経失調症をなおし気力と若返りの効果ももたらすのです。

つぎは、驚異のプラセンタホルモン（胎盤ホルモン）です。

プラセンタは、わずか10ヶ月で1つの細胞から40～60兆個の細胞をもつ赤ちゃんに育て上げる力があります。

成分は、アミノ酸からミネラル・糖質・脂質・ビタミン・酵素まで様々です。

プラセンタHの美容効果は、多種多様です。

メラニン色素の生成抑制

新陳代謝を高める効果（保湿効果）

コラーゲン繊維（肌の弾力性）の生成促進

血行促進

抗酸化・抗炎症作用

抗アレルギー作用

免疫力を高め、強く健康な肌をつくる

皮膚細胞のエネルギー代謝をたかめ、細胞再生の材料を補給する

一個の人間をつくる源なので、どのような効果があると言われても決してびっくりはしません。

安全性についても、感染症を再三検査し否定されたものを使っています。

プラセンタHは、医療用としては皮下注射があり一般向けには経口投与や化粧品もあります。

私が最近実感しているのは、プラセンタHによって排卵障害が改善するという事です。

美容皮膚科などでは、ケミカルピーリングが行われています。

当院でも、HRT・低用量ピルと共にピーリングを行います。

これは、皮膚に化学物質を塗布して皮膚の表面をうすくはがす方法です。

その結果、新陳代謝が促進されきめ細かな張りのある皮膚に再生されるのです。

ピーリングされるのは、紫外線をブロックする角質層なのでこの治療後は紫外

線予防が重要になってきます。

日焼け止め・サングラス・帽子・日傘等が必要です。

ピーリングは、美肌・保湿だけでなくニキビの治療にも効果があります。

特にひどいニキビには、低用量ピルを併用すると効果てきめんです。

方法は、20～30%のグリコール酸を顔面に塗布しその後数回にわたり皮膚をクーリングします。

これを1クールとして3～4週間ごとに6～8回行います・

妊娠や授乳中、日焼けを好む方には勧められません。

HRTやプラセンタHは身体の中から、ケミカルピーリングは外からのアンチエイジングなのです。

でも忘れてはいけないのは、本当の内なる心のリフレッシュです。

皆さん、ご自分を大切にしてください。

[←目次へ戻る](#)



〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112

[\[e-mail\] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp](mailto:dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp)

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved


[クリニックのご案内](#)
[診療内容と方針](#)
[料金表](#)
[スタッフ紹介](#)
[女性外来コラム](#)
[みえこ院長エッセイ](#)
[トップページへ](#)

女性外来コラム

第22回 最近はやりのメタボリックシンドローム

心臓血管系のリスクファクターは、高脂血症・高血圧・喫煙・2型糖尿病などが知られています。

メタボリックシンドローム（MS）は、このようなリスクファクターと疾患の概念から最近言われるようになった病態です。

誰にでも発症する可能性はありますが、その原因として環境因子と遺伝因子がおおきくかかわっています。

MSと診断する基準がもうけられています。

NCEP-ATPIII（米国）、WHO、日本における内科系8学会で基準には多少の差があります。

我々は日本人ですから日本における診断基準で評価したほうがよいでしょう。

必須項目 ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm
女性 ≥ 90 cm

- 2項目以上一致
- 1) 中性脂肪 ≥ 150 mg/dl
 - 2) HDLコレステロール < 40 mg/dl
 - 3) 収縮期血圧 ≥ 130 mmHg/dl
 - 4) 拡張期血圧 ≥ 85 mmHg/dl
 - 5) 空腹時血糖 ≥ 110 mg/dl

基本的には栄養過多状態（栄養摂取量とエネルギー消費量のくずれ）があり、遺伝因子とあいまって内臓肥満におちいります。

そこから様々な物資が分泌され、インスリンの失調・高血圧・動脈硬化等が誘起されます。

MSの原因は、たまたま無関係に合併した症状ではなく互いに密接な関係があつてのことなのです。

米国成人ではおよそ23パーセント弱の人々がMSにかかっています。

日本ではまだそれほどの報告はありませんが、北海道のある町では40歳以上の男性の25パーセントにMSがあるとされています。

治療はとりもなおさず体重のコントロールです。

減量目標は、半年以内を目安に体重の5パーセント減のコントロールです。

楽に簡単に体重をおとすのは、た易いことではありません。

計画的な運動と食事のバランス、そして強い意志が不可欠となります。

恋愛でもすれば、すぐに痩せられるかも知れませんね。

[←目次へ戻る](#)

〒173-0005

東京都板橋区仲宿 64-6 コスモ和光ビル2F

Tel. 03-5943-1123 Fax. 03-5943-1112



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

[e-mail] dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp

Copyright(c) 2005 Mieko ladies clinic All Rights Reserved