

[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24回 繰り返す流産について

2回も流産をくりかえせば、次の妊娠についても不安になるものです。増してや3回も繰り返せば、悲観は深まるばかりです。

かつては反復流産の原因は、子宮頸管無力症・子宮筋腫・子宮奇形や内分泌異常がいわれていました。

最近では、抗核抗体や抗リン脂質抗体などの免疫異常が明らかになってきました。

器質的疾患であれば外科的治療をほどこし、内分泌異常についてはこれを是正し治療することができます。

免疫異常においても、副腎皮質ホルモンやヘパリン・低用量アスピリン療法が行われます。

しかし実際にはこれほど明確に分類はできませんし、治療も効をそうしません。

その上、原因不明の不育が45%をしめるとも言われています。

私も日頃外来診療のなかで、不思議に思ったり困ったりすることが多々あります。

卵管の開通を確認し、排卵もありタイミングもあい黄体期もしっかり上昇。しかも黄体期は2週間以上つづき、一見妊娠かと期待するほどです。

これは、子宮内膜への着床不全と結果として初期流産なのでしょうか？

または、不育の検査過程で患者さんに抗核抗体陽性を確認したおり、確実な治療がないことに悩みます。

検査や治療の中には、実に高額なものがあり又治療にしても皮下注（しかも毎日投与）でしか使えなければ一般には使いようがありません。

原因不明の不育や抗核抗体陽性（つまりはっきりして治療が確立されていない場合）の場合は、低用量アスピリンや漢方薬を選択せざるをえない状況です。

最近私は、柴苓湯という漢方を多く使っています。

この中の成分である人参やぶくりょうが、抗凝固作用をもつと言われているからです。

妊卵の着床に何らかのよい影響を期待しています。

6～12ヶ月の不妊不育？の治療の後、人工受精（AIH）にきりかえますがパートナーの条件がそれほど悪くないカップルでも、AIHが有効なことが稀でなくあります。

これらの治療をてがけて、何が喜びかといいますとやはり妊娠が成立し妊婦健診へと進んで行ったときです。

それまでの経過中、1～2回しかお目にかかれなかった患者さんのパートナーも足しげく外来に足を運んでくれます。

胎児エコーを囲んで、3人で（私を含み）喜びを分かち合うのです・・・。

この笑顔が、私の大きな喜びです。

[←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25回 羊水検査って、怖い？

板橋に開院して思ったのは、患者さんの年齢層が若いということです。更に不妊の方がずいぶん多いということでした。

初めての赤ちゃんの方もいれば、二人目の赤ちゃんを希望する方もいます。前者を原発性不妊、後者を続発性不妊と呼びます。

時には、まだ結婚をして半年も経たないうちからクリニックを訪れる方もいます。

この場合は、一般的な婦人科健診と基礎体温表の記録を指導し、6ヶ月～1年間自然にチャンスを持つようにお話します。

20歳後半から不妊を主訴に訪れる方もいますが、30歳代が圧倒的に多いと言わねばなりません。

わたしの手がける不妊治療期間は、およそ1～2年と思っています。

それ以上の期間赤ちゃんに恵まれない場合は、更に上の段階に進むようお話をし転院となります。

赤ちゃんができてやれやれ・・・。

母体の年齢は？

37、38、39歳、こんなことはよくあります。

不妊治療の結果できた赤ちゃんは、待ちに待った赤ちゃんです。

何としても生みたいと思うご夫婦もいらっしゃると思います。

この場合はOK.。

しかし中には赤ちゃんの異常を心配して、染色体検査と言う方もいらっしゃいます。

<ここで、できますか？>

<否、他の病院を紹介します・・・>

こんなやり取りを、何回かしてきました。

不妊治療を頑張って行くと、当然高齢出産が増えるわけです。

第一の関門が初期の血液検査であり、次に妊娠15週以降行う羊水検査です。

またこれらと平行して行う、胎児超音波検査もあります。

しかし羊水検査には母体胎児のリスクというものがあります。

破水・腹緊・感染・出血・流産等であり、この割合は0.3～0.1パーセントと言われます。

検査は、腹壁から清潔操作のもとに超音波ガイド下で注射針をいれ羊水をひきます。

痛みは穿刺時のみで、ほんの数秒です。

ただ検査は100パーセントではありませんし、検査の限界もあります。

時に母体血が混入してしまいますこともあります。

多くの方の目的は、

- * 高齢出産
- * 染色体異常の児の出産経験
- * 夫婦の一方が、染色体異常の保因者等であります。

子作りから一連の流れの中で、羊水検査を自分で手がけようと思われました。

分娩病院にご紹介するまで、妊婦さんに目一杯私のできる範囲で手をかけたい

と思う今日この頃です。

羊水検査には、メリット・デメリットがありこれを十分かんがみてご夫婦で決めていただきたいと思います。

患者さんから、聞かれた場合は、

<私があなただったら・・・>

という仮定のもとに、お返事をしています。

[←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

[【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26回 アロマセラピー入門編

アロマセラピーとは、その名のごとく〈香り〉と〈治療〉を意味します。つまり香りによる治療なのです。

1928年にフランス人のルネ＝テリスガットフォセが使い始めた言葉です。

日本では、1985年にアロマセラピーに関する本が出版され、その後普及し始めました。

アロマとは植物から抽出された精油のことで、時には200種類に及ぶ化学成分からなり様々な薬理作用を持っています。

このアロマを、ハンカチ・ティッシュ・アロマポットもしくは入浴・足浴・手浴・湿布として利用します。

更に肌に塗ってマッサージもしたり、使い方は様々です。

吸収経路は、鼻からはいつて脳神経刺激する経路と血液をめぐる経路があります。

精油は濃縮されているため、お湯に混ぜたりソフトな植物油で希釈して使います。

アロママッサージによる経皮吸収は、内服の1/10はありますので体調不良や妊娠などによっては使えない精油もあります。

また接触アレルギーをおこす場合もあるため注意が必要です。

多くのアレルギーは接触後数10分で起こりますが、時に6～48時間後に起こることもあります。

この場合は精油を丁寧にふき取り、水で洗い流し必ず医師に相談することをお勧めします。

さてアロマセラピーは、アロマブームの到来によって様々な被害例（特に接触性皮膚炎）が増えてきました。

そこで1997年に日本アロマセラピー学会が設立されました。

これは正しい使用法と、様々な心身の病気に対して期待されるアロマの臨床データの構築を目的とした学会です。

他にも資格認定団体は多数存在しますが、資格に関してアロマセラピーは全て民間資格であることを知っておいてください。

アロマセラピーには、精油中の成分により以下の様々な効果が期待されます。

抗炎症、消毒、食欲増進、胆汁分泌、循環促進、
消臭、去痰、肉芽形成促進、殺虫、嫌虫、鎮静、
抗細菌、抗ウイルス、抗真菌作用など。

さて、皆さんはどの効果を期待しますか？

(次回コラムは、産婦人科領域におけるアロマセラピーの活用です。)

[←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27回 産婦人科領域におけるアロマセラピー

* 妊娠～産褥期

内服と経皮吸収には10倍の差があるものの、やはり血中の精油濃度の上昇は認められます。よって妊娠初期は、身体への塗布やマッサージはさけ妊娠15週以降からとします。

妊娠初期は、室内芳香程度にとどめてください。

妊娠中期・後期においても、精油は分子量が小さく脂溶性であるため胎盤を通過しその50パーセントは直接胎児循環には入り、残りの50パーセントは胎児の肝臓を通過してから胎児循環に入ります。

そこで胎児毒性のない精油に制限しなければなりません。

ラベンダー・オレンジスイート・フランキンセンス・サイプレス・レモン・グレープフルーツ・マンダリン・ヘリクリサム・ゼラニウムエジプト・ローズヒップ油・ローズウッド等があります。

また妊娠経過によって、有効な精油があります。

- 1) 妊娠線予防
- 2) 静脈瘤
- 3) 切迫早産
- 4) 妊娠中のリラックス効果
- 5) 分娩中のリラックス効果
- 6) 産褥期のリラックス効果
- 7) 乳房トラブル等

おのおのマッチした精油が使われます。

* 婦人科領域

手当てとはよく言ったもので、人の手を介して行う行為や治療が特に心身のストレスに著効を示すことがあります。婦人科疾患の中には、こうしたストレスが原因でおこるものがたくさんあります。

一方ホルモン様の作用のあるものは、時に禁忌となることもあります。

アロマが特に有効なのは・・・

- 1) ストレス性の月経不順
- 2) 更年期障害

3) 肩こり・腰痛（冷え等の循環障害からくるもの）

などです。

* ベビーケア

原則ベビーには、植物油のみで全身マッサージを行います。

これは、ベビーの皮膚や粘膜への刺激、オイルによる細胞の活性化、保湿効果を目的とします。時に施行する母のリラックス効果を考えて、少量の精油（オレンジ、ラベンダー、ネロリなど）を加えることもあります。

[←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28回 代替医療のとらえ方

病気の治療を補助する方法として、一般的に代替医療はとらえられています。たとえば健康食品・サプリメント・鍼灸治療・アロマセラピー・気功・ヨガ等があります。

私も治療の一環として、漢方薬や時に健康食品・アロママッサージを勧めています（私も愛用していますが）。

しかし人によっては代替医療に傾倒して、本家本元の治療を放棄する場合があります。なからずあります。

もしくは逃げ場として選択してしまいます。

大切なことは、

- 1) 代替医療の意味と有効性をきちんと理解していること
- 2) 代替医療に神がかり的な期待をしないこと
- 3) その上で、自分が納得した選択であること

多くの代替医療は、経験的な薬効や効果によって判断され使用されています。エビデンスに基づく理論的な裏づけが乏しいのが現状です。

もちろんある種のもは、医学的なエビデンスを出して、もしくは出しつつあります。

私が今までに聴いた講演の中で仰天したのは、

<容器に感謝と書いた水を一晩冷やし、その前後での水の結晶を電子顕微鏡で観察した話です。

なんと、結晶が美しく変身していたのです。>

この話を周囲に話しても、端から信じてもらえませんでした。

たぶん私が他人から聞いても、信じられなかったでしょう。

実際には信頼すべきドクターが、その他大勢のドクターを前に講演したのですが。

実体験では、

昨年の冬はいつになく体感温度が低く、ふとんに入ってから冷たい足が温まるまでなかなか入眠できませんでした。

そんな時麗芝（レイシ）と出会いました。

一ヶ月のみ続ける内に、翌朝布団をはいでいる自分に気づきました。

身体が温まって、ふとんをはぐほどだったのです。

また冬場の診察室で、冷たい手を気にすることはなくなりました。

一方、末期癌で抗癌剤の選択をあきらめた父に、母は中国の水を高い金額で購入して飲ませていました。

抗癌剤の治療を拒否した友人は、気功の合宿中にホテルの玄関先で帰らぬ人となりました。

再発癌の療養に知人は、健康食品に傾倒してしまいました。

代替医療はその使い方によっては、素晴らしい効果をもたらします。

予防であったり、主治療の増強であったり、副作用の緩和であったり使い方は

さまざまです。

しかしまず、その時期は適当なのか考えてほしいと思います。

治療の選択としてベストなのか？

自分で後悔しないだけの覚悟はあるのか？

じっくり考えてから、選んでほしいと思います。

[←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29回 ニキビに悩む女の子へ

外来で時々見かけるのが、難治性ニキビです。

ニキビの治療にはじめから婦人科を訪れる人は、ほとんどいません。

皮膚科や内科で治療を受け、治らずまたは再発し最後に婦人科の門をたたくのです。

病気を治すのには、いろいろな見方があります。

対症療法は、症状に対して薬を投与するやり方です。

たとえば風邪をひいて発熱したら、解熱剤を。

鼻水が出れば分泌をおさえる抗ヒスタミン剤を、という具合です。

一方根本治療を考えるのであれば、原因となる菌やウイルスをたたく薬です。

そう考えると、治療はおのずと見えてきます。

◆

本来ニキビとは、皮脂腺をもつ毛穴の慢性炎症です。

時に非炎症性ニキビというものがあり、毛穴の中が角化して皮脂の通り道が狭くなりついに毛穴を塞いでしまうのです。

このかたまりが、コメドといわれます。

ニキビの炎症によって好中球が活性化され、活性酵素やライソゾーム酵素が放出され毛穴の壁を破壊します。

この状態を放置すると瘢痕になってしまいます。

◆

治療は、

- 1) 皮脂の産生をへらす。
- 2) ニキビ菌をへらす（炎症を取り除く）。
- 3) 毛穴の出口の角化をおさえる。

◆

1)～3)の治療に、ビタミンA・B2・B6・C・E・Kなどが役に立ちます。

1)に対しては、抗男性ホルモン剤や低用量ピル（OC）

2)に対しては抗菌剤、3)に対してはイオウ製剤やケミカルピーリング・外用レチノールであったりします。

以上考えると、ホルモンを使えるのは婦人科しかなく最後の治療は皮膚科的な治療も行える婦人科クリニックになります。

女性だけの婦人科外来が、美容も始めたらこれはすばらしい事だと思いませんか？

◆

もちろんニキビの予防も、とっても大切です。

便秘をしない、睡眠を十分に、昼間の化粧は十分に落とす、バランスの取れた食生活そしてよくあるストレスの解消。

難治性ニキビのかた、当クリニックを訪れてみませんか？

[←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



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30回 妊婦とインフルエンザ

インフルエンザはウイルスによっておこる急性感染症で、高熱・頭痛・関節痛などの症状があり、1～2週間で自然治癒します。

しかし乳幼児や高齢者・基礎疾患をもつ人は、稀に重症化して死亡することもあります。

また妊婦は細胞性免疫が低下しているので、重篤な合併症を起こしやすいとされています。

妊婦がインフルエンザに感染すると、激しい咳によって子宮収縮やまた破水の原因となったり高熱によって胎児仮死の原因になったりします。

抗ウイルス剤の種類も変化がみられ、現在はノイラミニダゾール阻害剤やリン酸オセルミビンが使われています。

投与は発症から48時間以内が有効ですが、共に胎盤や乳汁への移行が報告され大量投与により胎児骨格異常（動物実験による）をきたすという報告があります。

よって妊婦における危険は未知数で、使用には十分な注意が必要です。

また投与中の授乳はさけた方がよいでしょう。

インフルエンザに対して混合感染を防ぐ意味で、ベータラクタム系の抗生物質を投与することがあります。

しかしベンジルペニシリンは、体内での酵素を阻害することにより病期の延長をきたす可能性があるため注意が必要です。

一方、細胞性免疫の低下した妊婦は細菌による上気道感染を併発することがあり、合成ペニシリンやセフェム系抗生物質の短期間投与を行うことがあります。

インフルエンザワクチンの接種については、妊娠14週以降の健康な妊婦に、また合併症のある妊婦は妊娠全期間にすすめていました。

またこのワクチンは不活化ワクチンであり、これによって流産や胎児奇形のリスクが上がるという報告はありません。

現在日本産婦人科学会では、ワクチン接種を妊娠の全期間に応じた患者の求めに応じて可能であるとしています。

今年は例年より1ヶ月早いインフルエンザの流行が予想されています。

数年前には、妊娠中期の妊婦さんがインフルエンザ肺炎になり都立病院に搬送した経験があり、ワクチンの接種をすすめたくなるのが本音です。

[←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](mailto:dr_mieko_1016@coffee.ocn.ne.jp)


[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31回 最近増えてきた子宮体癌

子宮癌には、子宮頸部癌と体癌があるのを皆さんはご存知ですね。

最近では子宮頸癌が人パピローマウイルスによって起こることが、わかってきました。

そこで20歳から子宮頸癌健診を勧めています。

さらにこれを予防するワクチンが開発され、臨床実験も終盤をむかえている状態です。

これによって子宮頸癌は、今後減少することが期待されます。

一方、子宮体癌はその発生環境から見てもどんどん増えています。

この危険因子は、ストレスや冷え等からくる排卵障害・未産・少産・誤ったホルモンの使用などなどが考えられます。

実際、若年性体癌の罹患数はどんどん増加しています。

若い方たちは、生理不順ほそのまま放置してはいけません。

また肥満や高血圧のかた、乳癌の術後にホルモン療法を受けている方も注意が必要です。

乳癌の術後に、TAM（薬剤）等のホルモン剤を服用することがよくあります。

このような方たちは体癌の発生率が上がりますので、6ヶ月ごとに定期的な癌健診とくに体癌健診が必要です。

1980年から2000年にかけて乳癌の罹患率は2,5倍に増えていますが、子宮体癌は3倍の増加率です。

すごいと思いませんか？

また子宮癌の中においても、昔は頸癌80パーセント体癌20パーセントといわれていましたが、2000年の統計では6,9:6,1とほぼ肩を並べる割合になってきました。

以前にも低用量ピル（OC）の話をしましたが、月経不順の治療に使いますので子宮体癌の予防にもまた卵巣癌の予防にもなるのです。

すばらしい薬ができたと思います。

[←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32回 腰の曲がらない老後に向けて

骨粗鬆症とは、骨密度の低下を特徴として、骨折のリスクが増加したものを言います。

骨折してからでは、まして腰が曲がってしまってからでは遅すぎますよね。

だからまず一番大切なのは、予防です。

次に大切なのは、早期発見です。中高年になって、骨密度が下がることがあっても治療により上がることはまずないからです。

中高年における治療は、痛みを緩和したりこれ以上悪化しないように維持を目的としたものとなります。

◆

ではどうしたら、骨粗鬆症は予防で来るのでしょうか？

◆

成長期における運動歴の有無が閉経前後の骨密度に影響を及ぼします。

ただし運動の種類によっては、マイナスとなることもあり無月経をきたすような過激なものは不適です。

長距離走などでガリガリに痩せてしまっただけでは、話になりません。

跳躍等の運動が含まれるバスケットボールなどは、効果的といわれます。

適度なジャンプを主とした運動が良いということですね。

もちろんカルシウム摂取も大切です。

とくに思春期の前半はカルシウムの蓄積が著しいといわれます。

この時期にしっかり栄養を取らないとなりません。

ただ日本の若年女性のカルシウム摂取量は少なく、ダイエット等によって更に助長されています。

一日カルシウム量は、600mgをとるように心がけたいですね。

1日量がしっかり入った牛乳やサプリメントがあります。

また喫煙や飲酒もカルシウムの吸収を抑制するといわれます。

家族歴では、両親等に骨折の既往があれば子供のリスクもあがります。

薬剤では、ステロイドの投与がリスクをあげます。

◆

ご自分がハイリスクと思ったら、早期に予防行動・対策を取ってください。

美しく生きがいをもって生きるには、健康な肉体も必要なのですから。

[←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


[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33回 女性の生涯とホルモン

私たち女性は生まれてから死ぬまで、女性ホルモンと共に生きていっていると言っても過言ではありません。

胎生期の性器は、男性ホルモンの出現により男性性器へと変化していきます。おぎやーと生まれてから11年後、卵巣からの女性ホルモンによって第二次性徴が発現してきます。

女性の身体には脂肪がつき柔らかく、声は優しく乳房もふくらみ発育していきます。

しかしまだ十分に成熟しきれないホルモンの司令部（脳下垂体）は、月経不順を起こします。

人によっては月経痛がおこることもあります。

同時にニキビなどによっても悩むこともあります。

思春期をむかえ、生理前の体調不良や、又性病や望まない妊娠というトラブルもおこってきます。

性成熟期はホルモンが活発に出て、望んでいた妊娠で喜びもひとしお。

と思ったら、子宮筋腫・子宮内膜症・卵巣腫瘍（まれに卵巣癌）ときに子宮頸がんなども発症します。

子供を生み、育児におわれやれやれと思っているうちに女性ホルモンはだんだん減少し身体や神経が悲鳴をあげてきます、これが更年期障害です。

回りでは、肉親の病気や死、夫との絶縁、子供の反抗。

または多忙な夫と自立した子供、自分に残ったものは何？

気分のいらいら・気力減退・不眠・突然おこる発汗や動悸。

ただ気をつけてほしいのが、この頃同じような症状をおこす他の疾患です。

更年期障害と思って放置していると、どんどん悪化してしまうこともあります。

5～10年、辛い症状が続きやれやれ落ち着いてきたと思ったら。

老年期に入ってきます。

更年期障害のようなやる気のなさ、動悸、のぼせ、不眠、頻尿、皮膚のかゆみ。

おりものや出血（性器）、転べば骨折等。

更年期でおこった症状は、老年期でおこる自立神経失調症と同じようでおかつ萎縮の症状が加わります。

ちなみに子宮筋腫や子宮内膜症は、妊娠と同じようにホルモンが出るからこそこの疾患なので、閉経を迎えることによって、およそ治療の必要性は減ってきます。

こうして女性ホルモンが身体の中で出るとき、そして減少するとき、さまざまな変化を起こしてきます。

だから女性の一生は、ずーとホルモンと共にあると言っているいいと思いませんか？

[←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

[【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34回 子宮内膜症の最近

異所性の子宮内膜類似物質の存在を、子宮内膜症といいます。

難しいですね。

簡単にいえば、本来子宮内膜にあるべき子宮内膜組織が他の場所で見られることです（きわめて類似して組織が）。

どうも女性ホルモンと関係するようで、閉経と共に萎縮・消失傾向となるようです。

よって増悪因子は、女性ホルモンなのでこれを減少させることが治療となります。

ピル、黄体ホルモン、男性ホルモン、偽閉経療法または妊娠とさまざまな治療の歴史があります。



多くの治療は半永久的つかえるわけではなく、維持療法として使えるのはOC（低用量ピル）が一般的に主流となっています。

しかし中用量ピルは長く使われていましたが、OCの歴史はまだ日本では短く、やっと8年・・・生殖可能年齢のわずか1, 9%（ドイツ 58%）ときわめて低いレベルにあります。

これは経口避妊薬としての効果だけでなく、副効用として子宮内膜症・ニキビ・月経過多・月経不順・月経前緊張症等の治療としても使っています。



この4月には子宮内膜症に対するある種のOCの保険適応が認められ、早ければ7月頃から市場に登場する予定です。

しかし子宮内膜症の診断は難しく明らかな症例は別として、ぎりぎりの範囲の内臓症症例にはある程度の基準を作らないとかなりの混乱を招くことが予想されます。

我も我もと、保険範囲内に入ろうとするのは当然ですから。



次に最近では黄体ホルモンの持続投与というものが登場しました。

黄体ホルモン付加子宮内リング、これにより避妊効果と月経過多を予防することができ（その内無月経となります）、5年間子宮内に留置できます。（自費）

また経口黄体ホルモン剤があり、6ヶ月服用することにより女性ホルモンの分泌をおさえ排卵抑制効果と月経過多・月経痛の改善をします。（保険）



どの治療を選ぶかは、年齢と症状また初産経産にもよりますがじっくりと主治医と相談する必要があります。

昔の多産時代では稀少だった子宮内膜症、現在では10人に一人とまで言われ少産時代の特徴（女性の社会進出の象徴）ともなりました。

[←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35回 ピルが保険？

子宮内膜症の保険適応となる低用量ピル（OC）が、近日発売となります。これは既存のある種のOCと同じものですが、処方するにあたってメリット・デメリットを考える必要があります。



メリットはもちろん値段です。

自費のOCに比べて保険点数はさほどの違いはありませんが、本人負担を3割と考えると随分軽減されるはずですよ。

また既存のものなので、継続投与の方は安心して服用ができます。

DR再度も使い慣れた経験があるため、スムーズに処方できます。



しかしデメリットは、新薬のため処方が4週間分のみとなります。

いままでのOCは、数ヶ月分の処方が可能でした。

よって患者さんは4週間ごとに、薬をもらいにくる必要がでてきます。

時にOCが合わない場合は、他のOCにきりかえなければならず金銭的に頭を切り替える必要もでてきます。

また処方サイドとしては、どの基準で保険のOCにきりかえるかを決めなければなりません。

本来子宮内膜症の診断は腹腔鏡によっておこなわれますが、日常臨床においてはこの検査を受けている患者さんはめったに見られません。

よって子宮内膜症として必須なのは、月経痛。

そして超音波検査と血液検査による形態学的な診断です。



いままで子宮内膜症と診断されてOCを服用されていた方たちが、保険のOCにきりかえるかどうかデメリットをよーく考える必要があります。

あなたなら、どうしますか？



[←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36回 PMS

月経前緊張症・月経前症候群とも呼ばれます。

月経数日前から、精神・肉体的な不定愁訴を過去3回以上繰り返し月経と共に症状がなくなる状態を言います。

軽いPMSを含めると、90%以上の女性がこの症状をもっています。

ただ日常生活に支障をきたすのは、10%以下と言われます。

気分の落ち込み・イライラ・怒りやすい・不眠またむくみや腹痛・腰痛・頭痛・肌の乾燥等、症状はさまざまです。

また自分ではそれと知らずに悩んでいる人が多いようです。

わかってしまえばその対処方法もあり、随分生活も改善されます。

そもそも月経前には（排卵後）エストロゲンの低い山カーブとプロゲステロンの高い山カーブの分泌がおこります。

この2つのホルモンが複雑に反応してときに2つのホルモン比が、PMSの原因となっているようです。

詳細な原因の定説はまだはっきりとはしていませんが、セロトニンやアドレナリン・プロスタグランジンなどの代謝産物もおおきな影響を及ぼしているようです。

治療はいろいろ試されていますが、やはり上記の2つのホルモンがベースの原因のようですから婦人科医の私としては、低用量ピル（OC）を使うのは自然な道です。

そこで患者さんにOCをよく処方しますが、時にOCによっても改善されないケースがあります。

するとこういう方には、ホルモンだけでなく別の経路からの治療が必要となります。

つまり上記のホルモン以外の代謝産物を抑制したり、補充したり。

PMSの中には、実に心療内科の患者さんが紛れ込むこともありますから注意が必要です。

また逆に心療内科で治療中にPMSと自覚して、婦人科を受診する方もいますし、2つの科をかけもちする方もいらっしゃいます。

PMSに関する研究がまだまだ待たれる今日であります。



[←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37回 性交時痛

時々、外来に来られる方の訴えの一つである。

本人は、自分が異常ではないかととても心配している。
その場合いくつかの原因に分類される。

1) 未熟な為の痛み。

昨今は、性情報がいろんなメディアからあふれている。

その為に、結果のみを評価し過程の理解が乏しく性交痛を和らげる配慮や思いやりのないのだ。

不感症も、情報にほんろうされた結果のことも多々あると思う。

まずマスターベーションの奨めである

2) サイズ不一致。

身長や体重の個人差があるように、男性性器にもサイズの差がある。

お産によって膣は拡張するが、その前段階では破格におおきな男性性器は受け入れがたいこともある。

3) 女性性器とくに膣や処女膜の生来の異常。

処女膜強靱だったり、染色体異常による膣形成不全である。

ときに膣が狭小のこともある。

一度お産を経験すると、十分な伸びになる。

強靱な処女膜や膣をカットし、また造膣術を施行することがある。

4) 後天的な疾患による痛み。

子宮内膜症や子宮筋腫により痛みが生じる。

薬物療法も試みるが、手術による治療が必要なこともある。

また骨盤内の感染症やそれによる癒着も考えられる。

5) PTSD

過去の悲惨な経験から、身体が拒否反応を起こしてしまう。

これには十分なカウンセリングと理解が必要になる。

ときに少量のくすりと。

6) 老化による（膣や分泌腺の萎縮）痛み。

若い頃には想像もつかないことだが、痛みのために夜の生活を卒業してしまうカップルもよく見られる（とくに女性側からの訴えが多い）。

原因がわかっているので、ホルモンの補充で改善される。

ただし老化は否めないもので、完全なる若返りは難しく穏やかな萎縮はどうしてもやってくる。

性交渉未経験で、閉経を向かえ初めての結婚を心細く待つご婦人がみえた事がある。

ホルモンを補充を少しずつ増やし、膣の拡張を数週間にわたって行ったことが

ある。

そして結婚前日は、スペシャルのホルモン注射で仕上げをした。
幸せになっているだろうか・・・。

これらを念頭に置き、原因を見つけケースバイケースで治療を進めてゆく。
ご自分に当てはまる事があったかな？

[←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38回 不育症と言われても、あきらめないで。

不育症とは、妊娠できても分娩まで至らず流産や早産を繰り返すことです。

3回以上繰り返す流産を、習慣性流産といいます。

一般的には妊娠すると、その内の10～20%は流産するといわれています。

原因は母体側、胎児側といろいろあります。

原因については、先にお話したことがあります。

そしてその流産の70パーセントが胎児染色体異常によるとみられ、今まで偶発症と考えられていました。

ところが不育症患者さんにおいても、約50パーセントが胎児染色体異常であることがわかり、流産の原因として大きくクローズアップされてきました。

不育症の方でも何回かトライすると以下のような結果がでました。

実際に生児をえることができた確率は、

2回流産	76%
3回	70%
4回	79%
5回	50%

と、流産をしても逆に児をえる確率が上がっています。

流産の原因が染色体以外というのは別として、なんとうれしいデータでしょう。

つまり不育症患者さんでも、このような原因であれば次回の妊娠成功率が高いという証明でもあります。

だから繰り返す流産の方、あきらめないで下さい。

[←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39回 女性とうつ病

現代社会はさまざまな、ストレスが渦巻いています。
うつ病もそれと共に、どんどん増えてきています。
うつ病とは、脳がストレスに耐えられなくなった状態です。
言い換えれば、脳のオーバーヒートなのです。

不安＝危険（ストレス）／対処能力 の公式ができます。

危険因子（ストレス）とは、

- 1) 心理社会的要因（役割の変化 等）
- 2) 生物学的要因（ホルモンや神経伝達物質 等）
- 3) 薬やアルコールの多用、本来の身体疾患の有無。

女性のうつ病は、男性の二倍多いといわれます。

また最近は二十代の若い女性が増えてきています。

なぜ女性にとくに若い女性に多くなっているのでしょうか？

原因

- 1) 性ホルモンの変動

月経・妊娠・出産・産褥・更年期とホルモンの大変動と洪水の中にいます。

- 2) 政治・社会・文化遺産・女性観の影響をうけるからです。

月経前おこる不快症状PMS（月経前緊張症候群）が20～50%、PMDD（月経前不快気分症候群）が3～8%という報告があります。

PMDDのほうがより重症であり、またPMSとPMDDは連続性があります。

軽いPMSを含めると女性の90%がこれに当てはまるようです。

慢性的なPMDDになると、うつ病に移行しやすくなります。

またPMDDとうつ病は、脳内の障害の程度が異なります。

女性のホルモン周期のなかで、排卵後にエストロゲンが急激に低下しますがこのときに脳内のセロトニンも下がります。

よってセロトニンの補充が、体調の変化を調整すると思われれます。

SSRIといわれる薬は、この治療薬です。

また64歳以上の女性にホルモンの補充療法をすると、アルツハイマー病の予防になるということがわかってきました。

一方、タモキシフェン（乳癌の治療薬）やラロキシフェン（骨粗鬆症の治療薬）には女性ホルモン用の作用があり、躁状態や興奮状態を予防するといわれます。

このように女性はホルモンの変動や社会的背景によって、男性よりもより深くうつ病と関係しています。

[←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40回 これから怖いインフルエンザ

インフルエンザは、11月上旬から発生し1月下旬から2月にピークを迎え4月上旬までには終息するインフルエンザウイルスによる呼吸器疾患です。

全行程は1週間ほどですが、人から人へと飛沫、接触によって感染する流行性のものです。

典型的な症状は、高度の発熱・頭痛・腰痛・筋肉痛・全身倦怠感などの症状と、鼻汁・咽頭痛・咳などの局所症状ですが、高齢者や免疫の低下している人の症状は、典型的なものが出ないことがあり注意が必要です。

普通の風邪と違って重症化しやすく肺炎を起こし、死にいたることがある流行性の感染です。

とにかく特有な症状や所見がないため、他の急性熱性疾患を常に鑑別診断としておこななければなりません。

ウイルスは、ABC型の3種があり膜の表面にH,N突起を持っておりこの突起に対する抗体の有無が鍵をにぎっています。

つまり抗体があれば、インフルエンザにかからないのです。

予防> 普段から健康な身体をつくって、ウイルスの経路を絶てばよいのです。十分な休養とバランスのとれた栄養、外出時の不織布（ふしょくふ）製のマスクの着用。

帰宅時のうがいと手洗いそして流行前のワクチン接種。

ワクチンの効果は、2週間後から約5ヶ月といわれていますので、11月上旬にはうけたほうが良いでしょう。

（不織布とは糸を熱や科学的な作用で接着させた布で、市販の家庭用マスクの約97%がこの不織布製です）

治療> 発症48時間以内の投与が効果的ですが、耐性獲得の問題がありアマンタジン最近ではオセルタミビルの耐性ウイルスの出現まであります。

診断> ウイルス学的検査が必要で、咽頭や鼻腔のぬぐい液やうがい液からのウイルス抗原の検出や、血清学的検査で急性期と回復期ペア血清について行われます。

また新型インフルエンザがあり、これはインフルエンザとは異なります。

つまり動物とくに鳥類のインフルエンザウイルスが、人の体内でふえることができるようになったものです。

このウイルスはいつ出現するかわからず、また人に抗体がないため人から人に容易に感染し、世界的大流行（パンデミック）をおこす危険があり、人には抗体がなく重症化し死にいたる人も多く出る可能性があります。

恐ろしいことです。

[←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41回 子宮筋腫と子宮内膜症そしてピル

子宮筋腫は、子宮筋から発生する瘤で30歳以上の女性の20～30%にあると言われています。できる場所により様々な症状を起こします。

子宮筋の表面（漿膜下）の瘤は、圧迫症状や腫瘤感、または無症状のこともあります。筋層内や粘膜下の瘤は、月経過多や不正出血の原因となります。

子宮内膜症は、最近増えている病気で子宮内膜類似の組織が本来あるべき場所以外に存在し、女性ホルモンの影響で増殖・出血をおこし月経痛・月経過多・性交時痛・下痢等を起します。ひどくなると不妊や腹痛の原因になります。

子宮筋腫や子宮内膜症は女性ホルモンが栄養になっており、閉経と共に萎縮していきませんが子宮内膜症性チョコレート腫は癌化することが知られています。そして女性はこれらの病気に毎月耐えなければならないのでしょうか？

そんなことはありません。上手く低用量ピル（OC）を使い、月経と共に快適な生活を送ることができるのです。OCは避妊薬として知られていますが、副効用として子宮内膜症、月経困難症、月経過多、月経前緊張症、月経不順、ニキビ、月経周期の調整等あります。また卵巣癌や子宮体癌の発生も抑えることができます。楽しいイベントや大切な用事、ハードな仕事、上手に月経のコントロールをして毎日をエンジョイしスマートに暮らしましょう。

[←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


[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42回 子宮筋腫と子宮内膜症そしてピル

子宮内膜症は現代病であり、およそ10%の女性に見られるといわれています。

また不妊症の方の半分に子宮内膜症は合併し、何らかの悪影響をおよぼすとも考えられています。

子宮内膜症には子宮腺筋症と、外性子宮内膜症この中に卵巣チョコレート嚢腫がふくまれます。

このチョコレート嚢腫は、100分の1の確率で卵巣癌になる可能性もあると最近では言われるようになっていきます。

昔は、閉経と共に子宮内膜症は治るから安心と思われていましたから、驚きです。

子宮内膜症に治療は、

- 1) 男性ホルモン（ダナゾール）療法
- 2) 偽閉経療法（GnRH）
- 3) 低用量ピル
- 4) 黄体ホルモン療法（ミレーナ・ジェノゲスト）
- 5) 漢方療法
- 6) 対症療法

それぞれメリット・デメリットがあり、各個人の状態を十分に考えて使用します。

その中で最近注目されている子宮内避妊システム、ミレーナというものがあります。

ミレーナとは、子宮内リングで黄体ホルモンがリングに付加されています。

もちろん避妊具としての効果もあります。

もともと子宮内避妊リングは、古くから使用されてきました。

リング内に付加された黄体ホルモンが、持続的に子宮内に放出され子宮内膜がうすくなります。

子宮内に飽和するまで、3ヶ月かかります。

そこでミレーナの効果が十分に発揮できるまで、3ヶ月かかります。

4ヶ月目からは、少ない月経と痛みの軽減、ときに月経もほんのわずか又はなくなってきました。

患者さんの条件が適合しうまく装着すれば、ミレーナは5年間子宮内に挿入することができ出血量が激減しなおかつコストも一月に1200円前後とかなり低コストになります。

つまり一度ミレーナを挿入すると、4ヶ月目以降はかなり少ない月経となるのです。

さらに黄体ホルモンは、子宮内のみに作用し全身の血液中にはほとんど出ていきません。

全身のホルモンバランスは、全く無治療の状態とかわらないのです。

よって喫煙者や高血圧や他の薬を服用している方にも使用ができます。

子宮口の開いたことない未産婦は挿入時に痛みが伴い、麻酔を併用したほうが親切と思います。

また粘膜下筋腫のように、子宮内腔が不整型であったり子宮頸管が弛緩していたりする方には出血や滑脱がおこしやすく使用に当たっては慎重をきみます。

子宮奇形の場合は、文献的には効果が認めれています。

毎月の辛い月経、毎日の薬の服用が難しいかた、生活習慣からタバコを止められないかた等、我慢することはありません。

快適な生活を過ごすことはできるのです。

[←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43回 ホルモン補充療法の最近

最近の閉経年齢は、およそ50歳。

更年期は、閉経の前後5年から10年の期間をいいます。

この時期になったからと言っても、必ずしも更年期障害になるわけではなく性格・環境・ホルモンと様々な因子が関係してきます。

更年期は全ての女性にくるものですが、ほとんど問題なく過ぎ去る人がいれば一方ではその症状が日常生活を障害するほどになる更年期障害の人たちもいます。

男性更年期というものもあります。

しかし概して男性に比べて女性のほうが、ホルモンの急激な減少が自律神経の失調を起こしやすく更年期障害が多いようです。

男性に対するホルモン補充療法よりも、女性に対するそのほうがはるかに効果が認められます。

それは男性の場合は、ホルモンの減少がなだらかでどちらかと言うとストレスや性格・環境因子が多くをしめるからです。

反対に女性は、ホルモン補充療法（HRT）でかなりの改善が認められます。

2002年に米国のWHIにおけるHRTのリスクの検討から、乳癌が取り上げられ一時HRTが中止となりましたが、その後のサブ解析から新たな見解が出てきました。

HRT（エストロゲンとプロゲステロン）を5年以上うけると、乳癌のリスクがやや上昇するも中止によりリスクは2年半で元にもどると言う。

またERT（エストロゲン）においては、乳癌リスクは変わらないと言う。

更に閉経後10年以内のHRTは、さまざまな点で有効であるという解析です。

HRTによる新たな見解から、最近さらに新しい薬が発売になりました。

従来の貼付剤（エストロゲンE）や、ジェル状（E）の塗布剤の出現。

貼付剤（E）と同系統の経口剤（E）や黄体ホルモンの合剤（E+P）。

また黄体ホルモン含有の子宮内リング等。

HRTによって、更年期障害の治療だけでなくアンチエイジング効果もありコラーゲン線維の増加や動脈硬化の予防・骨密度の増加・泌尿器系の症状の改善とさまざまな効果があります。

HRTは閉経後10年以内からの治療が効果あるとのことですが、また投与経路によっても効果の違いがあります。

上手に使い分けて快適な更年期老年期をお過ごしください。

[←目次へ戻る](#)



みえこ女性クリニック
婦人科・産科・内科

〒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)

