

2023年11月18日
済生会奈良病院フェア公開講座

知っておきたい女性の病気～こんな症状があったら婦人科に相談しましょう～

済生会奈良病院婦人科
福本由美子

私たち医療スタッフは相談に乗りたいと病院でお待ちしていますが、まずは患者さんご自身が「これは病院に相談に行くようなことだ」と判断していただくことが重要です。

テレビやラジオの健康相談では相談者の方が「こんなことで病院に行ってもいいものだろうか?」「変に思われないだろうか?」「恥ずかしくて気後れする」と話されます。特に婦人科は恥ずかしさが先に立って迷っているうちに病気が進行してしまうようなことが他の科よりも多いように感じます。

今日は、よりよく判断していただけるように病院に行く必要のある症状やその背景になっているご病状についてお話したいと思います。

お配りする資料

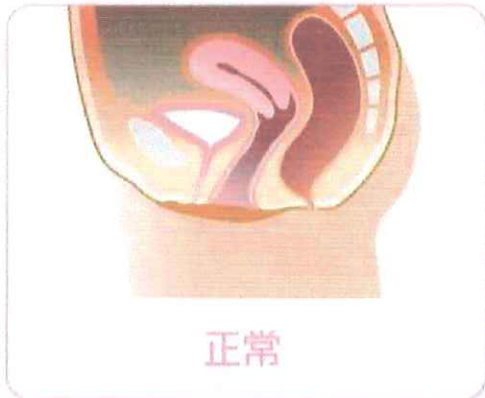
- ① プレコンセプションケア (妊娠前の準備 男性版 女性版)
- ② ホルモン補充療法を受けようとする方のための問診票
- ③ 骨盤臓器脱 ペッサリーリングの自己着脱方法

こんな症状があったら婦人科へ

- ① おりもの変化
- ② 陰部のかゆみや痛み
- ③ 下腹部痛や違和感、しこり
- ④ 月経の不調 (痛み、月経量、月経期間)
- ⑤ 不正出血
- ⑥ セックスに関連した不調 (挿入困難、痛み、出血)
- ⑦ 排尿の不具合 (残尿感 排尿困難 くりかえす膀胱炎)
- ⑧ 自覚症状が出にくい病気は婦人科検診を利用

骨盤臓器脱（性器脱）

骨盤内の子宮、膀胱、尿道、小腸、直腸などの臓器を支えている骨盤底を構成している筋肉や靭帯が弱くなるために、臓器が下垂してくる病気です。自覚症状として排尿障害や排便障害、性交障害、痛み、違和感、下垂感、出血を伴って生活の質（QOL）を下げます。つらい症状があるにも関わらず、だれにも相談できずに悩んでしまう病気です。



プレコンセプションケア（受胎前のケア）（女性用）

適正体重をキープしよう	適正体重である（BMI18.5以上25未満） BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}	<input type="checkbox"/>
禁煙をしよう	喫煙をしていない 受動喫煙を避けている	<input type="checkbox"/>
アルコールを控えよう	アルコールを控えている (機会飲酒程度)	<input type="checkbox"/>
バランスの良い食事を心がけよう	1日3食摂取している タンパク質（肉・魚・卵など）を毎食片手盛り程度摂取している 毎食、野菜料理を2～3品摂取している	<input type="checkbox"/>
葉酸（サプリメントを含む）を摂取しよう	葉酸の多い食事を摂取している（黄緑色野菜・レバー・果物など） 葉酸サプリメントを服用している（1日400μg以上1,000μg未満）	<input type="checkbox"/>
運動をしよう	150分/週 運動している	<input type="checkbox"/>
ストレスを溜め込まない	悩み事を相談する相手がいる ストレスを発散する方法を実施できている	<input type="checkbox"/>
感染症のチェックをしよう	風疹抗体価が充分ある（風疹HI×32倍以上） または風疹ワクチンを接種している	<input type="checkbox"/>
生活習慣病に気をつけよう	生活習慣病のチェックをしている またはそれに取り組んでいる	<input type="checkbox"/>
ガンのチェックをしよう	子宮頸がん検診を受けている（1年以内） 乳がん検診を受けている	<input type="checkbox"/>
歯のチェックをしよう	歯科検診を受け、治療が済んでいる	<input type="checkbox"/>
家族の病気を知ろう	家族の持病を知っている (生活習慣病・遺伝性疾患・悪性腫瘍など)	<input type="checkbox"/>
持病と妊娠について知ろう (薬の内服についてなど)	疾病のコントロールは良好である、または妊娠の許可がある 妊娠後の服薬は継続する又は変更する必要があるか知っている (甲状腺疾患・糖尿病・高血圧・精神疾患など)	<input type="checkbox"/>

プレコンセプションケア（受胎前のケア）（男性用）

適正体重を キープしよう	適正体重である（BMI18.5以上25未満） BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}	<input type="checkbox"/>
禁煙をしよう	喫煙は、勃起不全（ED）の原因ともなります。さらに、精子形成にも影響を及ぼし、精子の運動率を低下させたり、異常な形態をした精子の出現頻度を高めたりする傾向があります。運動性の低い精子や異常な形態の精子は受精能力が低いいため、男性不妊の原因となります。また、受精に成功したとしても、流産や先天性疾患に関するリスクの上昇が懸念されます。	<input type="checkbox"/>
アルコールを 控えよう	1日2単位以上（ビール500mlで2.5単位、ワイン175mlで3単位）の飲酒は精子の形態に異常をきたすという報告があります。	<input type="checkbox"/>
ブリーフより トランクスを	精巣付近の温度が高いと精巣の機能が衰えてしまいます。下着は体温がこもるブリーフよりも、風通しの良いトランクスがおすすめです。	<input type="checkbox"/>
サウナに長時間 入らない	高温のサウナは精巣を熱にさらすこととなります。熱くなったイスに座ると、精巣の温度がさらに上がってしまうため気をつけて下さい。	<input type="checkbox"/>
ノートパソコンを 膝に乗せない	パソコンは熱を放出します。膝にのせて作業をしていると、その熱が下半身に伝わって、精巣の温度が上がってしまうので要注意です。	<input type="checkbox"/>
禁欲しすぎない	精子は常に生産されていますので、射精を多く繰り返すことで精子の量が減るということはありません。逆に禁欲期間が長すぎると精子の運動率が低下するうえ、精子のDNA損傷率も高くなる傾向があります。精子の生存期間はおよそ3日ですので、それ以上ためると、死滅精子（非運動精子）が増えてしまいます。精子の質をよくするには、禁欲期間は1～2日くらいがよいと考えられます。	<input type="checkbox"/>
亜鉛を補充しよう	1日摂取推奨量 10mg、亜鉛補充ノベルジン（酢酸亜鉛水和物） 亜鉛サプリ 1日分目安 15mg 耐用上限 40～45mg（厚生労働省、日本人の食事摂取基準 2015）	<input type="checkbox"/>
生活習慣病に 気をつけよう	生活習慣病のチェックをしている（肥満・糖尿病・高血圧など） またはそれに取り組んでいる	<input type="checkbox"/>

その他、自転車・バイクに長時間に乗りすぎない、放射線に要注意、育毛剤を飲まない、十分な睡眠（7時間）をとる、規則正しい生活を送ることなどに気をつけることにより精子の状態の悪化を防ぐことができます。

Appendix : HRT 問診票

ホルモン補充療法(HRT)を希望される方へ

安全に HRT が行えるかどうかを判断するために、以下の質問について正確にご記入ください。

- あなたの現在の年齢は？ _____ 歳
- 最後に月経があったのはいつ(あるいは何歳の時)ですか？
_____ 年 _____ 月
_____ 歳
- 現在の身長・体重は？ 身長 _____ cm 体重 _____ Kg
- 以前に HRT をしていたことがありますか？ はい いいえ
「はい」の場合 いつからいつまでしていましたか？ _____ 年 _____ 月 ~ _____ 年 _____ 月
何か異常がありましたか？ はい いいえ
それはどんな症状でしたか？ _____
- 現在、医師の治療を受けていますか？ はい いいえ
「はい」の場合 病名は何ですか？ _____
- 現在、お薬やサプリメントなどを服用していますか？ はい いいえ
「はい」の場合 それは何というお薬ですか？ _____
- 今まで薬を使用してアレルギー症状(じんましん等)が現れたことがありますか？
はい いいえ
「はい」の場合 それは何というお薬ですか？ _____
- 過去に大きな病気にかかったことがありますか？ はい いいえ
「はい」の場合 それは何の病気ですか？ _____
- 子宮を摘出する手術を受けましたか？ はい いいえ
- これまでに肝機能に異常があるといわれたり、肝臓の病気に罹ったりしたことがありますか？
はい いいえ
- 乳癌と診断され、治療をしたことがありますか？ はい いいえ
- ご家族や親族に乳癌と診断された方がいらっしゃいますか？ はい いいえ
- 現在、乳房にしこりがありますか？ はい いいえ
- 婦人科の癌、特に子宮体癌や肉腫、あるいは卵巣癌と診断されたことがありますか？
はい いいえ
- これまでに子宮筋腫、子宮内膜症あるいは子宮腺筋症といわれたことがありますか？
はい いいえ
- 現在、腔からの月経以外の不規則な出血(不正性器出血)がありますか？ はい いいえ
- 現在、妊娠している可能性がありますか？ はい いいえ
- 現在、ふくらはぎの痛み、むくみ、突然の息切れ、胸の痛み、激しい頭痛、失神、目のかすみ、舌のもつれなどがありますか？ はい いいえ
- これまでに狭心症、心筋梗塞、脳卒中、脳出血、脳梗塞、脳血管障害、肺血栓症、静脈血栓症、血栓性静脈炎などになったことはありますか？ はい いいえ
- 生まれつき血が固まりやすい、あるいは先天性血栓性素因があるといわれたことがありますか？
はい いいえ

- | | | |
|--|----|-----|
| ■ ご家族に血栓症にかかったことのある方はいますか？ | はい | いいえ |
| ■ 流産・死産を繰り返したことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ 妊娠中に妊娠高血圧症候群、あるいは妊娠中毒症といわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ これから手術を予定されているか、あるいは最近されましたか？ | はい | いいえ |
| ■ 心臓や腎臓に異常があるといわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ 脂質代謝異常(高脂血症など)といわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ 血圧が高いといわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ 胆嚢炎にかかったり、胆石があるといわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ 糖尿病、耐糖能異常または血糖値が高いといわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ 片頭痛があるといわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ 以前、月経期や排卵期などに激しい頭痛を経験したことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ てんかんといわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ ポルフィリン症といわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
| ■ 全身性エリテマトーデス(SLE)といわれたことがありますか？ | はい | いいえ |
- その他、自分の身体のこと、あるいはホルモン補充療法(HRT)について心配なことや何か知りたいことなどがありましたらご記入ください。

平成____年____月____日

上記記載に間違いはありません

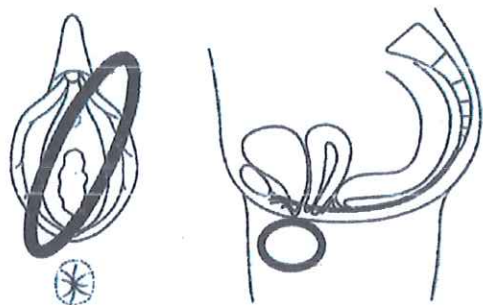
ご署名 _____

ペッサリーリング挿入方法（自己着脱法）

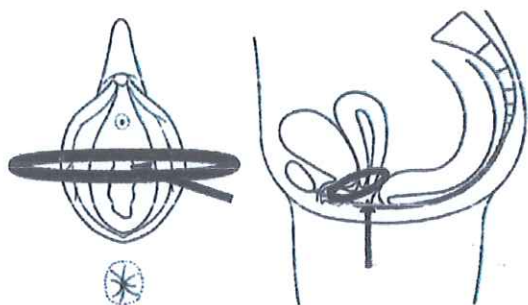
起床時に片膝を建てた仰向けまたはしゃがんで挿入します。

ペッサリーリングを湿らせて挿入します。

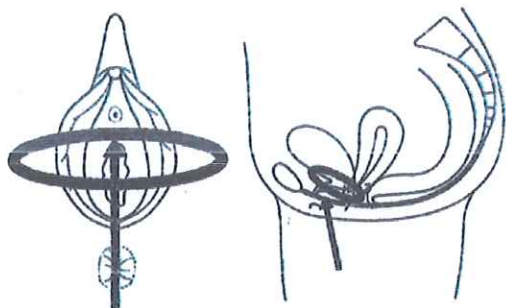
ペッサリーを時計の1時の方向に傾けて挿入します



腔内に入ると自然に水平になります。



最後にペッサリーの手前を指先で押し上げます。



出血や排便困難、排尿困難があれば一週間以内に受診してください。

就寝時にはペッサリーリングを抜いて、食器用洗剤またはぬるま湯洗った後乾燥させてください。旅行などの時は1週間程度までなら連続使用が可能です。

ペッサリーリングの抜去方法

就寝または入浴時に取り出します。

指先をペッサリーリングの輪にかけてゆっくりと引き出してください。

取り出しやすいようにリングにひもを着けてもいいでしょう。