

3 千葉県の健康目標

(5) 女性の医療と健康づくりについて



女性の医療と健康づくりについて : Gender-specific Medicineの視点から

1 現状と課題

日本の医療は、診断ならびに治療においてめざましい発展をとげましたが、女性の医療や健康情報に関するシステムに関しては、まだまだ十分と言えないのが実状です。

例えば、日本における服薬量などの研究データは、女性生殖器や乳腺に関する疾患を除くと、すべて男性をモデルとして実施しており、その結果に基づく服薬量や治療方法を何の疑問もなく女性に適用しています。

欧米においては、近年『性差を踏まえた新たな視点からの医療 (Gender-specific Medicine)』が急速に台頭してきています。

このたび、「健康ちば21」を策定するにあたり、新たに性差という視点から現状の解析を行なったところ、以下のような問題点が明らかになりました。

したがって、今後本県の健康づくり運動を進めるにあたっては、Gender-specific Medicineの視点を踏まえたきめ細かな対策が必要と考えられます。

また、避妊や出産、子どもの数の決定などについての十分な相談体制の確立や女性の病気を外科、産婦人科、内科などとばらばらに看るのでなくトータルで見る診療など、女性の生涯を通じた健康をリプロダクティブ・ヘルス/ライツの視点から縦軸で考えていくことも必要となっています。

① 20歳未満における人工妊娠中絶の現状と課題 (図-1)

本県の人工妊娠中絶の実施数は、全年齢層においては、平成7年以降ほぼ横ばいで変わらないのに対して、20歳未満における人工妊娠中絶の実施数は、平成7年では738件にとどまっていたが、その後急増し平成11年では1,301件とほぼ倍増となっています。20歳未満における人工妊娠中絶は母体への影響、特にその後の妊娠・出産への影響が大きいことから、この20歳未満における人工妊娠中絶の急増に対する適切な対策が必要です。特に「望まない妊娠・望まれない妊娠」については、学童期からの避妊教育の推進や身近な避妊相談窓口の開設など、きめ細かい対応が必要です。

② 働き盛りの女性を襲うがんの現状と対策 (図-2、図-3)

女性においては、働き盛りの世代(65歳未満)では、高齢者層(65歳以上)と比較して、がんによる死亡率が著しく高くなっていることが注目されました。この世代層の死亡は家庭的にも、社会的にも影響が大きいものです。そこで、働き盛りの女性を襲うがんについて解析してみますと、乳がんが飛びぬけて多いことが明らかになりました。また女性に特有ながんである子宮がん、卵巣がんも同様に働き

盛りに集中していることが明らかになりました。このことは、男性においては主要ながん（胃がん、肺がんおよび大腸がん）の頻度はどの年齢層においても同じであるのと比較してきわめて対照的です。ちなみに、本県の乳がんの死亡率（標準化死亡率：SMR）は全国4位と極めて悪い状況にあります。今後は、早急に乳がん検診の質的向上（40歳代からの超音波検診の導入等）を図るとともに、全県域への普及が急務と考えられます。

③更年期女性のQOLの向上を目指して

閉経前後に経験される更年期障害は、女性ホルモンの減少によってひきおこされるもので、のぼせ、ほてり、動悸、胸痛などの心・血管系症状、肩こり、腰痛、関節痛などの運動器症状、不安、不眠、情緒不安定などの精神症状、皮膚の衰え、頭髪が抜ける、かゆみなどの皮膚症状など、その症状は、複雑、多岐にわたります。

これらの更年期障害は働き盛りの女性のQOLを大きく損なうものであり、ホルモン補充療法をはじめとする個々人に合わせた適切な医療の提供等によりQOLの向上を図ることが必要と考えられます。

④閉経後に急速に進行する血管の老化：女性における動脈硬化性疾患の現状と対策（図－4）

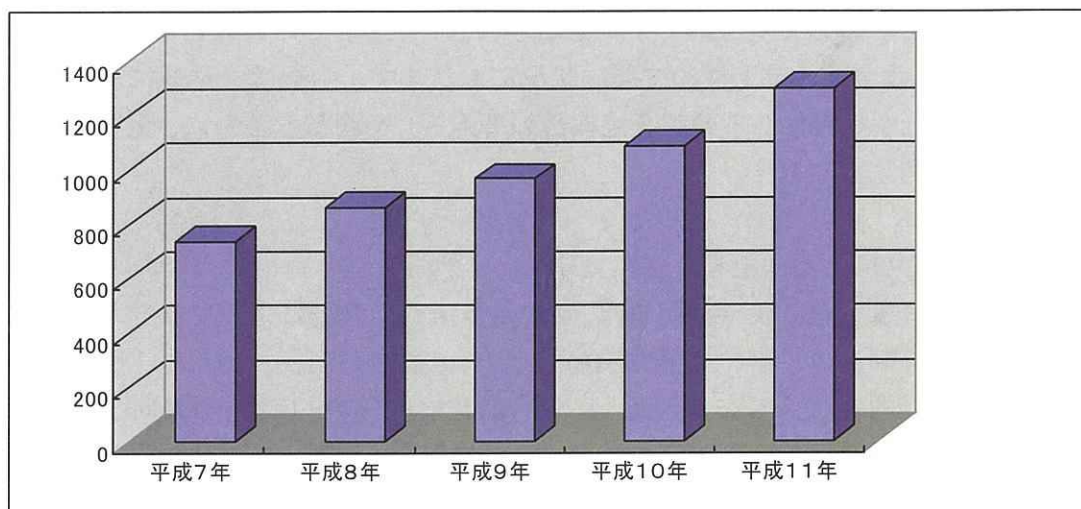
本県においては、3大死因（がん、心臓病、脳卒中）の内訳に男女で大きな差があり、男性においてはがんが、女性においては動脈硬化性疾患がそれぞれ死因の中で最も多いことが示されました。現在では、女性ホルモンの充実と維持にあたるだけでなく、血管、心筋、骨、肝臓などの多くの身体臓器機能に深くかかわっていることが明らかにされています。閉経を境にして起こる女性ホルモンの急激な減少は、閉経後急増する高コレステロール血症等により結果として血管の老化・動脈硬化症をもたらします。今後は、閉経後の高コレステロール血症の予防・治療を積極的に進める必要があります。

⑤女性における寝たきりの防止：閉経後骨粗鬆症の現状と対策（図－5）

女性における寝たきりの大きな原因は、閉経後急速に進行する骨粗鬆症です。

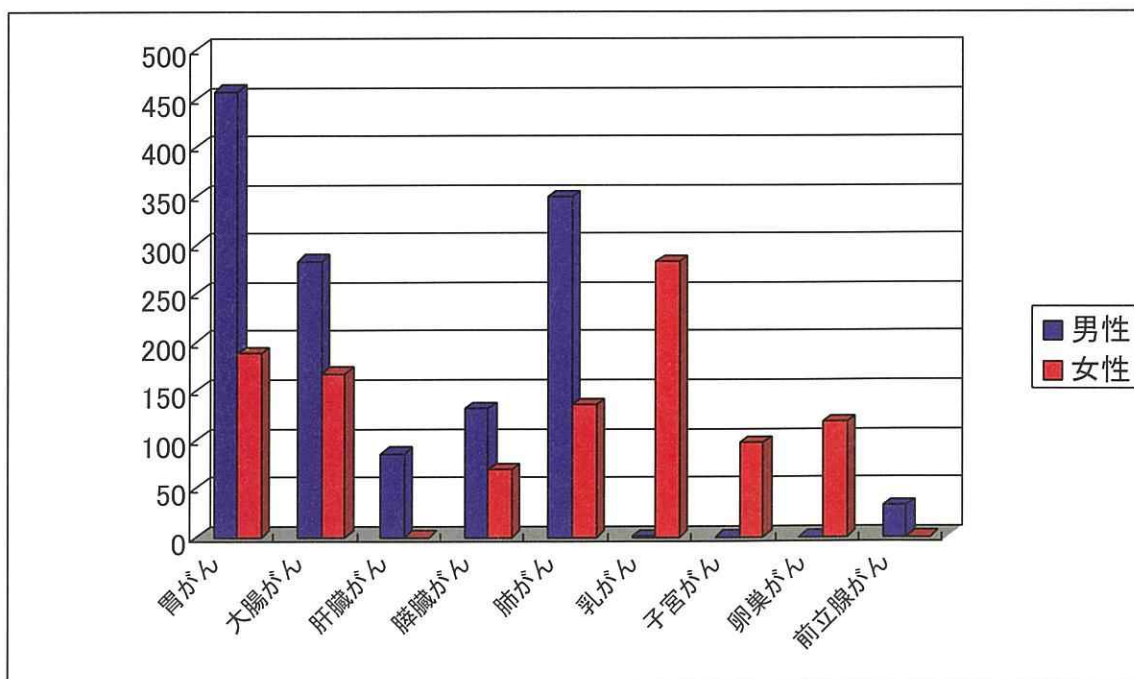
また、老年期においても骨密度の適切な維持を保つためには、20歳代での最大骨量が非常に重要であることなどが明らかにされています。しかしながら、最大骨量を規定する最も重要な因子であるカルシウム摂取量について、本県の女性を年代別にみますと、7～14歳と50、60歳代はいずれも、目標値である600mg/日を超えているの対して、15～19歳、および20、30歳代ではいずれも550mg/日を下回っており、骨粗鬆症の予防の観点からきわめて大きな問題であることが明らかになりました。したがって、若いときからのカルシウム摂取の促進などの食生活や運動をはじめとするライフスタイルの改善や適切な治療を含めた早期からの骨粗鬆症対策が不可欠です。

〔図－1〕 20歳未満における人工妊娠中絶実施数の年次推移（図－19）

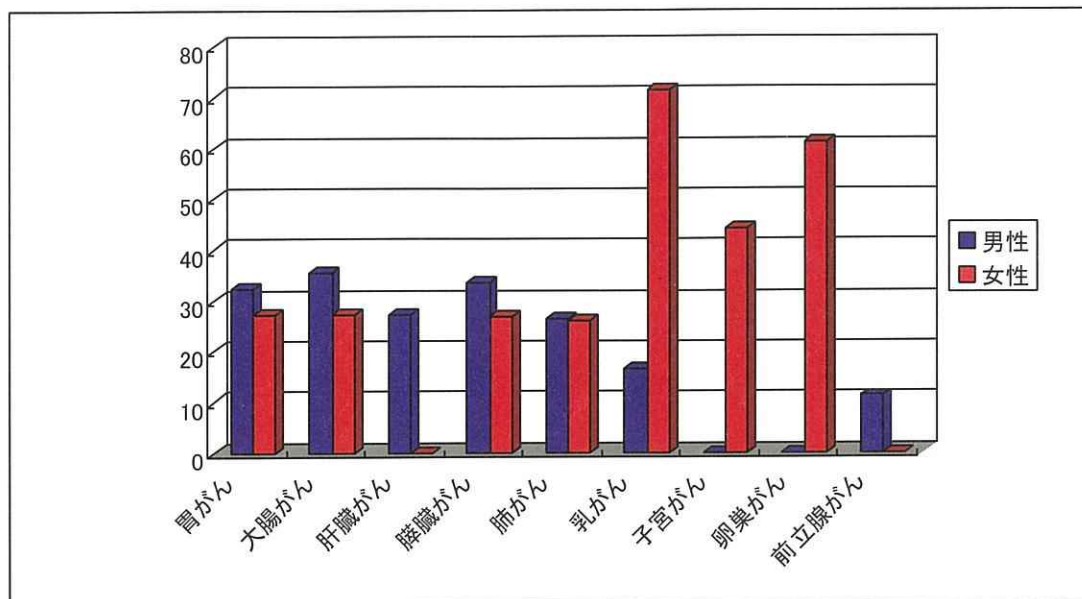


* () 内の図の番号は「2千葉県の現状と課題」の図の番号（以下同じ）

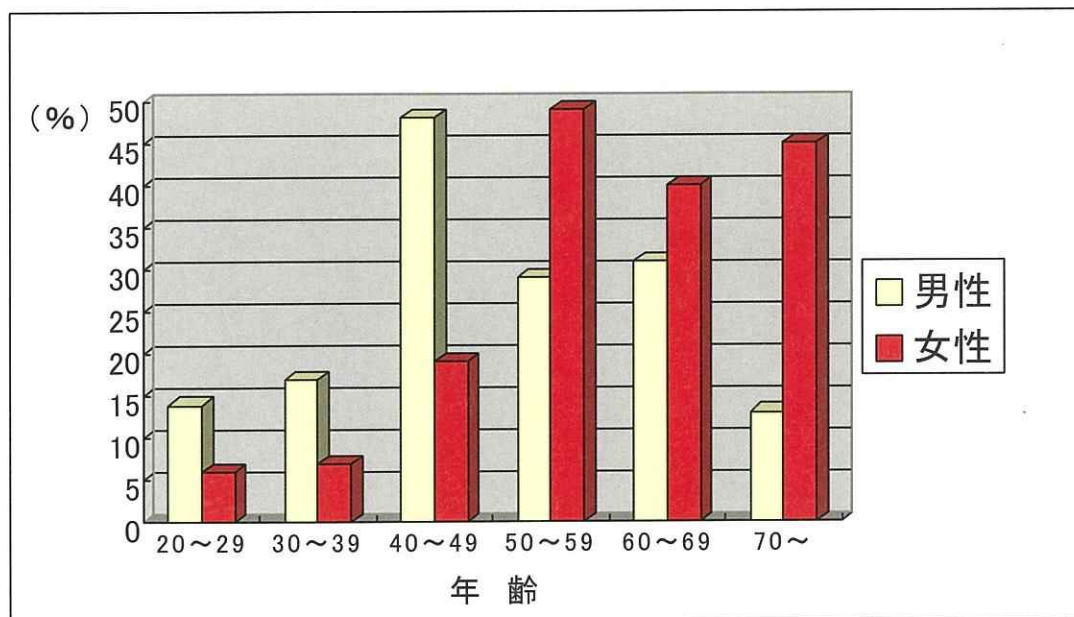
〔図－2〕 各がんの早世死亡数（図－12）



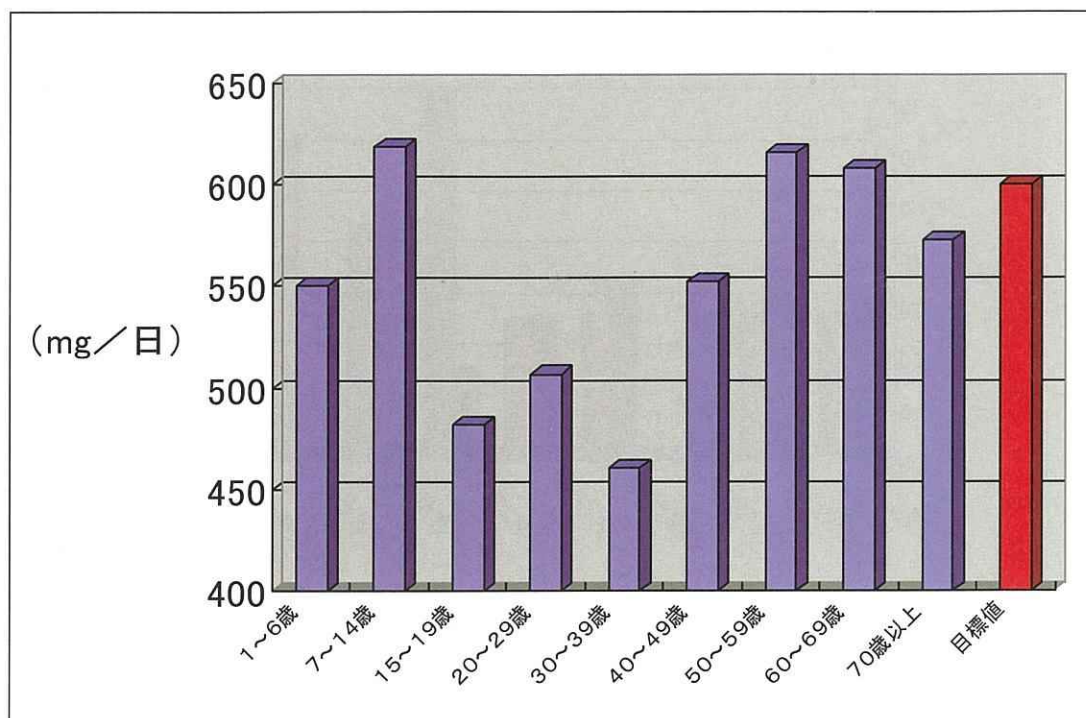
〔図-3〕 各がんの早世係数（図-13）



〔図-4〕 高コレステロール血症の頻度のグラフ（図-23）



〔図-5〕 カルシウム摂取量の年齢別比較（女性）（図-29）



ライフステージごとの健康づくりの推進（女性）

青年期（15～24歳）

1. 健康づくりにおける問題点

①生活習慣が乱れ、食事内容が偏りがちです。

女性では「やせ」が多くなっています。15～19歳で18.5%、20歳代で32.6%が痩せています。極端な「やせ」がもたらす健康への悪影響を理解しましょう。

②心身ともに不安定な時期です。

15～24歳の女性の自殺者は、平成10年で26人となっています。

③喫煙が習慣になりやすい時期です。

参考 喫煙率（たばこ【現状】）

千葉県の喫煙率は、女性では全国平均より高くなっています。

女性全体の喫煙率（全国10.9%千葉県12.3%）千葉県の20～24歳の女性の喫煙率21.6%。

④女性は身体的変化を伴いやすい時期です。

生物学的にも成熟する時期であり、生殖能力が完成する時期です。

⑤性感染症が増加する時期です。

性感染症が、10歳代半ばから20歳代にかけて増加しています。子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染が増加しています。

⑥20歳未満における人工妊娠中絶が増えています。

不確実な避妊等による望まない妊娠、望まれない妊娠のために20歳未満の人工妊娠中絶が、平成7年から平成11年までの間に約2倍に増えています。

2. 健康づくりのポイント

①食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはやめましょう。

貧血や高齢期に発症する骨粗鬆症を予防するため、この時期から鉄分やカルシウムを十分に含んだバランスの取れた食事、適度な運動により健康な骨づくりを目指しましょう。

②学業や仕事だけでなく、趣味やボランティア活動にも積極的に取り組み、人間関係の幅を広げましょう。

新しいことに挑戦したり、新しい人との出会いを大切に、知識や教養の幅を広げましょう。

③未成年での喫煙は絶対にやめましょう。

一時の興味で始めたたばこが、これからの長い人生の大きなウィークポイントとなつてのしかかって来ないように、たばこの正確な知識を身につけられる環境づくりと周りの大人の配慮が必要です。

④性感染症の予防知識を得ましょう。

性感染症は、一人ひとりが注意深く行動することにより、その予防が可能な疾患です。

特に、性感染症の予防方法としてのコンドーム使用の重要性や検査や医療の積極的な受診による早期発見・早期治療の重要性について知識を得ましょう。

⑤望まない妊娠・望まれない妊娠をしないように確実な避妊方法を使いましょう。

双方が正しい避妊方法についての知識を取得し、必ず避妊を実践し、心身に大きな影響を与える人工妊娠中絶を防ぎましょう。

壮年期（25～44歳）

1. 健康づくりにおける問題点

①朝食を欠食する人が多くなっています。

男女とも20～30歳代で欠食率が高くなっています。20歳代の女性の9人に1人が朝食を欠食しています。

②運動不足の人が多くなっています。

30歳代は、20歳代や40歳代に比べ運動習慣の割合が17%と低くなっています。

③タバコを吸う人が多くなっています。

喫煙率は、女性では20歳代が最も高くなります。

女性の喫煙率は全国平均より高く、年代別に比較すると20歳代と30歳代が全国平均を上回っています。

厚生労働省が行った調査によれば、妊娠前に喫煙習慣があったと回答した女性のうち4割が妊娠してからも喫煙を続けており、これは胎児に重大な影響を与える大きな問題です。

参考 喫煙率（たばこ【現状】）

千葉県の喫煙率は、女性では全国平均より高くなっています。

女性全体の喫煙率（全国10.9%千葉県12.3%）千葉県の25～29歳の女性の喫煙率29.0%。

④お酒を飲む人が多くなっています。

女性では、ほぼ毎日お酒を飲む習慣があるのは、40歳代が最も高く、ついで30歳代となっています。

⑤がんが増加し始める時期です。

女性では乳がん・子宮がんの罹患率が40歳代で最高となっていますが、年々若年化する傾向となっています。

⑥女性は身体的変化を伴いやすい時期です。

妊娠、出産、育児等により身体的変化を伴いやすい時期です。

2. 健康づくりのポイント

①生活リズムを整え、朝食は必ず食べましょう。

朝は10分間早起きをして朝食を摂るようにしましょう。

栄養補助食品に頼らず、食事をしっかりとるようにしましょう。

②体力維持のため運動をしましょう。

自動車やエレベーター等に頼らず、自分の足で歩くよう、また、運動を意識した余暇の工夫等を心がけましょう。

③喫煙習慣について、もう一度見直しましょう。

喫煙習慣は、自分だけでなく愛する子どもや周りの大切な人に大きな影響を与えることを十分認識しましょう。

禁煙を目指す人は、禁煙支援プログラムを活用しましょう。

④適正飲酒を心がけましょう。

毎日のように、キッチンなどでお酒を飲むようになるのは危険です。

キッチンドリンカーにならないようにしましょう。

⑤多くの生活習慣病に影響を及ぼす「肥満」に注意しましょう。

適正体重を目指し、バランスの良い食事と運動習慣を身につけましょう。

⑥定期的に健康診断を受けましょう。

職場の健診や市町村で行う健診なども必ず受診し結果による相談も受けましょう。

30歳以上の女性は、乳がん・子宮がんの検診を受けましょう。

血痰や持続する咳などの肺がんの症状を見逃さずに医療機関で検査をしましょう。

胃がんの原因となるピロリ菌検査を受けましょう。

⑦糖尿病を予防しましょう。

糖尿病は自覚症状がないことが多いため、検診で初めて発見されやすい病気です。

毎年検診を受け、検査値を比較して中性脂肪やコレステロール値が高くないようバランスの良い食事をとりましょう。

中年期（45～64歳）

女性において、更年期症状として不定愁訴が現れ精神的に不安定となり、身体的には骨粗鬆症、高血圧等が現れる人もおり心身の変化が大きな時期です。

1. 健康づくりにおける問題点

①肥満が目立ち始める時期です。

女性では、60歳代が28.2%と最も肥満者の割合が高くなっています。

②飲酒頻度の多い人の割合が最も高くなる時期です。

1週間に6～7日飲酒する人の割合が、女性では45～49歳で10.1%と各年代の中で最も高くなっています。

③高血圧と診断される人が多くなっています。

45～49歳で7.3%であったものが50～54歳では10.4%と増加します。

④高脂血症と診断される人の割合が高くなります。

更年期頃から高脂血症と診断される割合が高くなり、50歳代後半から急激に高くなり38.3%が高脂血症と診断されています。

2. 健康づくりのポイント

①適正な体重の維持に努めましょう。

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが大切です。

食生活を見直し、質と量のバランスに気をつけましょう。

②適正飲酒を心がけましょう。

飲みすぎは、過剰エネルギー摂取となり、また、食事のバランスが崩れがちになります。

③血圧の安定に努めましょう。

緑黄色野菜や果物には、鉄やカリウムが含まれています。カリウムは血圧の安定に役立ちますので、緑黄色野菜や果物を摂取しましょう。

高齢期（65～84歳）

1. 健康づくりにおける問題点

①食塩をとり過ぎています。

食塩の摂取量が60歳代で13.6g、70歳代で13.8gと目標の10g未満を大きく上回っています。

②身体活動・運動量が男女により差が出始める時期です。

女性の運動習慣者の割合が70歳代から急激に低下しています。生活習慣病の罹患率や死亡率の減少、メンタルヘルスや生活の質の改善、更に骨粗鬆症予防、寝たきり予防のために、身体活動量を増加させることが必要です。

③糖尿病が増加する時期です。

糖尿病と診断された人は加齢とともに増加し、75～79歳で15.6%と最も高くなります。

④心筋梗塞・狭心症が急激に増加します。

心筋梗塞・狭心症と診断された人は、65歳を過ぎると急激に増加します。

75～79歳で11.7%と最も高くなります。

2. 健康づくりのポイント

①良質のたんぱく質やビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

骨粗鬆症の予防のため牛乳・乳製品・豆類・緑黄色野菜を食べましょう。

②日常生活の中で、あらゆる機会を通じて、外出しましょう。

地域のボランティアやサークルなどの活動、町内会、伝統的な奉仕活動、福祉活動、趣味活動などに積極的に参加しましょう。さらに、定期的に体操・ウォーキング・軽スポーツ等の運動を行うことも大切です。

③生きがいのある生活を送りましょう。

こころの健康を保つには、多くの要素がありますが、適度な運動・バランスの取れた栄養（食生活）・休養を取りましょう。

また地域活動等を通して、高齢者の豊かな経験と知識を生かしましょう。

④高血圧や糖尿病に気をつけましょう。

脳卒中の原因である高血圧・糖尿病等にならないために、食生活や運動などの改善が重要です。

食生活では、薄味に気をつけ、カリウムの多い緑黄色野菜・果物・豆類・芋類を摂りましょう。

⑤寝たきりの原因を防ぎましょう。

脚筋力の低下は、転倒・骨折の原因となります。

脚筋力を低下させないように散歩したり、柔軟性を確保するためにストレッチなどの運動を取り入れて、筋力の低下を防ぎ、柔軟性を確保しましょう。

段差の解消など家庭内の転倒予防のための工夫をしましょう。