

『イラスト女性と健康』改訂資料

(株)東京教学社

第1章 健康寿命を延ばす知識と生活

1 平均寿命と健康寿命

(1) 平均寿命

日本人の平均寿命は50年前の1964年は男性67.67、女性72.87歳でしたが、2015年は男性80.79歳、女性87.05歳、2019年には男性81.41歳、女性87.45歳とかなり延びています(図1-1)。女性は毎年世界でも上位を保っています(表1-1)。

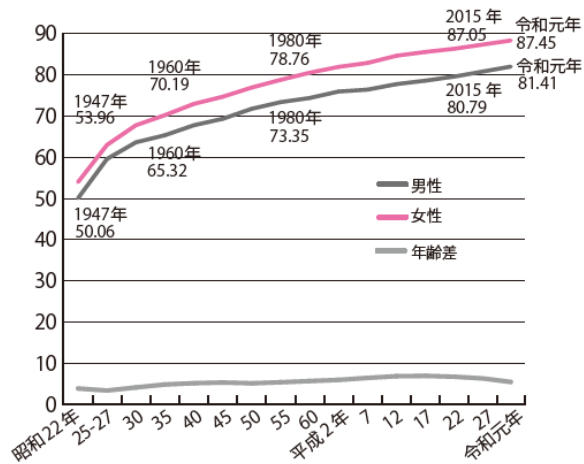


図1-1 日本の男女別平均寿命推移

2 女性のライフサイクルの変化

(4) 100歳長寿の増加 (旧:(4) 寡婦期間の延長)

2020年の統計では100歳以上の人口は8万450人で毎年増加しています。そのうち88.2%が女性です。その方々の中では生涯現役と活躍されている方もいらっしゃるの敬服します。

4 各種年齢

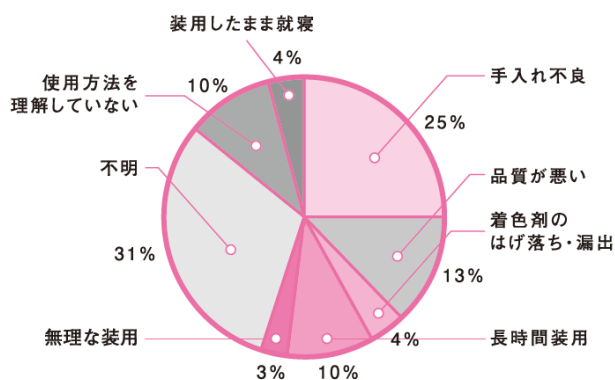
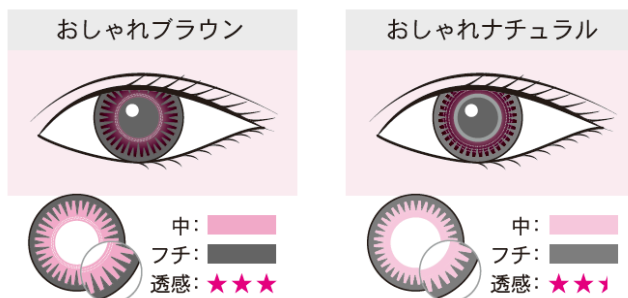
(5) 各種年齢

気持ちの年齢です。戸籍年齢とは関係なく、その人の気持ちや前向きな生き方かどうかで決まります。

第2章 大人になるための知識

1 おしゃれ障害

(2) カラーコンタクト



第3章 女性のからだ

1 女性ホルモンと月経

(3) 第二性徴の身体的変化

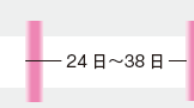

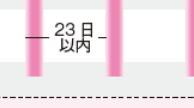
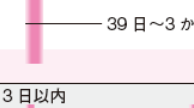
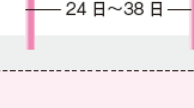

図3-4に、女子の月経発来と身長・体重増加の関連を示しました。身長が急激に伸びた後に月経が始まります。

(5) 月経のメカニズムについて

月経とは、一定の周期を持って反復する子宮内膜からの出血をいいます。

月経の持続日数は8日以下、月経血量は月経の開始から終了までに平均20~140mL位となります。月経血の組成は、血液、剥奪した子宮内膜、腔内容物などです。

月経周期は個人差があり、一般には28日周期が多いですが、定期的であれば24~38日周期は正常と考えられます。90日以上月経がない場合は無月経といいます。異常が3か月以上続く場合は、産婦人科を受診する必要があります(図3-6)。

	月経のようす	月経の周期と量	主な原因
正常月経	24～38日周期(変動6日以内)で、出血が3～7日間(平均5日間)持続する。		
周期の異常	持続性無月経 それまでにあった月経がなくなり、3か月以上こない。		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期, 更年期 ・ストレスやダイエット ・高プロラクチン血症 ・甲状腺機能異常 ・妊娠
	頻発月経 月経の頻度が多く、月経周期が23日以内。		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期, 更年期 ・黄体機能不全 ・無排卵周期症 ・甲状腺機能異常
	希発月経 月経の頻度が少なく、月経周期が39日以上3か月未満。		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期, 更年期, 肥満 ・多のう胞性卵巣 ・高プロラクチン血症 ・甲状腺機能異常 ・精神疾患, 無排卵周期症
経血量の異常	過少月経 経血量がおりもの程度しかなく、ナプキンがほとんど必要ない。出血持続期間は、1～3日以内。		<ul style="list-style-type: none"> ・無排卵周期症 ・黄体機能不全 ・子宮發育不全
	過多月経 1時間おきにナプキンをかえても、もれることがある。以前より経血量が明らかに増加していたり、出血持続期間も7日を超えて長くなっている。		<ul style="list-style-type: none"> ・子宮筋腫 ・子宮内膜症 ・子宮内幕ポリープ ・子宮体がん

「月経の周期と量」では、棒の太さが月経の量を示し、その間隔が月経周期を表しています。

(8) 基礎体温について (コラムの追加)

column

月経痛とピル

月経時の痛みを“経困難症”といいます。子宮や卵巣がはれている子宮内膜症などの器質性月経困難症と、特に異常のない機能的月経困難症に分類され、器質性月経困難症の場合、痛み止めだけで放置すると、年々進行し、将来妊娠しづらくなる場合があります。

進行を食い止め、月経痛を緩和し、出血量を減らし、さらには月経周期を移動することができるのが、“低容量ピル”です。保険適用でジェネリックなら1ヶ月あたり1,000円程度で処方されます。PMSの改善にも力を発揮します。

低容量ピルは本来、脳に妊娠している状態を勘違いさせて排卵を止めるという、妊娠を防ぐための薬ですが、避妊以外の副効用も注目されており、女性が自分の月経を、自分の人生をコントロールすることができる、そんな薬なのです。

2 女性の体と妊娠・出産

(2) 妊娠と出産

②妊娠初期 (2～12 週)

③妊娠中期 (13～27 週)

④妊娠後期 (28～40 週)

(4) 不妊治療 (旧：人工授精・体外受精)

②生殖補助医療 (体外受精・顕微授精) (旧：体外受精)

(5) 妊孕力にんようりょく

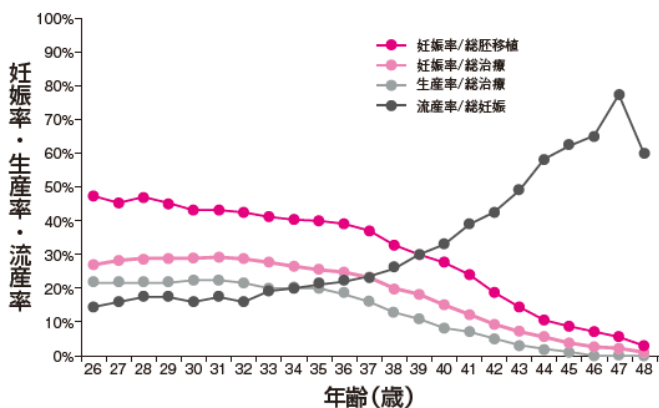


図3-24 ART 妊娠率・生産率・流産率2017
資料：日本産婦人科学会ARTデータブック2017から作成

第4章 知って予防できる病気

(2) 生殖器の病気

①不正出血/不正性器出血

表4-1 不正出血の原因 (日本産科婦人科学会HPより改変)

主な出血の原因	疑われる病気
炎症	病原菌の感染, 萎縮性膣炎, 子宮内膜炎など
ホルモン異常	卵巣機能不全, 月経異常など
良性的腫瘍	子宮頸部または内膜のポリープ, 子宮筋腫など
子宮腔部びらん	子宮頸がんの初期のこともあり注意が必要
悪性的腫瘍	子宮頸がん, 子宮体がん, 卵巣腫瘍, 子宮肉腫, 膣がんなど
妊娠に関連	流産, 異所性 (子宮外) 妊娠など

④子宮頸がんとう子宮体がん

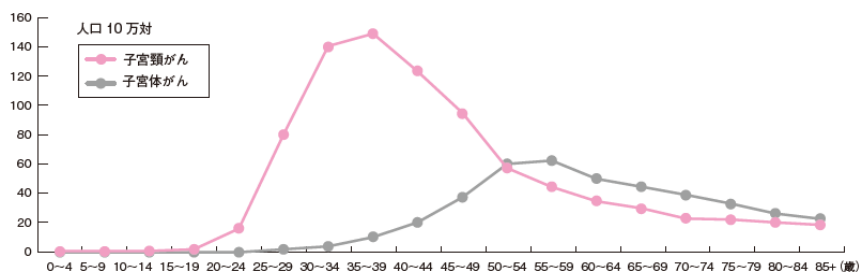


図4-8 子宮頸がん・子宮体がんの年代別発生率
資料：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

子宮頸がんを発症しているほとんどの人が、ヒトパピローマウイルス (HPV) というウイルス感染が原因となっています。そのため、感染予防としてワクチンが開発されましたが、現在ワクチン接種後、体の複数部分に慢性的な痛みが生じる重い**症状が報告されました**。定期接種を積極的に勧奨すべきではない(厚生労働省・平成25年6月14日付)となっていました。

子宮体がんの発生には、エストロゲン(卵巣ホルモン)が深く関わっており、エストロゲンの値が高い人は子宮内膜増殖症という前段階を経て子宮体がん(子宮内膜がん)が発生することが知られています(図4-9)。

*しかし2020年10月厚生労働省から各県知事に、対象者に知らせるようにとの指示が出ています。

子宮頸がんも子宮体がんも検診による早期発見が可能であり、定期的な**スクリーニング検査**を受けることが何より重要です。日本は欧米諸国と比べて検診受診率が低いことが問題となっています(図4-10)。早期発見・早期治療は効果があり、子宮頸がんの初期のがんでは、子宮を残すことが可能ですが、**早産のリスクが高まるため、HPVワクチンが重要です**。子宮体がんは難治性ではないため、病気が子宮にとどまっている範囲で治療すれば80%以上は治ることが期待できます。

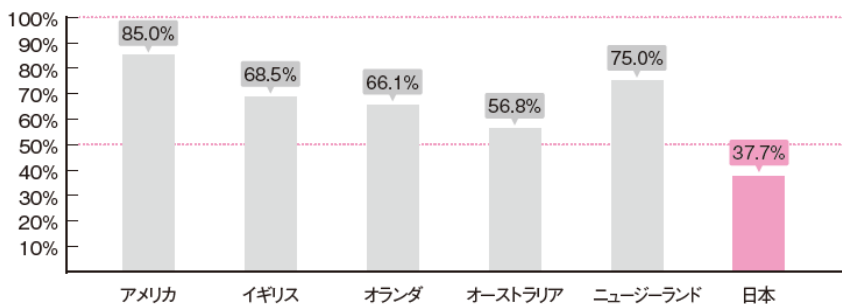


図4-10 世界の子宮頸がん・子宮体がん検診受診率
資料：OECD Health Date 2013より引用

⑤ 卵巣腫瘍

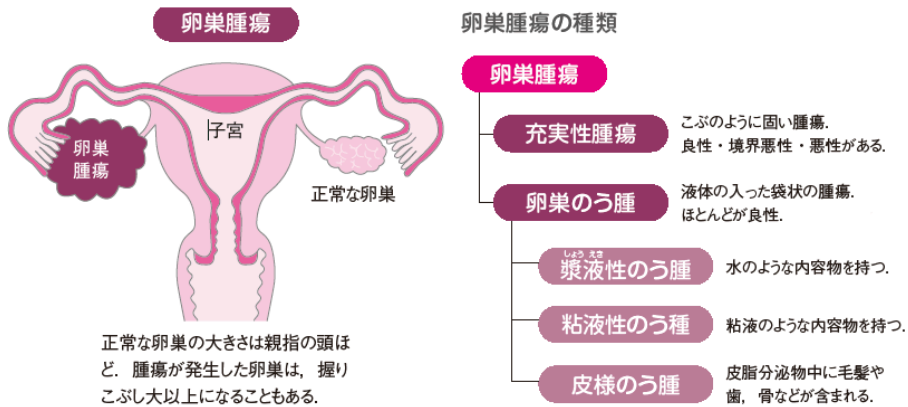


図4-11 卵巣腫瘍

資料：やましたクリニックHPより作成 <http://yamashita-clinic-iwakuni.com/>

第5章 女性と喫煙

1 女性の喫煙の影響

(1) 喫煙率の推移

わが国の男性の喫煙率はこの30年で半減しましたが、女性はもともと少なく推移しています。2019年の国民健康栄養調査では成人男女合わせた喫煙率は16.7%であり、もはや我が国の喫煙者は6人に1人の割合となりました(図5-1)。しかし、現在習慣的に喫煙している者が使用しているタバコ製品では、30歳台、40歳台男性と、20歳台、30歳台女性では加熱式タバコ(後述)の使用が増えています(図5-2)。これらはニコチンを含むタバコ製品であり、健康に対するの害は無論、禁煙する気を阻害するものとして考えねばなりません。

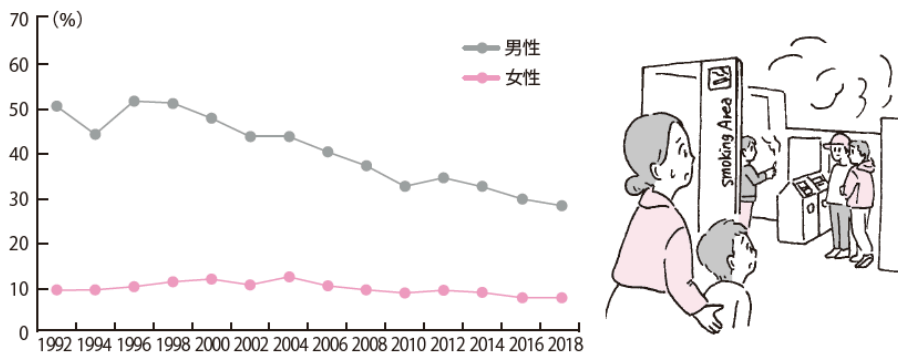


図5-1 日本人の喫煙率の年推移

資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」より作成

先進国では男女の喫煙率にはあまり差が無いのですが、わが国は他のアジア諸国と同様に差が大きいのが特徴です。これは歴史的に、女性は男性同様にタバコを吸うものではないという考え方が続いていたり、女性が自由に使えるお金が少ないということも関係していました。最近では女性の権利が強い国では、喫煙率に男女の差が目立ちません（図5-3）。

また、毎年国民栄養調査によると、現在、習慣的に喫煙している者に占める「喫煙をやめたいと思う者」の割合は、2018年の結果では男性24.6%、女性30.9%と女性の方が高く、近年、男女ともに禁煙希望が増加傾向にあります。

(7) 諸外国との比較

外国の人が日本に来て驚くことは、タバコの自動販売機の多さと、飲食店が禁煙になっていないために受動喫煙の害を受けてしまうことだそうです。諸外国では販売方法が規制されていて、買やすいタバコの自動販売機はなかなかありません。諸外国は年齢確認のためにタバコを対面販売でしか売りません。それに日本のように店頭には並べていなくて、注文すると店の奥から持ってきたりしています。これはパッケージを並べることは、宣伝していることになるので良くないことと考えているからです。タバコの値段も日本は安すぎます。先進国では800円から1,200円で、英国では最近2,000円に、オーストラリアでも3,600円になりました。

(8) 加熱式タバコ（新規追加）

数年前から従来からの紙巻きタバコと違う、新型タバコといわれる製品が現れました。紙巻きタバコの有害性が明らかになり、外国のタバコ会社はもはやそれを認めるようになりました。非喫煙者だけでなく喫煙者からも煙が嫌がられるようになってきている中で、火をつけて燃やす形式ではなく、バッテリーを使って加熱していぶす方法の製品に転換していく作戦に変わったのです。

【電子タバコ】 フレイバーなどの液体を充てんし加熱して蒸気を吸い込むもので、外国ではニコチン液を使用しています。日本ではニコチン液は薬事法で不許可なのでタバコ製品の扱いは受けず、習慣にならないので利用が広がっていません。大麻や化学物質を充てんして使用しているアメリカでは、若者が肺疾患で急死する例が増えています。

【加熱式タバコ】 小さな容器にタバコ葉が粉末状やシート状になってぎっしり入り、バッテリーで200度～300度に加熱して蒸気を吸い込む製品で、蒸気の中に有害物質を多く含んでいます。加熱式タバコは2014年に世界の中で早いうちに日本の市場に導入されはじめ、まだ日が浅いことから、発がんリスクを中心とした疫学的なリスク評価については不明です。しかし、ニコチンや他の多くの化学物質を含んでいるため、紙巻きタバコより安全という保証はありません。タバコの葉の容器が小さくて子どもの口に入りやすいので、国民生活センターの報告では子どもの誤飲事故が増えています。

以下は、加熱式タバコのリーフレットの注意文言の例です。

図表および「有害性成分の量を約90%カット」の表現は、本製品の健康に及ぼす影響が他製品と比べて少ないことを意味するものではありません。

*加熱式タバコにリスクがないというわけではありません
*タバコ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は紙巻タバコも加熱式タバコも両方やめることです

WHO（世界保健機関）の加熱式タバコに関する重要な情報 2019年

- ・タバコ葉を含んでおり、紙巻きタバコと同じ規制が必要である
 - ・紙巻きタバコの煙に含まれる有害物質とほぼ同じ有害物質を発生させる
 - ・本人は有害物質に暴露され、周囲の者にも受動喫煙が発生する
 - ・有害物質の発生量のレベルが低いことは健康リスクが低くなることを意味しない
 - ・含まれているニコチンの高い依存性は、特に子ども、妊婦、若者の健康被害に繋がる
- 加熱式タバコに替えている喫煙者は、喫煙の有無を聞かれると「タバコは吸っていない」と答える場合が多いとクリニックの医師は困惑しています。また、禁煙する過程として加熱式に替えている場合もあります。しかし、ニコチン依存が継続している訳ですし、時と場所によって吸い分けていたり、またすぐに紙巻きタバコに戻ってしまう場合もあるので、ハームリダクション（やめるための手段）とはなりません。

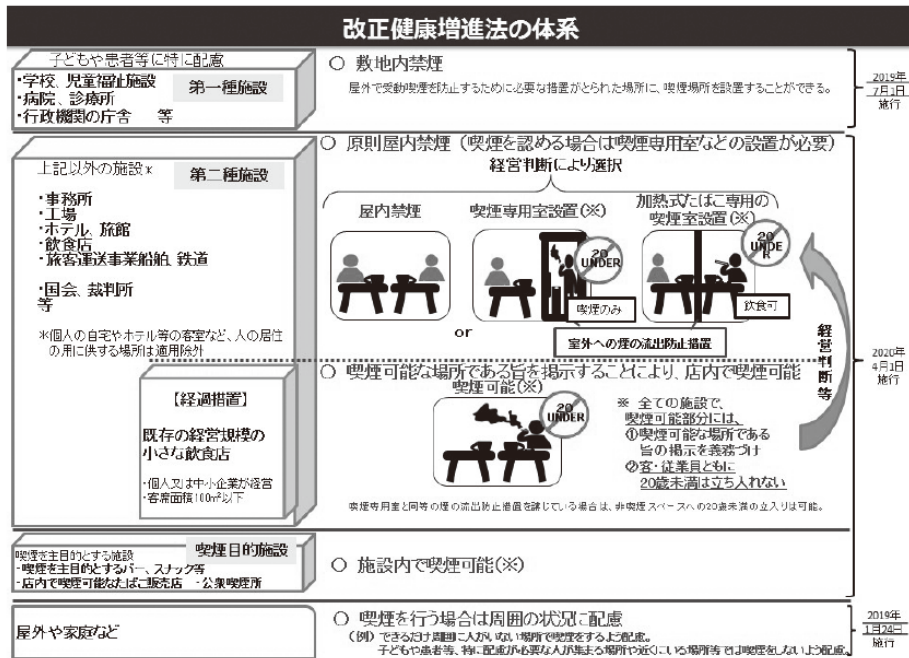
加熱式タバコが許可されている国はまだ少なく、現在使用している人のこれからの健康障害については、医療関係者は注視しています。

4 受動喫煙から身を守るには

2020年4月1日から改正健康増進法（厚生労働省ホームページ参照）がスタートしました。従来から我が国のタバコ対策は諸外国から遅れていましたが、2020年に東京オリンピック・パラリンピックを控え、IOCやWHOからタバコの無いオリンピックの開催を強く求められていました。この法律では国および地方公共団体は、望まない受動喫煙が生じないように努めなければならないと規定しています。これは多数の者が利用する施設の管理者にも求められています。施設によって敷地内禁煙、建物内禁煙、喫煙専用室以外禁煙などの措置となっています。

従業員を守るために事業所や飲食店は受動喫煙防止が努力義務となりました。喫煙をすることができる部屋には20歳未満の者を立ち入らせてはならないものとする、とも規定されていますので、アルバイトの際には注意してください。また、子ども連れで喫煙所に入ることも、子どもの健康上許されることではありません。

同じ時期の4月から、受動喫煙対策の有無やその対策方法を求人票に明示することが関係省令によって措置されています。将来の就職先で受動喫煙の害のない所を選ぶことも自分の身を守ることに繋がります。



従業員に対する受動喫煙対策について

○ 多数の者が利用する施設等では、施設等の類型・場所ごとに禁煙措置や喫煙場所の特定を行うこととするが、喫煙可能場所のある施設の従業員の「望まない受動喫煙」を防止するため、以下の施策を講ずる。

1 20歳未満の者（従業員含む）の立入禁止

多数の者が利用する施設等の管理権原者等は、20歳未満の者（従業員を含む）を喫煙可能場所に立ち入らせてはならないこととする。

2 関係者による受動喫煙防止のための措置

関係者（※）に受動喫煙を防止するための措置を講ずる努力義務等を設ける。その上で、これらの努力義務等に基づく対応の具体例を国のガイドラインにより示して助言指導を行うとともに、助成金等によりその取組を支援する。

※上記1の施設等の管理権原者等及び事業者その他の関係者

また、従業員の募集を行う者に対しては、どのような受動喫煙対策を講じているかについて、募集や求人申込みの際に明示する義務を課すこととする。（今回の法律とは別に関係省令等により措置）

（参考）ガイドラインに盛り込む措置の例

- ① 喫煙室や排気装置の設置などハード面の対策と助成金等利用可能な支援策の概要
- ② 勤務シフト・店内レイアウト・サービス提供方法の工夫、従業員への受動喫煙防止対策の周知（モデル労働条件通知書等の活用）などソフト面の対策と相談窓口等利用可能な支援策の概要
- ③ 従業員の募集や求人申込みの際に受動喫煙対策の内容について明示する等、従業員になろうとする者等の保護のための措置

第6章 女性と栄養

1 食べるということ

③食物の循環性（コラムの追加）

column

持続可能な日本、そして世界へ

2015年9月ニューヨーク国連本部において、193の加盟国の全会一致で採択された国際目標「持続可能な開発目標（SDGs）」。世界全体で2030年を目指して明るい未来を作るための17のゴールと169のターゲットで構成されています。その中で、食は様々な側面でかかわっています。環境にやさしい栄養学を目指して、私たち1人ひとりができることから考えて行動する、世界の「WalkからImpactへ（行動から結果へ）」へ加わっていきたいものです。



3 栄養素的視点からの食

(2) 食品と体内の結びつき（コラムの追加）

column

腸内細菌叢に関する研究

皆さんにとって、腸内細菌という言葉はとても身近になっていると思います。私たちの体は微生物叢を持っています。国立研究開発法人科学技術振興機構 研究開発戦略センターでは、「ヒト微生物叢（microbiome）に関する研究開発戦略のあるべき姿」という報告がなされています。栄養学における代謝の分野においても、微生物叢のかかわりが報告されています。今後ますますこの分野が発展することで、私たちの栄養学の考え方も変わってくるかもしれません。“自分のために食事をするのではなく、自分の体の微生物叢のために食事をする。” さて、皆さんはどう考えますか。

4 食品の表示

(1) 食品の成分表示

食品の安全性、摂取への安全性の確認のために、食品には、何が入っているか表示されます。嘘の表示をした場合や、消費者への過大な期待をあおるような表示もしてはいけません（図6-11）。2020（令和2）年より、新たな食品表示制度が完全に施行されました。

①アレルギー表示

表6-2 アレルギー表示

	表示について	アレルギー物質
食品表示基準 (特定原材料)	表示義務がある	卵, 乳, 小麦, そば, 落花生 (ピーナッツ), えび, かに
消費者庁次長通知 (特定原材料に準ずるもの)	表示を推奨する (義務はない)	オレンジ, りんご, キウイフルーツ, バナナ, もも, くるみ, 大豆, まつたけ, やまいも, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, あわび, いか, いくら, さけ, さば, ゼラチン, カシューナッツ, ごま, アーモンド

③食品添加物

食品添加物	指定添加物 (472 品目)	安全性を評価した上で、厚生労働大臣が指定したもの (ソルビン酸, キシリトールなど) 令和3年1月15日改定
	既存添加物 (357 品目)	平成7年の法改正の際に、我が国において既に使用され、長い食経験があるものについて、例外的に指定を受けることなく使用・販売などが認められたもの (クチナシ色素, 柿タンニンなど) 令和2年2月26日改定
	天然香料 (約600 品目)	動植物から得られる天然の物質で、食品に香りを付ける目的で使用されるもの (バニラ香料, カニ香料など)
	一般飲料物添加物 (約100 品目)	一般に飲食に供されているもので添加物として使用されるもの (イチゴジュース・寒天など)

(厚生労働省資料より)

図6-12 食品添加物の種類

(3) 機能的食品

2015年からは、消費者庁からの認定はないものの、多くの科学的根拠に基づいた論文により示された、目の調子を整える食品、お腹の調子を整える食品、中性脂肪の高めの方に役立つ食品など、届け出をするだけで効能を表記できる食品もできました。しかし、これらすべては、インフォームドチョイスに基づき、企業の情報提供の下で、購入する側の責任でこれらの食品を買うことを意味しています。購入する側も、**機能的食品に対する正しい情報を得て選択できるように制度がはじまりました。**

第7章 食中毒から身を守る

1 各種食中毒の発生と原因

(2) 食中毒予防の原則



流水でよくすすいだあと、
ペーパータオルでよく水
気をふき取る。

アルコール消毒の場合は手を乾かしてから使用する。
食べ物を扱う時や食事の時、外出から帰った時やト
イレの後などには念入りに手を洗いましょう。