

女性特有の疾患

中延医院 院長
品川産業医事務所
産業医

昭和大学病院附属東病院 精神科
専任講師・診療課長補佐
産業医

産業衛生専門医 沖野 亜紀子

精神科専門医 沖野 和磨

品川産業医事務所



沖野 和麿(おきの かずまろ)

産業医 医学博士

精神保健指定医

日本精神神経学会 専門医・指導医

日本総合病院精神医学会 専門医・指導医

精神神経薬理学 専門医

【所属】

昭和大学附属東病院精神科 専任講師・診療課長補佐

中延医院 非常勤医師

【経歴】

- 昭和大学医学部卒業後、2011年昭和大学病院で初期臨床研修医
- 2013年 香川県坂出市にある回生病院で外科後期研修医
- 2014年 昭和大学大学院博士課程(臨床病理診断学)で大学院生
- 2016年 昭和大学横浜市北部病院メンタルケアセンターに勤務
- 2018年 IT企業中心に8社で嘱託産業医として勤務
- 2021年 中延医院 非常勤医師

【受賞歴】

- 2017年 昭和大学学士会学術奨励賞

【筆頭学会発表、筆頭論文】

- 2022年 難治性うつ病にクエチアピンフマル酸徐放剤が著効した1例(総合病院精神医学 34巻1号, 52-59 症例報告)
- 2022年 入院環境, 施設環境におけるsuvorexantからlemborexantへの変薬による有用性の検討(臨床精神薬理25巻4号 原著論文)
- 2022年 Effectiveness of change from suvorexant to lemborexant drug in the treatment of sleep disorders. (Psychogeriatrics 28 原著論文)
- 2022年 心理療法を含めた管理者教育の有用性の検証(第95回 日本産業衛生学会 発表)
- 2022年 当院におけるセルフメンタルヘルスプログラムの試み(第118回 日本精神神経学会学術総会 発表)
- 2023年 Vortioxetineの有用性と,就労者への影響(臨床精神薬理26巻1号 原著論文)
- 2023年 Efficacy and safety of lemborexant as an alternative drug for patients with insomnia taking GABA-BZ receptor (Hum Psychopharmacol)

【講演】

- 2022年 リエゾンチームにおける不眠症治療(2月16日)
- 2022年 PDQ-5を用いたうつ病治療の治療目標(6月21日)
- 2022年 精神科医からみた不眠症治療(9月1日)



沖野 亜紀子(おきの あきこ)

労働衛生コンサルタント

日本産業衛生学会 産業衛生専門医・指導医

社会医学系専門医協会 社会医学系専門医・指導医

産業医学ディプロマ

【所属学会】

日本産業衛生学会

日本精神神経学会

【経歴】

- 2005年 産業医科大学 医学部医学科を卒業後、
東京都立豊島病院（現 東京都保健医療公社豊島病院）で初期臨床
研修医
- 2007年 日本アイ・ビー・エム株式会社 専属産業医
- 2012年 アズビル株式会社 専属産業医
- 2024年 中延医院 院長

これまで多くの企業、社員様からお悩みを受け、様々な困難事例に対応してまいりました。

カウンセリングを通して、医療機関に繋げることも一つの方法です。会社だけで解決することは困難なことも多い為、そのような場合は一緒に対応してまいります。

健康経営に力を入れたいとお考えの企業様は、お気軽にお問い合わせください。

女性特有の病気 ライフステージ別

【20代～30代で気をつけたい病気】

- 月経関連の病気
- 甲状腺の病気
- 乳がん・卵巣がん・子宮がん

【40代～50代で気をつけたい病気】

- 乳がん・卵巣がん・子宮がん
- 更年期障害

【60代以降で気をつけたい病気】

- がん
- 更年期関節症

月経関連の病気

20代～30代は、就職や結婚、妊娠・出産などで、ライフステージに大きな変化が起こりやすい

→ 女性は慢性的なストレスを抱えていると、ホルモンバランスの乱れから、月経関連の病気にかかりやすくなる

月経不順 : 月経の周期が乱れる

月経前症候群（PMS/premenstrual syndrome） :

月経前にイライラや便秘、肌トラブルなどの不調が起こる

月経困難症 : 月経中に下腹部痛や腰痛、頭痛などの症状に悩まされる

月経前症候群（PMS/premenstrual syndrome）

月経(生理)が始まる 3～10 日ほど前から身体や心にいろいろな症状が起こり、月経の開始とともに症状が軽減します。

月経のある女性のおよそ70～80％は月経の前に何らかの不快な症状を感じるといわれていますが、PMSはその症状の程度が強い状態です。

重い気分変調をきたすものは、月経前不快気分障害(PMDD)と呼ばれる精神疾患の一つとして考えられています。

身体症状：下腹部痛、頭痛、腰痛、乳房痛、脚のむくみや体重増加 など

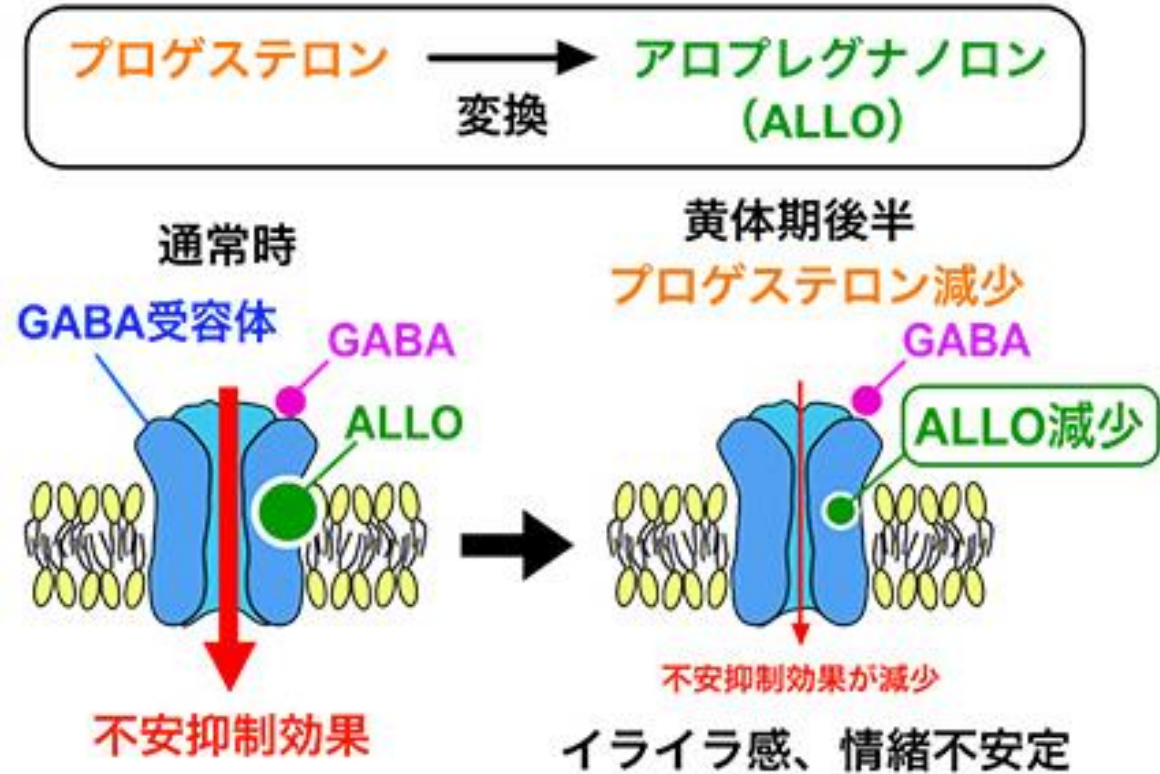
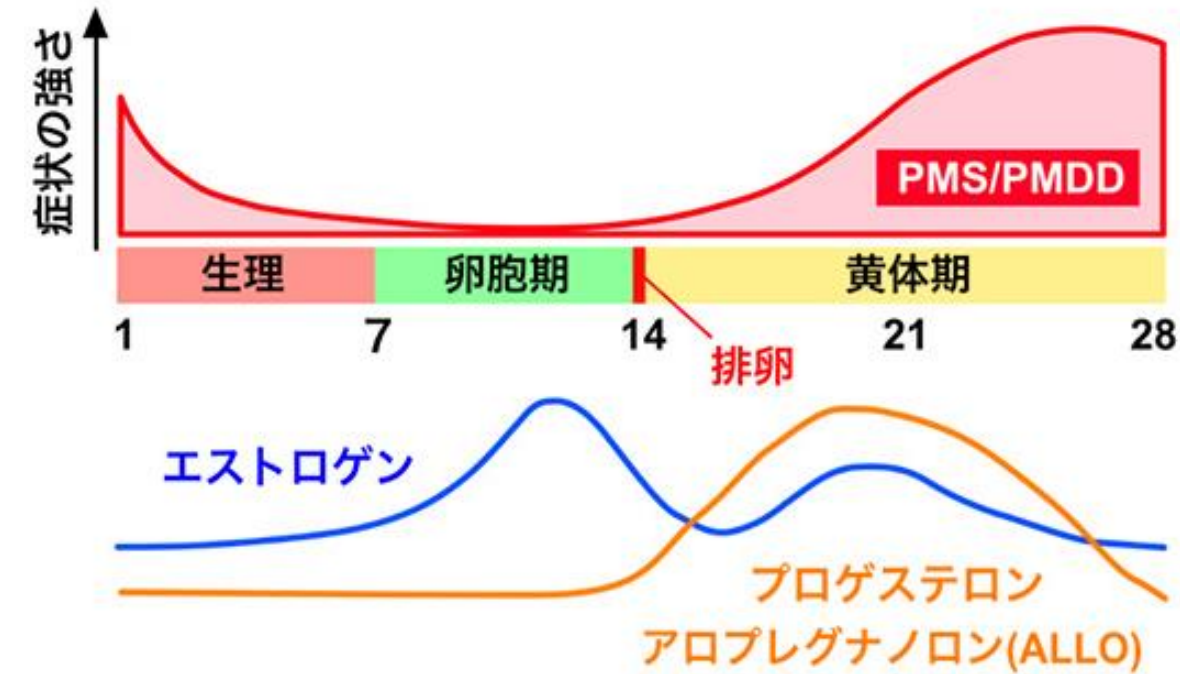
自律神経失調症状：動悸、悪心、めまい など

精神症状：イライラ感、抑うつ、不安・緊張感、易疲労感、不眠、無気力 など

月経前症候群（PMS）の診断基準

症 状	診断基準
身体的な症状 乳房の張り、および痛み 腹部の膨満感 関節痛・筋肉痛 手足のむくみ	・過去3回以上の連続した月経周期でそれぞれにおいての月経5日前に左記の各症状のうち、1つ以上がある。 ・月経開始後4日以内にそれら症状がなくなり、13日目までに再発しない。 ・それぞれの発症が、薬物療法やアルコール摂取と関係がない。 ・発症の認識後、2周期以上にわたり同じ、または他の症状がある。 ・社会的活動や仕事、学業の遂行に明らかな支障がある。
精神的な症状 気分の落ち込み 抑えられない怒り 過度のイライラ 不安感や混乱 ひきこもり欲求	

月経前症候群（PMS/premenstrual syndrome）



プロゲステロン→アロプレグナノロン合成
月経が近づくにつれ、プロゲステロン減少

アロプレグナノロン（ALLO）
がGABA受容体に結合
これが減少し、GABA活性が低下

月経前症候群の一般的な治療

第一選択は、非薬物療法（カウンセリング、生活指導）

ホルモン補充療法

低用量経口避妊薬、低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬

加味逍遙散

怒って顔が赤くなる、イライラするなどの精神症状に有効です。

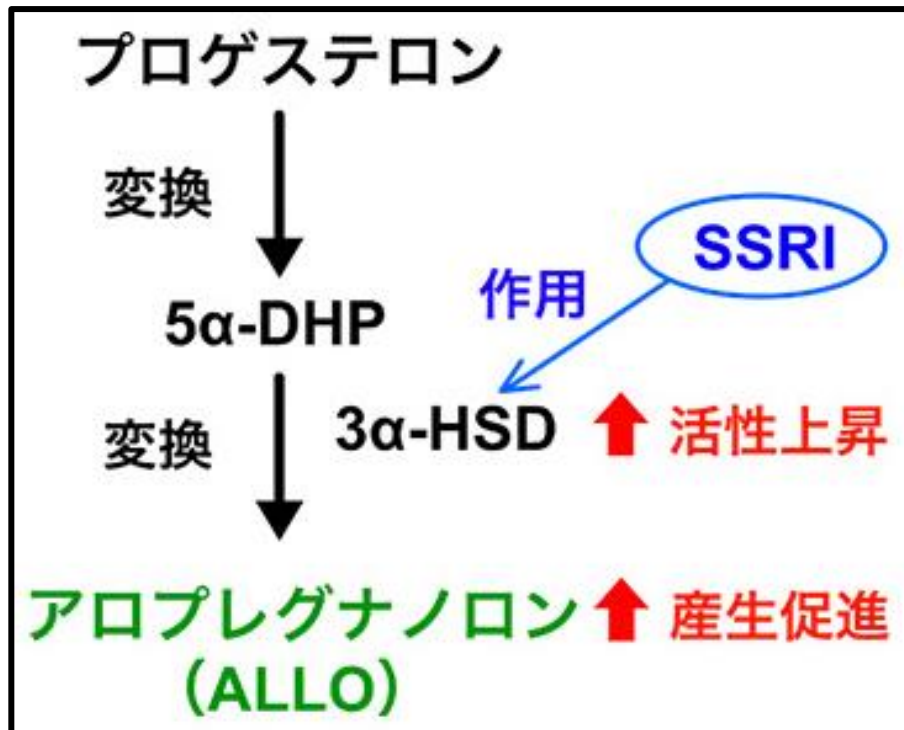
抑肝散加陳皮半夏

ストレスによる緊張感やイライラを抑え、神経を鎮めます。

まぶたの震えなどの神経の興奮や不眠症にも効果があります。

月経前症候群の第一選択薬

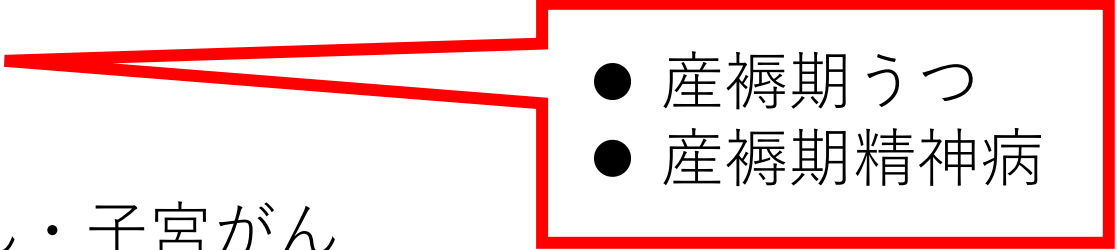
SSRI	パキシル	14 時間
	ルボックス/デプロメール	8.9 時間
	ジェイゾロフト	22～24 時間
	レクサプロ	24.6～27.7 時間



SSRI：セロトニン活性を高める
うつ病やパニック障害にも効果があり、
それらの治療の場合、効果を感じられるまでに
2～4週間かかります。

女性特有の病気 ライフステージ別

【20代～30代で気をつけたい病気】

- 月経関連の病気
 - 甲状腺の病気
 - 乳がん・卵巣がん・子宮がん
- 
- 産褥期うつ
 - 産褥期精神病

【40代～50代で気をつけたい病気】

- 乳がん・卵巣がん・子宮がん
- 更年期障害

【60代以降で気をつけたい病気】

- がん
- 更年期関節症

産後うつ病

産後数週間～数ヵ月以内に発症し、2週間経っても症状が収まらない、または悪化する場合に該当します。

壮絶な痛みを経て会えた子なのに「可愛いと思えない」「私は母親失格なんだ」
→ネガティブに自分自身や自分の置かれている状況をとらえる傾向が強くなります。
産褥期精神病ほどではなくとも、自殺や無理心中の危険性も高い。

原因：女性ホルモンバランスの変化、寝不足、育児プレッシャー
特に 2～3 時間おきに授乳が必要となる

治療は、抗うつ薬などの薬物療法



産褥期精神病

出産直後から 2 週間以内に発症することが多く、6 か月間続くこともある。

産後うつ病 : 10～15%

産褥期精神病 : 500～1000 人に 1 人 (0.1～0.2 %)

支離滅裂な言動や幻覚・不安や焦燥感など、さまざまな症状が現れ、精神状態の変化が激しいのが特徴です。また、自殺や無理心中の危険性も高い。

産褥期うつ病・精神病の治療法は確立されていませんが、症状に応じた薬物療法治療により症状が寛解し、予後良好

かかりやすい人 : 初産、家族に双極性障害の既往、産科的合併症

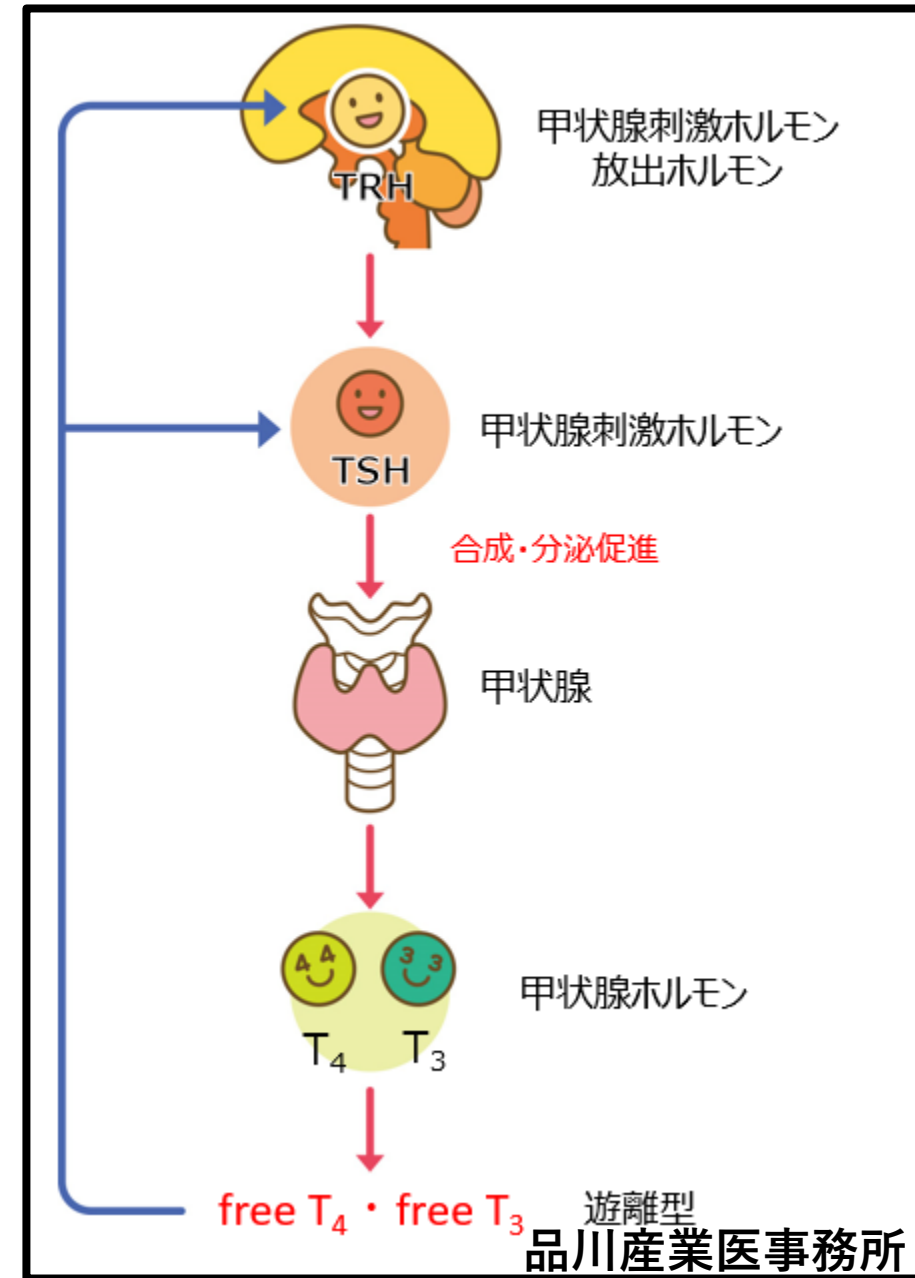
甲状腺の病気

甲状腺は首の真ん中、のど仏のすぐ下にあります。
甲状腺ホルモンを作っています。
甲状腺ホルモンは、体全体の新陳代謝を
促進する働きがあります。

甲状腺ホルモンには、

- サイロキシン (T4)
- トリヨードサイロニン (T3)

甲状腺ホルモンは、脳から分泌される
甲状腺刺激ホルモン (TSH) で調節



甲状腺の病気

甲状腺疾患は男性も罹患する病気ですが、女性の罹患率は男性の 3～5 倍といわれ、女性特有疾患のひとつに数えられています。よく知られている甲状腺疾患に

バセドウ病：甲状腺ホルモンの過剰↑

橋本病：甲状腺ホルモンの低下↓

原因は分かっていませんが、女性ホルモン(エストロゲン)や、X染色体の影響を受け、女性に多く発症すると考えられています。

甲状腺機能亢進症 (甲状腺ホルモンが過剰)

甲状腺機能低下症 (甲状腺ホルモンが不足)



ドキドキする
暑がり
汗をよくかく
手足の震え
イライラする
体重減少
軟便

脈が遅い
寒がり
肌が乾燥し、カサカサ
言葉や動作が緩慢
眠い、忘れ物が多い
体重増加
便秘



共通症状

だるい

疲れやすい

手や足がむくむ

髪の毛が抜ける

月経異常

乳がん・卵巣がん・子宮がん

“がん”は中高年以降の年代に多い病気というイメージがありますが、女性特有の器官のがんは、比較的若いうちから発症リスクが高くなります。

【乳がん】

母乳をつくって運ぶ「乳腺組織」にできるがんです。

日本人女性のがんで最も多いのが乳がん、30代後半～40代後半に多く発症。

乳がんの治療は、外科手術が基本となります。近年は乳房全体を摘切はせずに、初期がんでは乳房のふくらみや乳首を残す“乳房温存手術”が行なわれます。

希望すれば乳房再建手術を行なうことができます。

治療は手術だけではなく、化学療法（抗がん剤）やホルモン療法も併用します。

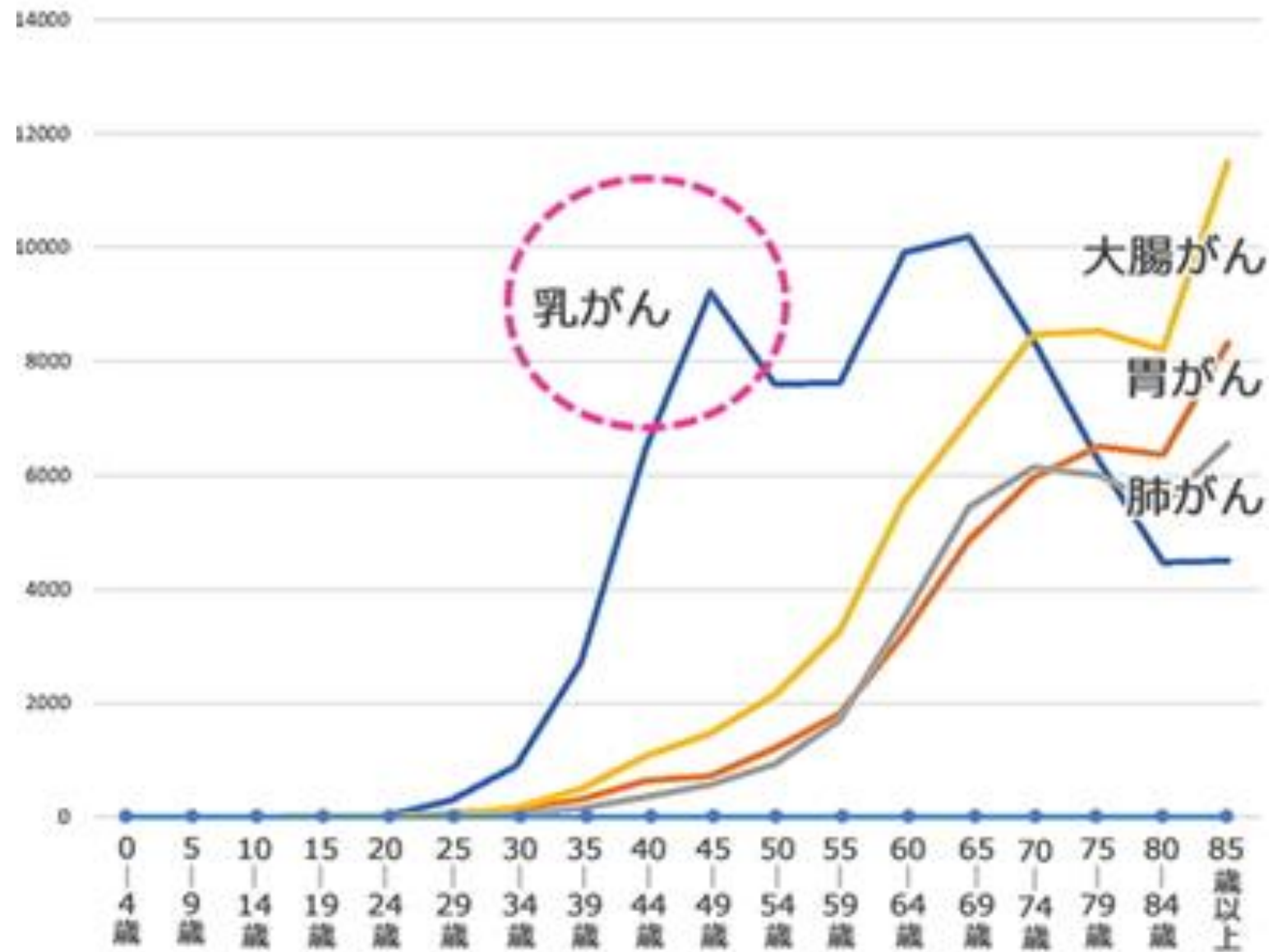
乳がん・卵巣がん・子宮がん

【乳がん】

日本人女性のがんで最多で、
一生のうちに、9人に1人が
乳がんと診断されています。

30代後半～40代後半と60代
の二峰性に発症するのが特徴。

2年に一度の乳がん検診は、
必ず受けてください。



国立がん研究センター がん対策情報センターより

乳がん・卵巣がん・子宮がん

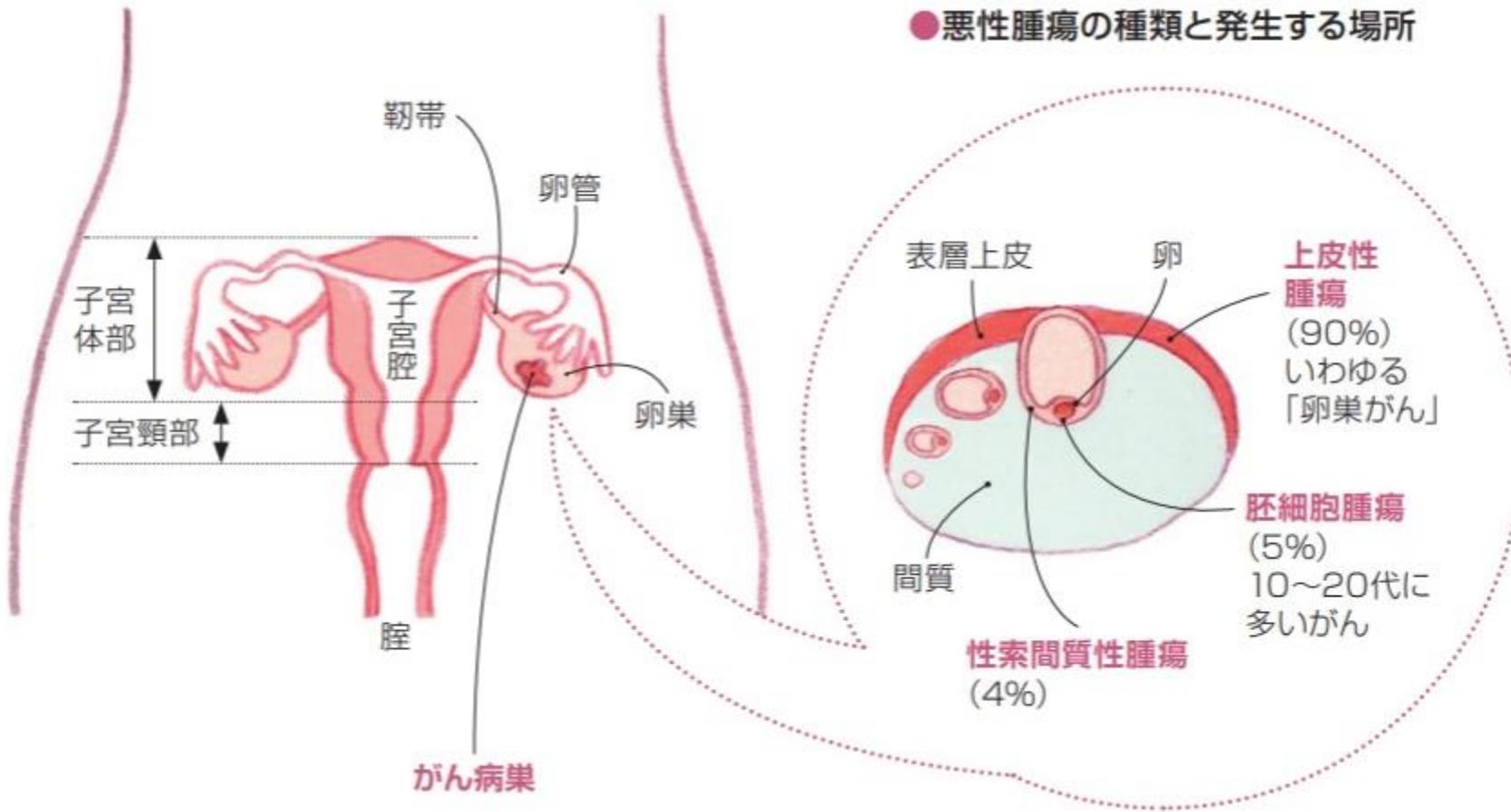


	子宮頸がん	子宮体がん
自覚症状	初期は無症状	不正性器出血
好発年齢	30～40代 (20～30代で増加)	閉経後の 50代以降
リスク ファクター	高リスク型HPV感染	●肥満、高血圧、糖尿病 ●未経産婦 ●エストロゲン製剤の長期使用など
組織型	扁平上皮がん：72.9% 腺がん：23.7% その他：3.4%	腺がん：89.8% その他：10.2%

どちらも治療は、手術療法が主体となります。

子宮頸がんは、ごく初期であれば、子宮頸部の病変部を切除するだけで完治します。

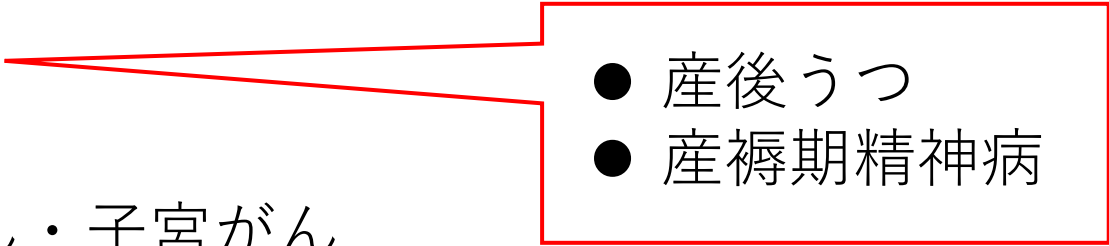
乳がん・卵巣がん・子宮がん



主な後発年齢は 50 代です。
初期の段階では、ほとんど
自覚症状がありません。
初期の段階には症状が出に
くいため、発見時には進行
していることが多いです。

女性特有の病気 ライフステージ別

【20代～30代で気をつけたい病気】

- 月経関連の病気
 - 甲状腺の病気
 - 乳がん・卵巣がん・子宮がん
- 
- 産後うつ
 - 産褥期精神病

【40代～50代で気をつけたい病気】

- 乳がん・卵巣がん・子宮がん
- 更年期障害

【60代以降で気をつけたい病気】

- がん
- 更年期関節症

更年期障害

更年期の年齢は、一般的に閉経前後の5年間、合計で10年間をいいます。

身体症状：ほてり（ホットフラッシュ）・めまい・頭痛・全身倦怠感・不眠など

精神症状：抑うつ気分・不安・憂鬱など

さまざまな身体検査を行っても

特に異常がないものを

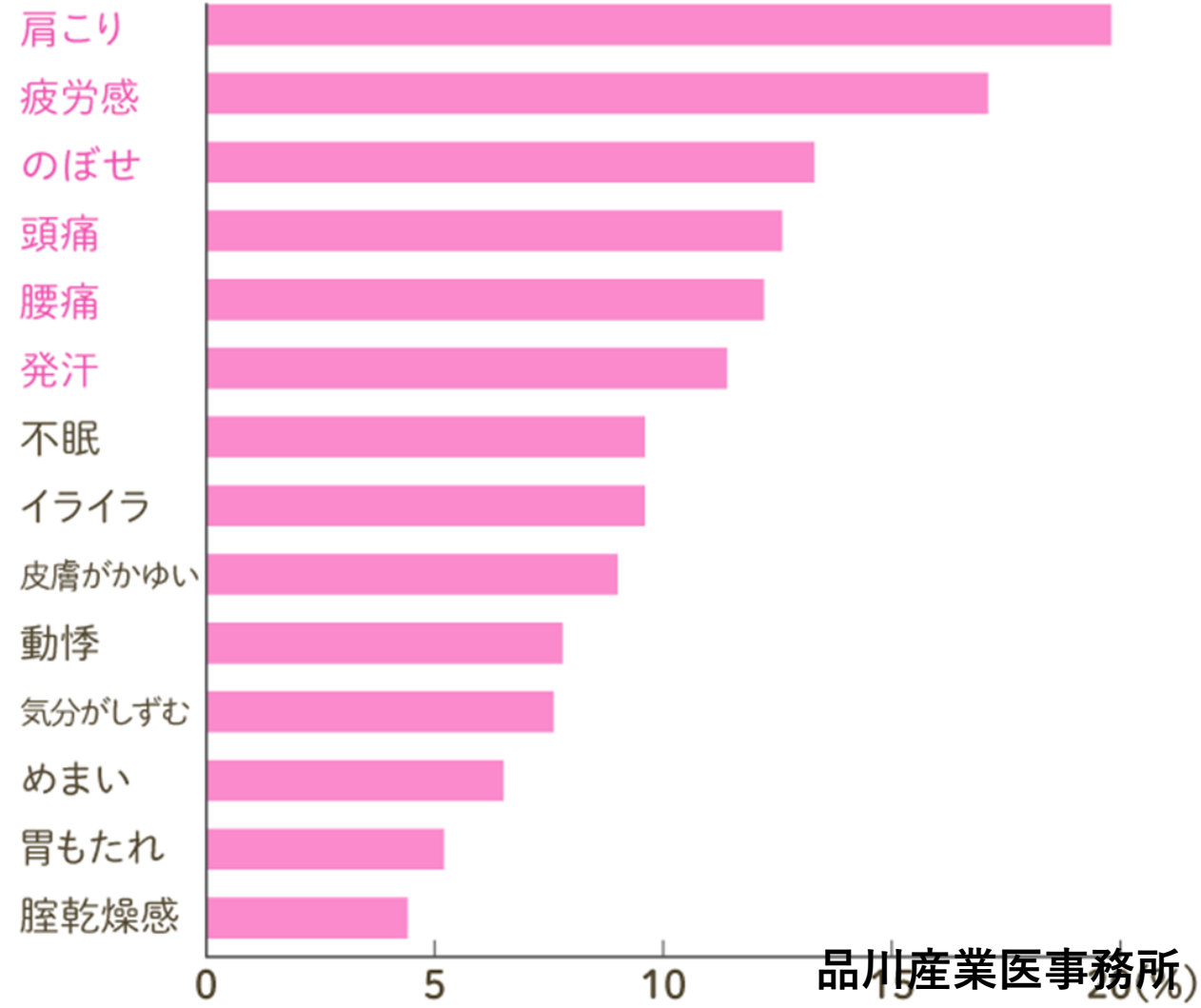
更年期症状といいます。

更年期の症状は、

心理的な要因（仕事や家庭環境など）も

関与するため個人差が大きく、

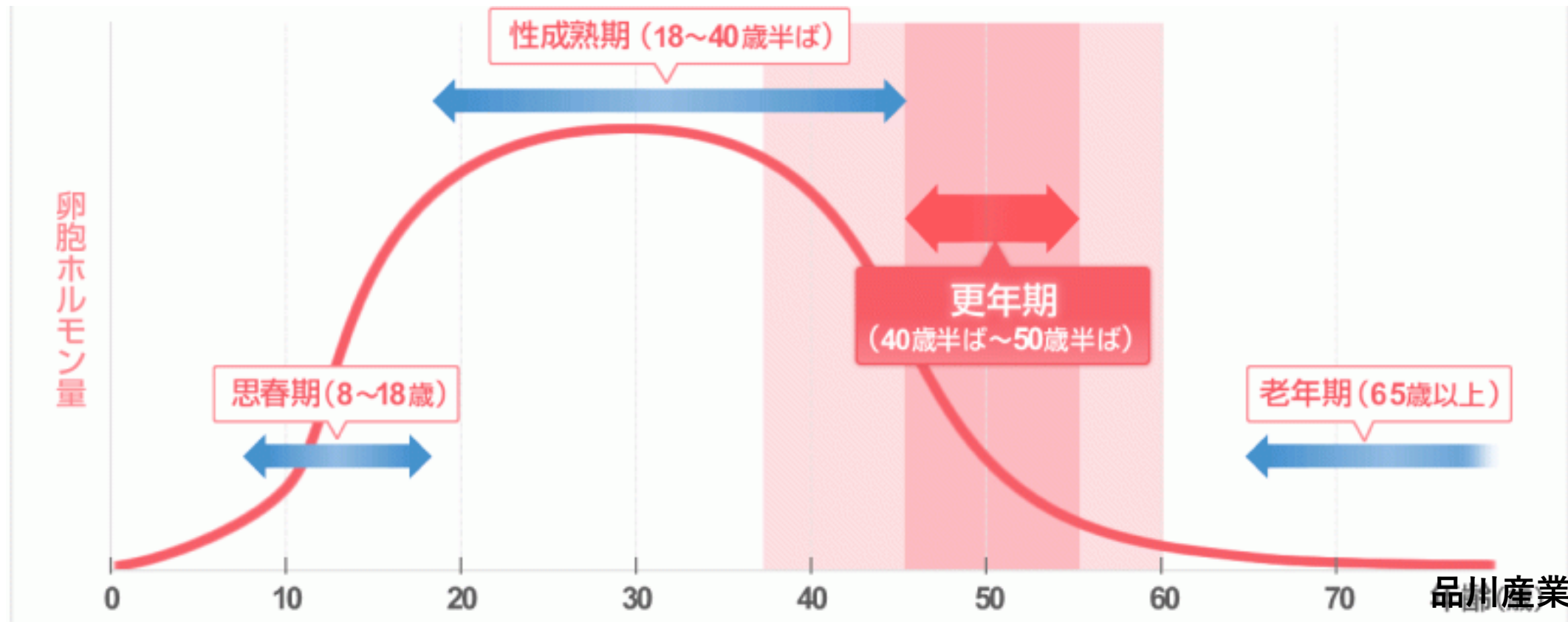
全身のあらゆる箇所にあられます。



更年期障害

更年期を迎えると卵巣機能は低下する為、若い時と同様にエストロゲンを分泌できなくなります。

卵巣の機能が衰えると、脳が「ホルモンを出せ」と指令を出しても分泌されません。脳がパニックを起こして何倍もの指令を出すために、発汗、イライラが出現します。



更年期障害の治療

ホルモン補充療法（Hormone Replacement Therapy / HRT）は、女性ホルモンを補うことで更年期障害の症状を改善させる方法です。長期的には骨粗しょう症や認知症の予防にも効果があることが分かっています。女性ホルモンの代表である、2種類のホルモン

エストロゲン（卵胞ホルモン） プロゲステロン（黄体ホルモン）

を組み合わせで行います。ただしデメリットもあります。

- 重度の肝障害
- 乳がん及びその既往がある人
- 不正出血のある人
- 冠動脈疾患がある人
- 脳卒中（脳梗塞、脳出血）の既往がある人



**アメリカではHRT施行しなくなった後、
乳がんが減った
5年以上のHRTが乳癌発症リスクを高める**

Welton AJ, et al ; WISDOM team. Health related quality of life after combined hormone replacement therapy : randomised controlled trial. BMJ. 2008 ; 337 : a1190.

ただし対象年齢が高齢・肥満

相談窓口のお知らせ

- 仕事に関することでも、職場に関係ないことでも構いません。
- 産業医が対応します。
- お気軽に相談ください。
- 産業医訪問日：毎月第 曜日 時～

