

# いごころ

高校生に知ってもらいたい健康のこと

いごころ

VOL.  
23



連載 医療現場で働く人 /  
どんな役割、こんな役割

今回お話しいただいた先生

こみや  
小宮 ひろみ 教授・部長  
福島県立医科大学附属病院  
性差医療センター



## 女子と男子の違いは 性ホルモンによるもの

女子と男子の体つきなどの違いは、主に女性ホルモンと男性ホルモンによるものです。女性ホルモンは体だけでなく、心にも影響します。そんなデリケートな女子の健康のこと、一緒に考えてみましょう。

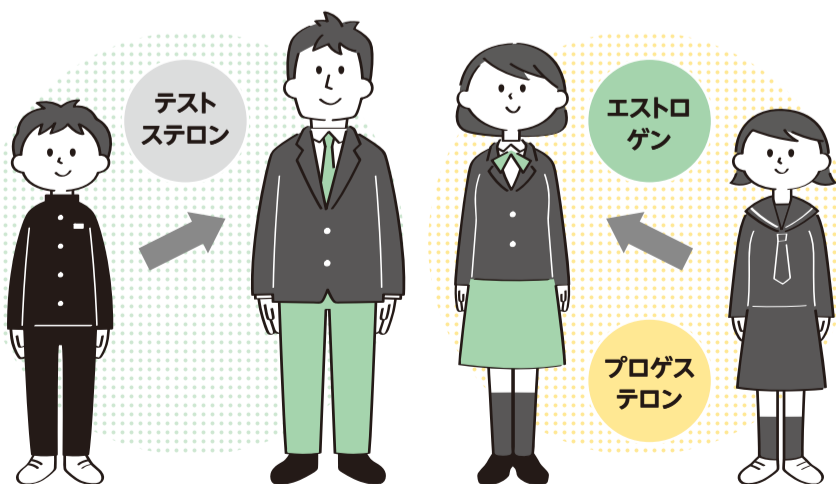
特集

## みんな知っておきたい 女子の健康のこと

### 01 性ホルモンの分泌が開始して 思春期が始まる

高校生の皆さんは、思春期の真っ只中にいます。日本産婦人科医会によると、思春期とは子どもが大人へと成長するための移行期間を指し、8歳ころから17、18歳ころまでの時期とされています。思春期になると、第二性徴といって、まず外見が男女で違ってきます。男子は筋肉が増えて骨格ががっしりしてきます。一方女子は、体脂肪が増えて丸みを帯びたからだつきになってきます。

思春期になると、脳の奥にある下垂体からゴナドトロピンという性腺刺激ホルモンが分泌され、男子は精巣から男性ホルモン(テストステロン)が、女子は卵巣から女性ホルモンとして卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)が分泌されます。それらの性ホルモンは血液によって全身に運ばれ、男性、女性の第二性徴が現われるようになり、やがて女子では月経が始まります。

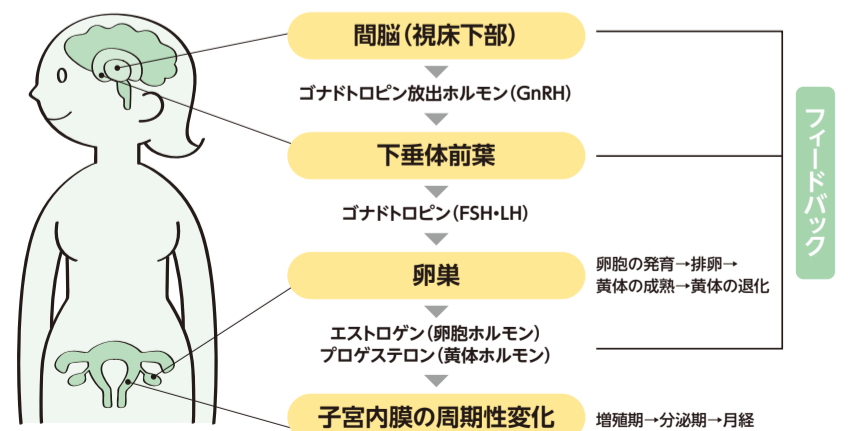


### 02 エストロゲンとプロゲステロン 2つのホルモンは脳が調整する

月経の始まった女性の健康は、エストロゲンとプロゲステロンの2つのホルモンのバランスによって調整されています。その変化により月経が起きるのです。自律神経などがかわるために、ホルモンのバランスは環境の変化や心の乱れとも関連します。

女性ホルモンの中で、女性らしい身体の維持に大きく関わるのがエストロゲンです。エストロゲンには、コレステロールの増加を抑える役割があり、また骨量を増やし、女性の身体を守ってくれる存在といえます。プロゲステロンは妊娠に関係するホルモンで、排卵後に卵胞が黄体になると卵巣から分泌され、子宮内膜に受精卵が着床しやすくなる役割を持ちます。妊娠しなかった場合は、排卵後約2週間で分泌は止まり、いらなくなった子宮内膜がはがれて排出されます。これが月経です。

一方、男性ではテストステロンが主なホルモンで、筋肉の増大や骨格の発達など男性らしい体格を作りますが、分泌量の周期的な変化はなく、年を取るとともに少しずつ減っていくとされています。



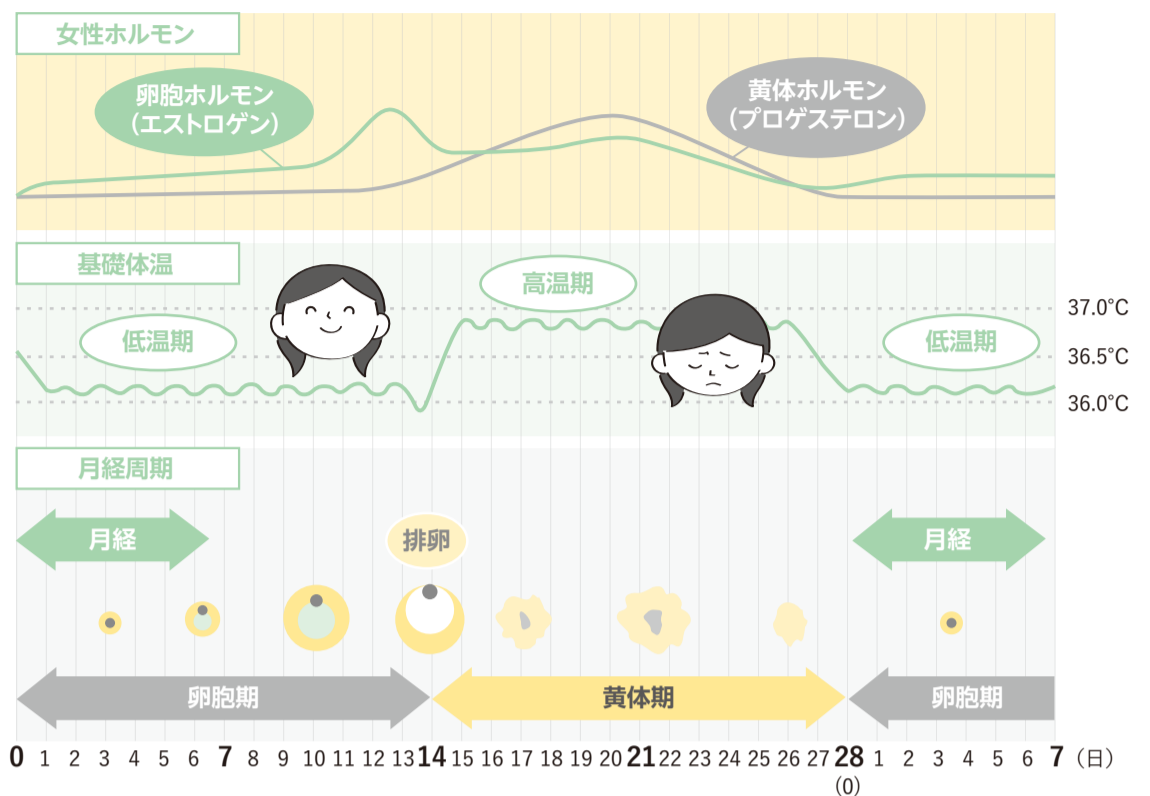
## 03 女性のホルモンパターンを知ろう 約1カ月周期で体調も心の状態も変化

女性のからだは、エストロゲンとプロゲステロンのホルモンバランスの変化によって、卵胞期、黄体期という2つの周期があります。この月経の周期は人によって個人差があります。

また、月経周期に沿って基礎体温が低温期と高温期の二相になります。基礎体温の変化は、自分の女性ホルモンの周期やリズムをつかみ、からだの状態を知る手がかりになります。

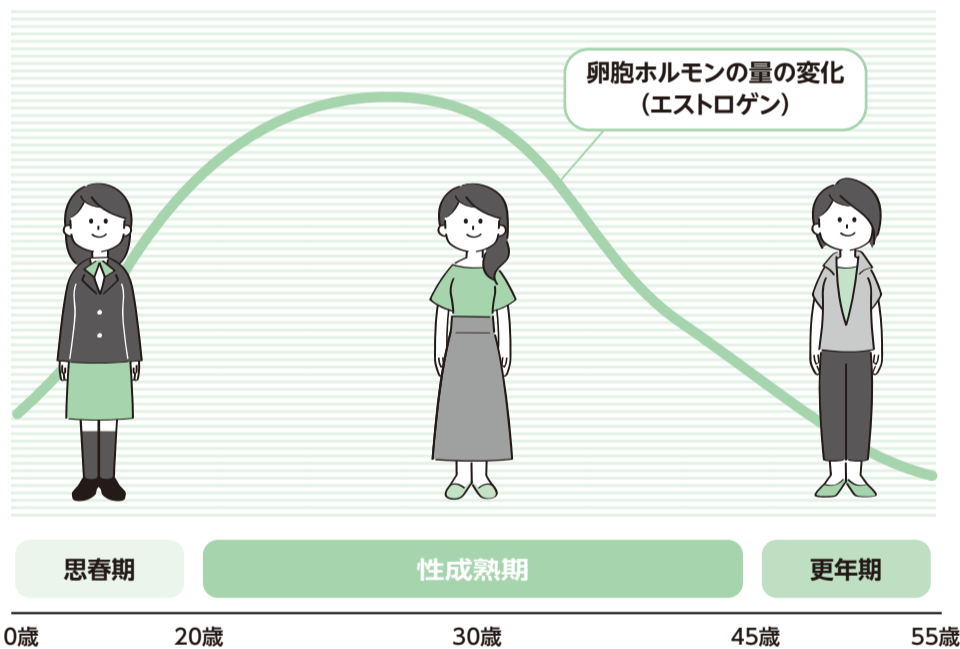
低温期は、月経が始まってから卵胞期が終わるまで約2週間続きます。排卵すると体温が上昇して高温期となり、黄体期を経て次の月経まで約2週間続きます。この周期の中で、女性の体調が変化することがあります。

まず、卵巣に蓄えられている卵胞が成長し成熟すると、エストロゲンが分泌されて子宮内膜が増殖しはじめます。エストロゲンの働きで、気持ちが安定し、からだが軽く感じられる好調な時期になります。エストロゲンの分泌がピークになり、やがて排卵が起こって卵胞が黄体に変化すると、プロゲステロンの分泌によって体温が上昇します。黄体期から次の月経までは心もからだも不安定になります。イライラしたり手足の冷えなど、種々の症状が出現することがあります。



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 1 2 3 4 5 6 7 (日)

## 女性のライフサイクル



## 04 女性の一生をコントロールする エストロゲンとプロゲステロン

女性は主にエストロゲンとプロゲステロンの2つの女性ホルモンによって、女性らしいからだと健康を維持しています。女性のライフサイクルは、思春期、性成熟期、更年期へと変化し、女性ホルモンも年齢とともに変化していきます。しかも、これらの期間は明確に分けられているわけではなく、つながっています。そして、思春期はそのライフサイクルの大切なスタート地点です。

女性が自分のからだの日々の変化、月経周期の変化、そして一生の変化を考えるとともに、社会や家族など周囲の理解が求められます。高校生の今だからこそ、女子は女性の一生をコントロールするエストロゲンとプロゲステロンについて、正しく理解しましょう。

## 05 月経に関する悩みはいろいろ 困ったら産婦人科に相談しよう

思春期のころは、こうした月経周期による心とからだの変化に慣れないこともあり、また周期が安定しないなど、月経に関する悩みを抱えている女子は少なくありません。

代表的な悩みが月経痛(生理痛)です。これは月経血を子宮から体外に排出する過程で起こる痛みです。市販の鎮痛薬が効果がありますが、それでも痛みが治まらなければ産婦人科に相談しましょう。

月経周期が安定しない月経不順(生理不順)も多い悩みです。思春期はまだ卵巣の機能が未熟なので、ちょっとした体調不良やストレスなどで月経は不順になりがちです。初潮から2年くらいは落ち着かないのですが、「3カ月以上月経が来ない」「15～16歳になっても生理が来ない」ときはやはり産婦人科に相談してください。

産婦人科では、悩みについて話を聞いた上で、血液検査でホルモンの量などを調べたり、超音波検査をしたり、患者さんに合わせて診察します。



今回の相談  
生理の悩みがありますが、  
産婦人科に行くのが  
ためらわれます。

月経が始まってから周期が不規則だったり生理痛が強いときがあります。でも、産婦人科を受診するのも不安です。

ためらわず  
気軽に相談してください



小宮 ひろみ 先生

●産婦人科医は  
あなたの悩みに耳を傾け、  
きめ細かな対応をします

思春期になると、女性ホルモンの分泌が盛んになり、月経が始まり、子どもから大人の女性への新たな成長が始まります。体調が周期的あるいは不規則に、しかも毎日違うように感じるようになり、いろいろな不安や悩みが出てきます。生理痛や生理不順のほかに、月経前症候群(PMS)という症状もあります。PMSは、生理の前に心やからだに感じる不調で、イライラや倦怠感、集中力の低下などの心の症状と、頭痛や腰痛、乳房痛、にきびが出やすいなどからだの症状があります。

こうした悩みは多かれ少なかれ、多くの女子が持っていて、しかも人によって症状も強さもさまざまです。友だちや母親に相談しても解決できないこともあるかと思えます。市販の鎮痛薬を飲んで痛みが治

まらない、PMSが3カ月以上続く、学校生活や部活動に影響するときには、ぜひ近くの産婦人科医に相談してください。産婦人科では、まずあなたの症状をじっくり聞きます。女性特有の症状をよく知っているのが産婦人科医ですから、あなたに合ったきめ細かい対応(お薬や生活指導など)をしてくれるはずですよ。



生活に困難を感じるほど  
強いPMSを示す女性の割合は

**5.4%**

程度とされています。

[出典:公益財団法人 日本産科婦人科学会HP]

●生活習慣を確認してみてください  
いかがでしょうか

女性には、子宮卵巣などにかかわる特有の症状や病気があります。ホルモンバランスの微妙なずれな

どもあるので、心とからだの両方から、対応していく必要があります。本学附属病院性差医療センターは女性専門外来として、婦人科だけでなく、心身医療科、内科、外科、歯科口腔外科の医師が担当します。最初の診察では時間をかけて不安や悩みを聞き、その結果をもとに治療を進めていきます。

10代の方の悩みはやはり、月経痛、月経に伴う頭痛や吐き気などの症状、PMSが多いです。私はまず、どんな生活を送っているのかを傾聴します。例えば食生活では、甘いもの、冷たいもの、脂肪の多いものが好きかどうかを確認します。これらはいずれも、漢方では「瘀血(おけつ)」といって冷えをつくったり、血の流れが悪くなる原因になります。その結果、月経痛が強くなったりPMSが続いたりするのです。また、コロナ禍で外出する機会が減り、運動不足になりがちですから、家の中でストレッチを行うなど、血を巡らす工夫をしましょう。

性差医療センターでは、女性特有の症状などを聞いて、治療を行っています。ぜひ相談してください。



医療現場で  
働く人

CTや放射線治療の機器を扱う  
診療放射線技師の仕事

X線やMRIなどの画像を撮影  
3次元画像の作成で診断補助

入れ、その集まり具合を画像にすることで、臓器の様子やがんの場所や性質を調べます。

放射線を正確にがん照射  
治療では笑顔で患者と接する

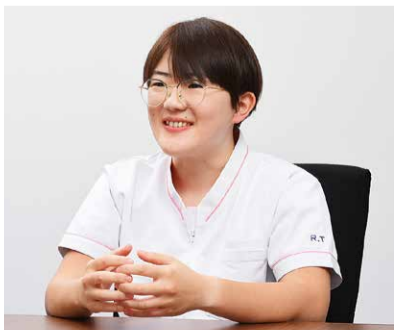
診療放射線技師は、放射線を専門に扱うスペシャリストとして、医療に欠かせない、X線検査やCT検査、MRI検査、R検査、がん細胞を破壊する放射線治療などを担当します。本学附属病院放射線部には約50人の診療放射線技師がいて、日々検査や治療に取り組んでいます。

診療放射線技師が担当するもう1つの大事な仕事は放射線治療です。私はこの4月から検査部門から治療部門に移りました。放射線治療に使う装置には、体の外からX線や電子線を照射するリニアック(直線加速器)と、イリジウム192などの放射性同位元素を密封した線源を直接患者さんの腫瘍の近くに挿入する装置があります。

リニアックによる治療では、医師の治療方針に基づいて、まず治療計画用CTという装置で撮影を行います。その際には治療する部位や照射方法にあわせて固定具を用いたり、患者さんの皮膚に印をつけます。撮



診療放射線技師の仕事をもっと知りたい人は  
こちらをチェック



福島県立医科大学附属病院  
放射線部  
診療放射線技師  
佐藤 祐希さん

影した画像から、医師と医学物理士が治療計画を立てます。治療の日には、治療計画と同じように体の位置を再現することが重要です。少しでもずれると、放射線を照射したい部位を外してしまい、照射してはいけない正常な臓器(腸や膀胱など)に悪影響を与えるからです。臓器は、食事や腸管のガスの影響で微妙に位置がずれるので、リニアックグラフィという位置確認写真などと照らし合わせて修正します。

放射線治療は、1回限りの検査と違って、多いときには30回以上、つまり1カ月以上わたり、毎日患者さんと会うことになります。患者さんは病気の不安、治療による体の変調などで、治療に向きになれない日もありますが、看護師と協力して、笑顔でコミュニケーションすることを中心としています。治療の最終日に患者さんの表情が明るくなったときには「良かった」と思えます。

## どんな役割、 こんな役割

第2回

### 福島県立医科大学附属病院 臨床腫瘍センター

第2回は、臨床腫瘍センターの紹介です。がん診療に関する統括的役割を果たす中央部門である臨床腫瘍センターは、がん診療連携拠点病院としての基本骨格でもある重要なセンター部門で、多くの専門領域の医療者が集まって形づくられています。

外来化学療法センター、放射線部門、小児腫瘍部門、緩和ケアセンター、がん相談支援センター、院内がん登録室、がんプロフェッショナル養成支援室、地域連携パス担当などが専門性を発揮しつつ活動しています。近年は、個々の患者さんのがんの性格を知るためのがん遺伝子パネル検査や、遺伝性のがんであるかを調べる遺伝子検査も可能になってきています。これらの検査の実施には、様々な説明や手順、遺伝カウンセリングも時に必要になります。臨床腫瘍センターがハブとなり、がんゲノム医療診療部や遺伝診療部と協働して、これらの検査が適切に行えるようにしています。また、複

数科の多職種が集まり、患者さんの方針をみんなで相談するCancer Board、一般のかたも聴講できる臨床腫瘍セミナーなどを通じて、教育活動にも力をいれています。

がん相談支援センターは、がん患者さんやその家族の不安や疑問(治療や医療費、就労や生活課題等)を伺い、相談者が望む生活を実現するための支援を行っています。

院内がん登録は当院のがん患者さんの治療状況等を集計しホームページで公開しています。

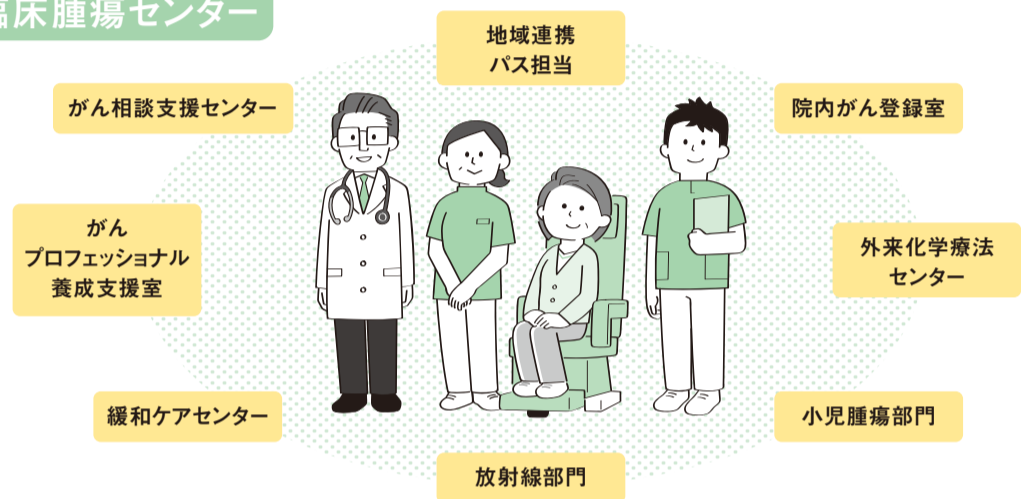
外来化学療法センターでは、がん患者さんが安心かつ前向きな気分ががん薬物療法を受けられるよう安全性に最大限の注意を払いつつ、ときにはユーモアの精神も大切にしながら治療にあたっています。ベッド及びリクライニングチェアの計35床で、全国的に見ても有数の床

数と広さを誇る一方、利用患者数が年々増加しておりスタッフは毎日忙しく走り回っています。

緩和ケアセンターは重大な病気を持つ患者さんやその家族等に対して、診断時からより迅速かつ適切な緩和ケアを切れ目なく提供するため、「緩和ケアチーム」「緩和ケア外来」「がん看護面談」「苦痛のスクリーニング」等を統括しています。医師・看護師を中心とした多職種が連携した緩和ケアに関するチーム医療を提供します。

次々と進む新規抗がん薬の開発、治療法の変化、医療経済の問題、社会情勢の変化などから、拠点病院に求められるものが少しずつ変化してきています。これらに対応しつつ、次の10年、50年を見据えた医療機関・教育機関としての発展を目指していきたいと思ひます。

### 臨床腫瘍センター



## INFORMATION & TOPICS

### 本学教員が各種賞を受賞しました。

#### 「第31回みんゆう県民大賞 ふるさと創生賞」を受賞



本学放射線健康管理学講座坪倉正治主任教授が「第31回みんゆう県民大賞 ふるさと創生賞」を受賞し、令和3年9月6日(月)、表彰式が福島県民新聞社で行われました。

表彰式に合わせ、10代～20代の方を対象としたオンライン講座「坪倉先生の放射線教室・特別版」が開催されました。

講演では、東日本大震災と東京電力福島第一原発事故発生に伴う生活環境の変化が人々の健康に与えた影響が甚大であることを指摘し、震災と原発事故で得られた教訓を生かしていくことの大切さや放射線教育の重要性を若い世代に知ってほしいと受講者に語りかけました。

そして、将来、放射線について説明できる素養を身に付けるため、今後も放射線の知識を学ぶ場を維持していく必要があると話し、受

賞への感謝の言葉を述べ講演を終えました。

なお、今回のオンライン講座は、後日、福島県民新聞社の公式 YouTube チャンネルにて公開されますので、皆さまぜひご覧ください。

#### 第53回日本医学教育学会大会 Silver Award を受賞



令和3年7月30日(金)、本学医療人育成・支援センター所属の MAHAM STANYON 助手が第53回日本医学教育学会大会の「International Session (Live discussion) : Cultural contexts in medical education」で「Cross-cultural constructions of unprofessional behaviour: a Q method pilot study」を発表し、Silver Award を受賞しました。

この研究は、日本と英国の医療文化において「アンプロフェッショナルな行為」※がどのようなものと捉えられているのか、共通点とユニークな点を、質的研究手法と量的研究手法を駆使して明らかにしたものです。今回の受賞

は、この研究が医学教育と実際の医療活動に寄与すると高く評価されたものです。

受賞にあたり、MAHAM STANYON 助手は「この賞を受賞できたことを大変光栄に思います。これはチームの努力の成果であり、この研究を支援して下さった皆様のご尽力により得られたものです。日本に住む外国人として、本学の教員であることは大変光栄なことです。今後も日本の医学教育研究に貢献したいと思います」とコメントしました。

※医師や医療人として相応しくない行動

# Igokoro

公立大学法人福島県立医科大学  
広報紙

編集 広報コミュニケーション室

後援 福島県教育委員会

通巻 Vol.23

〒960-1295

福島県福島市光が丘1番地

TEL: 024-547-1111 (代表)



公立大学法人  
福島県立医科大学  
www.fmu.ac.jp



ミックス  
責任ある木質資源を  
使用した紙  
FSC® C020493



本紙「いごころ」の印刷は、環境保全に配慮し「FSC® 認証紙」とベジタブルオイルインキを使用しています。