



男女のからだのしくみ (性別上) のちがひ

身長・体重	175cm・84kg	身長・体重	158cm・51kg
骨格	骨格が太く、骨密度が低い	骨格	骨格が細く、骨密度が高い
内臓	内臓が大きい	内臓	内臓が小さい
消化器	消化器が太く、消化力が高い	消化器	消化器が細く、消化力が低い
循環器	循環器が太く、循環力が高い	循環器	循環器が細く、循環力が低い
免疫系	免疫系が太く、免疫力が高い	免疫系	免疫系が細く、免疫力が低い
体温	体温が高い	体温	体温が低い
代謝	代謝が高い	代謝	代謝が低い
皮膚	皮膚が太く、皮脂分泌が多い	皮膚	皮膚が細く、皮脂分泌が少ない
髪	髪が太く、髪質が良い	髪	髪が細く、髪質が悪い
爪	爪が太く、爪質が良い	爪	爪が細く、爪質が悪い

身長・体重・骨格・体温は、いずれも男性100名に対して女性は75〜80%であり、骨密度・骨格・消化器・循環器・免疫系は女性の方が優れていることになる。
出所：大塚由紀子監修『女性科のしくみ』(1992年刊) 中央書房、骨格は平成18年東京大学大学院医歯学総合研究センター(文部科学省)による17歳の平均

女性の病気

PMOS (月経不調)	月経前に痛みを伴ってあらわれる心身の不安定状態のこと。症状には「身体症状」と「精神症状」があり、これらのために「社会的トラブル」が生じるのが特徴。精神症状で圧倒的に多いのは注意力や判断力が低下することでのイライラ感。身体症状の中では、むくみ、頭痛、乳房のほりや痛み、下痢や便秘、食欲の変化など。
月経閉塞症	子宮が収縮する痛みが月経痛。日常生活に支障をきたす場合を月経閉塞症という。医学的に特定の病気が原因ではないケース(機能性月経閉塞症)、ストレス、冷え、デスクワークや立ち仕事の人、劇に負担を与えひどくなる。もう一つは子宮内腺癌や子宮癌などの病気が原因となっているケース(器質性月経閉塞症)。月経痛が次第に強くなった人は病気が隠れている可能性が高い。

子宮内腺症	子宮の内側を覆っている子宮内膜が、子宮の内側以外の部分などところどころでできてしまう病気。これらの子宮内膜も女性ホルモンの作用を受け、出血や炎症を繰り返す。激しい月経痛や下腹部痛、腰痛などの症状。20、30代に増えているのは、初婚の低年齢化、少子化、出産年齢の高齢化が一因といわれている。一度かかったら再発しやすい。
子宮筋腫	女性の体の中でできる腫瘍としては、とてもポピュラー。子宮の筋肉の中でできるコブのような塊。良性の腫瘍なので、他の組織に転移するようなことはない。コブは大小様々で、一つの場合もあれば、いくつもできることもある。30代以上の5人に1人は発見されるといわれ、そのうち80〜90%は無症状。症状でもっとも多いのは過多月経。月経が10日以上続いたり、多量の出血など。過多月経の原因にもなる。
子宮頸がん	子宮の入り口に発生するウイルス性として代表的ながん。もっとも防ぎにくい性感染症の一種。性交渉によって感染。初期の自覚症状はなく、婦人科検診で見つかったという人がほとんど。
子宮体がん	子宮内膜ががん化する病気で、無排卵や閉経前後の状態が子宮体がんになりやすい。米国の30代にも増えている。自覚症状として不正出血、過多月経など初期段階で月経トラブルがある。
卵巣腫瘍	卵巣がぶよぶよに腫れたり、硬く腫れたりする。20、30代に多いのは、ぶよぶよと腫れる卵巣のう腫。ほとんどが良性。硬く腫れ上がるのが特徴の未熟性卵巣の腫瘍、卵巣がんなどの悪性腫瘍かどうか鑑別が必要。初期の自覚症状がほとんどない。腫瘍が大きくなると、下腹部がぼこぼこりと腫れたり、おへその上あたりで圧迫感や痛みを感じるなどの自覚症状が表れる。
乳がん	乳房にできる悪性腫瘍。40代前半から50代前半に多く、20、30代で発生する人は少ない。自分の目や手で見つけられるがんで、最もわかりやすい症状は「しこり」。例外もあるが、一般的に良性のしこりは、表面が滑らかでグリグリと固くもたつきが多い。乳がんのしこりは、表面がゴツゴツしていて、硬く硬さはって動かさない感じで、痛みはない場合が多い。月に1回自己検診をするとよい。

乳がん早期発見のため、マンモグラフィー検診を受けましょう

40歳以上の日生協健保組合の被保険者、被扶養者女性は乳がん検診(マンモグラフィーまたは超音波検査)を1,000円程度で受けることができます。(生協により自己負担額は異なります。)マンモグラフィー検診は、触診では見つからないような小さながんが見つかることがありますので、早期発見のために最低年1回、定期的を受診しましょう。

更年期の健康への影響

経閉障害	自律作用の低下、閉経前や閉経後、尿もれなど。
皮膚のかさつきやかゆみ	皮膚の弾力性を保つコラーゲンが少なくなり、水分も失われる。唇や口の乾燥も同様。
骨量の減少や骨質低下	女性の骨量は30代半ばをピークに減り続け、とくに閉経後は女性ホルモンの不足で、カルシウムが骨から溶出して、骨がもろくなりがち。60、70代で骨折につながるケースも。
脂質変化のリスク	血中コレステロールの増加。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすホルモンの働きがなくなる。