

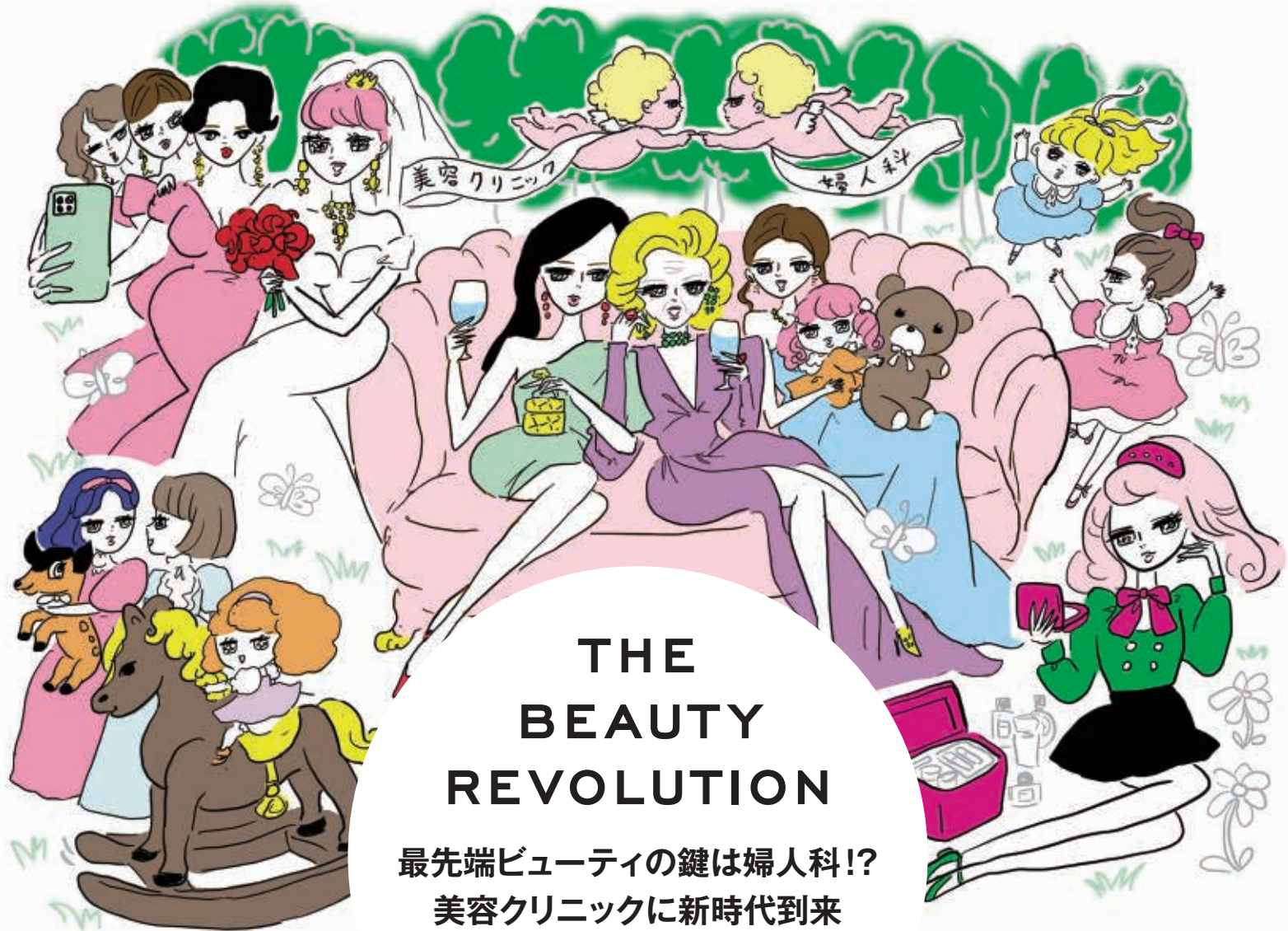
大人気
連載

オトナの美容医療

VOL 10 「ヘルスリテラシーを身につける」

女性はライフステージごとに、月経や妊娠、出産、妊活や婦人科系疾患、更年期など、さまざまな健康課題を抱えています。年々、活躍する場が増えている女性が、持てる力を最大限に発揮するには健康問題こそ最も重要。そんな女性のヘルスリテラシーの向上を図るためには一体どうすれば？

Illustration:AKIKO HIRAMATSU text:EMI TANIGUCHI



THE BEAUTY REVOLUTION

最先端ビューティの鍵は婦人科!?
美容クリニックに新時代到来

「女性ホルモン分泌の変化により、女性はライフステージごとにかかりやすい病気や症状が変わります。そこに女性の社会進出も相まって、新たな健康課題も増加。それにもかかわらず、定期的に婦人科検診をしていない、かかりつけの婦人科医がないという方が多く、日本は特にヘルスリテラシーが低いとされています。ヘルスリテラシーとは、健康問題について正しい知識を持ち、気づき、対処すること。婦人科の専門医に自分の健康状態を診てもらおうということも、ヘルスリテラシー向上には必要不可欠。まだ美容医療と婦人科の距離を遠く感じる人が多いかもしれませんが、女性の本当の健康と美しさを手に入れるためには、外側からのアプローチだけでは不十分なです。例えば生理不順や生理痛、不眠などの不調も全てからだからのシグナルであるにもかかわらず、肌荒れや脱毛などの症状が現れて

本連載でおなじみ、W CLINICが、11月に婦人科フロアをオープン。「美容医療」と「婦人科」を一緒にする必要性は何なのか、足立総院長に伺いました。

から、ようやくクリニックに駆け込む方がほとんど。さらには症状が緩和されると治ったと誤解し、放置されることによって、症状を繰り返す患者様も多くいらっしゃいます。特にニキビなどの治療は、生理や便秘などの不調が重なって起こるケースが多いので、ピーリングやレーザーだけでは根本的な治療はできません。婦人科系の疾患も自覚症状が出にくいものが多いので、気づいたら進行しているということも。だからこそ婦人科をもっと身近にとらえ、毎日の生活習慣からからだのバランスを整えることに目を向けてもらえたら、新たな女性医療として美容医療と婦人科が協力し合う「女性科」を開院することになりました。美容は健康の先にあり、美容医療は女性医療の先にあります。女性である自分のからだをもっと知り、愛してもらうことで、本当の美しさを叶えていく。これが私たちの挑戦する新しいミッションだと考えています」

—
お話を
伺ったのは
—



医療法人涼英会 理事長・W CLINIC 総院長 足立真由美先生

Profile_形成外科医、美容皮膚科・美容外科医としての経験を活かし、2014年に「美は健康な身体から」をテーマとした「W CLINIC」を大阪に設立。医療行為だけではなく、からだ本来の健やかで美しい状態を追求し、東洋医学・アールペーパーなどホリスティック医療を取り入れた多彩なアプローチで最新の美を提供。

Be A Beauty Seeker!



LET'S TALK ABOUT GYNECOLOGY

今さら聞けない「婦人科」Q&A

デリケートな悩みをケアするクリニックゆえ、なかなか症状が出ないと行きづらいつと、婦人科にハードルの高さを感じている人もいます。そこで婦人科に関するギモンを聞いてみました。

お話を伺ったのは /



産婦人科医
宮崎綾子先生

Profile_日本産婦人科学会 産婦人科専門医・日本女性医学会認定女性ヘルスケア専門医。W CLINIC梅田院、吹田徳洲会病院産婦人科医勤務。「美容クリニックのついでに行けるような、身近な婦人科」を目指すため、今秋、W CLINIC梅田院の婦人科フロアを拡大予定。

Q 受けるべき検診とは？

A 「できれば子宮頸がん検診と経膈エコーをセットで。子宮頸がんは、そのほとんどがヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスへの感染が原因。これは性交渉が主な感染ルートで、性交経験のある女性のほとんどが一生のうちで一度は感染すると言われていざとありふれたウイルスです。感染してもそのほとんどが自己免疫によって自然に排除されるものですが、排除されずに持続感染してしまった場合、5~10年かけてがんになってしまいます。この子宮頸がんは年間約1万人以上が感染し、約1200人が手術により子宮を失い、約3000人が亡くなっています。子宮頸がんは検査しないと発見できない場合が多いのですが、逆にいえば検査をすれば早期発見早期治療できるがんのため、初交後の女性は定期的な検診を受けることがカギとなります。さらにその感染リスクを避けるため、子宮頸がんワクチンを受けることをおすすめします。子宮頸がん検診は子宮の入り口にできるがんを調べる検査ですが、経膈エコーは子宮や卵巣の状態まで観察できる検査。子宮内膜症や筋腫、卵巣嚢腫を発見できる他、排卵の状態を見ることができるので、一緒に診てもらいましょう。自分の子宮や卵巣の状態を知っておくことは、ライフプランを立てる上でも大切です」

定期的な検診がカギ!



Q 婦人科ってどんなところ？

A 「生理やおりものの悩みから、子宮や卵巣などの婦人科系の疾患、性感染症、避妊や不妊の相談、更年期障害など思春期から老年期における女性の幅広い悩みやトラブルを全て扱います。また、検査や治療だけではなく、ピルの処方や月経日を調整などの相談も可能」

Q 特に悩みがなくても婦人科に行くべき？

A 「婦人科系の疾患は自覚症状が出にくいので、気付いたら進行していることも。そうなる前に発見できる病気もあるので、何の症状がなくても初交後の女性は年に一度の検診を。また、肩こりやむくみ、貧血なども女性ホルモンのバランスが崩れて起きるケースがあるので、「何となく」な不調でも、まずは婦人科に相談することをオススメします」



自分の子宮の状態を知ることが健康の第一歩!

Q 病気の症状がなくても相談に行ってもいい？



A 「最近では小陰唇の形や大きさ、膣の緩み、尿漏れや性交痛などデリケートゾーンやセクシャルな悩み相談も増えています。婦人科と美容クリニックがタッグを組んだからこそその知識と経験から、その方に会う方法を提案できるので、気軽に相談に来てください」

Q 更年期障害の主な症状とは？何歳ぐらいから起きる？

A 「典型的なのがほてりやのぼせ(ホットフラッシュ)や発汗症状。その他にも動悸やめまい、頭痛や冷え、だるさなど、ただの不調として見逃してしまう症状も。近年では30代後半でも更年期になる人も増えているので、不調を感じたら我慢せずに早めに受診を。漢方やホルモン補充療法、抗不安薬など、その人の症状に合わせてオーダーメイド方式で治療をしていきます」

Q ピルのメリットとデメリットを教えてください！



A 「ピルを飲むことで排卵が止まり、ホルモンバランスがフラットに。卵巣がお休みの状態になり、ホルモンの変動が抑制されるので、生理痛やPMSの改善が期待でき、月経量や予定日のコントロールも可能。今は妊娠を考えていない人は99%以上の避妊効果も。その他にもニキビや肌荒れ、貧血対策にも。長期服用で卵巣がん、子宮体がん、大腸がんなどのリスクを減らすこともできます。ただし、服用直後はからだに慣れていないせいもあり、不正出血や吐き気、倦怠感、頭痛や胸が張るなどの副作用も。3カ月もすると慣れてくるので、まずは3カ月続けてみましょう。また喫煙者や肥満の方は、ごくまれに血栓症のリスクもあるので医師に相談を」

Q ピルで排卵をおさえられるなら、卵子の数もキープできるの？

A 「答えはNO。女性は卵子のもととなる原始卵胞を卵巣に約200万個蓄えて生まれてきます。この卵のもととは精子と違って新たに作られることはなく、思春期にかけて約20~30万個に減少し、閉経時には約1000個まで減っていきます。1回の月経周期で数百~約1000個減るので、ピルで排卵を止めている周期の分だけ卵の減少はおさえられますが、全く減らないというわけではありません。ただ一方で、ピルには排卵を止めることで卵巣を休ませ、生理に伴うストレスをおさえ体力を温存するメリットがあります。減るスピードには個人差があるので、今、自分の卵巣の中に卵がどのくらい残っているのか、卵巣予備能を調べられるAMH検査を今後の人生設計のためにも受けてみるのをオススメします」

W CLINIC <https://wclinic-osaka.jp/> @w_clinic_ 梅田院 ☎06-4708-3666 心斎橋院 ☎06-6244-3030 福岡院 ☎092-473-8050 ※全て完全予約制。

※施術メニュー・料金は、W CLINICのもので(2021年9月調べ)。クリニックや機械によって名称や金額に差があります。