



女性診療科長 原田 省

子宮内膜症の発生には、月経血が腹腔内に逆流する現象(90%の女性でみられる生理的な現象)が深く関わっていると考えられております。

### 現代女性に増えています



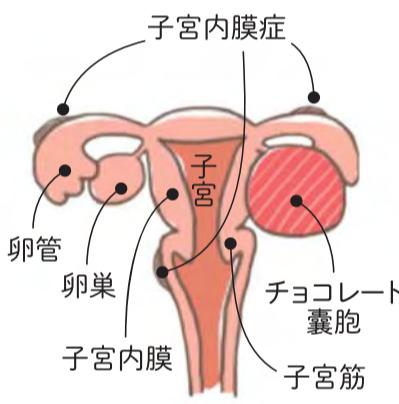
およそ90%の患者さんが月経痛を訴えています。病気が進行すると、月経痛がだんだんと強くなつて、月経時以外にも下腹部痛や腰痛が起ります。排便痛や性交痛は子宮内膜症に特有の症状です。およそ半数の方が不妊となります。また、卵巣チョコレート嚢胞のおよそ1%が、がん化することがわかつています。

月経がある女性の10人に1人が発症するといわれる子宮内膜症。その患者数は、約260万人と推定されています。

ライフステージに合わせた治療法で痛みをがまんせず、病気をコントロールすることが重要です。

# 現代女性に増える子宮内膜症

子宮内膜症とは、本来は子宮の中にある子宮内膜組織が、子宮以外の場所で女性ホルモンに反応して増殖して出血を起こす病気です。最もよくみられるのは、骨盤内の腹膜に数ミリの病変(出血嚢胞)ができ、月経時には出血して痛みます。卵巣に病変ができると出血した血液が徐々に溜り、時間が経つと古い血液が充満した卵巣チョコレート嚢胞となります。

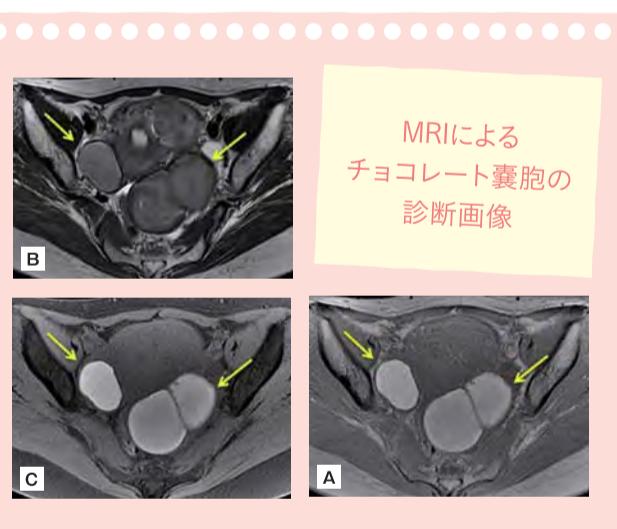


### 月経痛と不妊の原因です

### 子宮の病気ではありません

副作用が少なく長期間使える2種類の内服薬が保険適用を受けています。本院では、子宮内膜症細胞の増殖に炎症反応が関与することを解明し、このことに基づいた治療薬の開発を続けています。痛みの原因を抑える働きのある薬を服用することで、服用を始めて3ヶ月程度で多くは症状が改善されます。

### 副作用の少ない薬物療法



MRIによるチョコレート嚢胞の診断画像

問診、内診および超音波検査などで、80%は診断できます。卵巣チョコレート嚢胞は、MRI検査により90%以上診断が可能です。しかしながら、確定診断は腹腔鏡検査で実際に腹の中を観察して行われます。

### このように診断します

### 負担の少ない手術療法

お腹を大きく切らないで手術ができる腹腔鏡手術が主流になっています。傷が小さいので、体の負担も少なく術後の回復が早い、患者さんに「よりやさしい手術」と言えます。不妊で自然妊娠を望む場合は、腹腔鏡手術が治療の第一選択となります。重症化して卵管や卵巣が子宮内膜症の病変に巻き込まれて癒着してしまうと、手術をしても自然妊娠が難しい場合があります。痛みはもちろん、不妊の場合もできるだけ早く治療を行った方が、治療後に自然妊娠できる可能性が高まります。

実際の治療は、症状の程度、年齢や妊娠希望などを考慮して、個々の患者さんのライフステージに応じて、薬物と手術を組み合わせて行います。鳥大病院では安全で質の高い腹腔鏡手術を提供している他、ダヴィンチによるロボット支援子宮全摘出手術も実施しており、高度先進医療に取り組んでいます。

- A Q 日常生活で注意すべきことはありますか?**
- A** 月経痛は誰にでもあって普通のことですが、重症になると子宮内膜症などの病気の症状です。思い当たることは子宮内膜症のサインです。早めに専門医に相談して下さい。
- A Q 早期発見するポイントは?**
- A** 月経痛が強くなったり、鎮痛剤の量が増えてきた、鎮痛剤が効かなくなってきた、赤ちゃんができるにくくなったり、子宮内膜症のサインです。早めに専門医に相談して下さい。

女性も要注意!

# 高尿酸血症・痛風

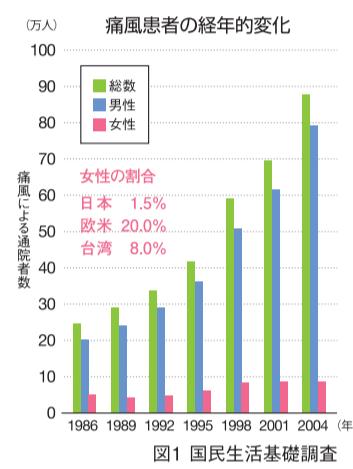
近年、女性の痛風発症が増加傾向にあります(図1)。「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」の執筆委員等を務めている次世代高度医療推進センター 久留一郎先生に増加理由について解説いただきます。

## 高尿酸血症は痛風の原因で男女差がある

男女問わず、血清尿酸値が7mg/dlを超える状態を高尿酸血症といい、血清尿酸値8~9mg/dl以上が5年以上続くと関節に尿酸の結晶が蓄積して20~30%の人に痛風が起ります。血清尿酸値は男性が平均5mg/dlですが、女性は4mg/dlと低くなっています。この理由は女性ホルモンの為です。しかし、女性は閉経と共に尿酸値が増加し(40代後半)、最終的には男性と同じレベルになります。

## 痛風は男性の病気?

痛風は男性に圧倒的に多くみられます。一方で、女性は尿酸値が低いので痛風は起こりにくい(全痛風の1.5%)と言われています。しかし女性痛風も食生活の欧米化に伴い増加しており、欧米では全痛風の20%に上ります。今後、我が国でも女性痛風は増加する可能性があります。



## 急増中の高尿酸血症は生活習慣病や臓器障害のリスクであり、女性が危険!

痛風の原因である高尿酸血症は男女ともに増加し、成人男性の25%、女性の3~5%が高尿酸血症です。特に都市部で女性の高尿酸血症が多いです。東京都での調査では40歳未満で10%、40歳以上では14%に高尿酸血症を認め、都市部でのライフスタイルが女性の発症を促進しています。最近、高尿酸血症は生活習慣病や臓器障害のリスクとなりうるという統計が多く出ています。高血圧・メタボリック症候群・脳心臓血管病・心房細動と密接に関連し、特に女性では、より低い血清尿酸値からこれらの病気と関連することが分かってきました。女性では血清尿酸値が5.5mg/dl~8mg/dlの間にある方は要注意です。8mg/dl以上ではお薬も含めて尿酸をコントロールする必要があります。

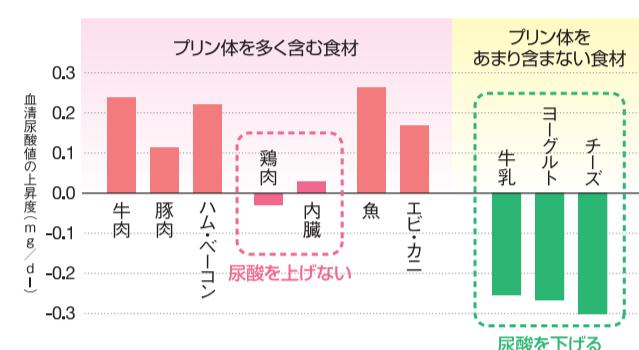
### 普段の生活で気をつけたいこと

- 1 よく噛んで食べる!
- 2 有酸素運動をしよう!
- 3 ストレスをためないで!



## 食生活を見直そう!

血清尿酸値を上げる大きな原因是食事のプリン体です。特にビールにはプリン体が多く含まれています。発泡酒はビールの1/2程度となっています。



## 鳥大病院の痛風診療

本院では痛風および高尿酸血症の危険度の評価に遺伝子検査(次世代高度医療推進センター)を用いて診療を行っています。

痛風及び高尿酸血症の診療・遺伝子検査に関するお問合せ先  
次世代高度医療推進センター **TEL.0859-38-6745**  
循環器内科外来 **TEL.0859-38-6512**

全国42国立大学病院中、  
ベスト3を維持しているのは  
本院だけです。

	2010年	2011年	2012年	2013年
千葉大学病院	—	5位	13位	1位
滋賀医科大学病院	29位	18位	2位	1位
鳥取大学病院	3位	1位	2位	3位
東京医科歯科大学病院	18位	35位	8位	3位
東京大学病院	1位	2位	4位	5位
群馬大学病院	18位	35位	25位	6位
信州大学病院	9位	5位	8位	6位
広島大学病院	2位	2位	1位	6位

※このランキングは、アンケートと公表データから収集した編集部独自の指標で評価したもの。



## 病気の治療中に注意したい 健康食品の利用

第3回 青汁で思わぬ副作用?

青汁はケールなど緑黄色野菜を濃縮したものであり、健康的の維持目的に利用されることが多い健康食品です。前回のグルコサミンとは逆で、青汁は血栓を予防するワルファリンという薬と一緒に使用すると薬の効果を弱めてしまい、病状を悪化させることができます。これは有名な薬との飲み合わせですが、注意が必要なことはそれだけではありません。青汁はカリウムという成分を大量に含んでおり、透析を受けている方が摂ると高カリウム血症という状態になり、生命を脅かす不整脈を起こすことがあります。重い腎臓病をお持ちの方も同様です。他にも肝臓に良いというイメージがあるウコンですが、胆道閉塞症や胆石症の方が利用すると病状が悪化することがあります。腎臓や肝臓に持病がある方が健康食品を利用する場合は、必ず医師、薬剤師に相談しましょう。(薬剤部)

### クイズ 青汁を利用するときに注意が必要な方は?

- 1 ワルファリンを服用中の方
- 2 “カリウム制限”を医師から指示されている方
- 3 重い腎臓病(透析など)をお持ちの方

※回答は本文をご覧ください

## 認知症予防の食事

シリーズ  
4

### 彩りカルパッチョ ～ブルーベリーソース～



#### 材料 一人分 作り方

●サーモン刺身	3切れ	1 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
●キウイ	20g	2 好みのスプラウトと1の玉ねぎスライスを混ぜ、お皿に盛る。
●好みのスプラウト	5g	3 サーモンの刺身とカットしたキウイを盛る。
●玉ねぎ	15g	4 密封できる容器(空のペットボトルなど)にブルーベリー、オリーブオイル、塩コショウ、酢を入れ、振り混ぜる。よく混ざったら上からかける。
[ドレッシング]		
●ブルーベリー	10g	
●オリーブオイル	小さじ1杯	
●酢	小さじ2杯	
●塩コショウ	少々	

鮭の赤い色はアスタキサンチンというカロテノイドの色で、強い抗酸化力を持っています。また、その他の食材も抗酸化力をもつた食材を使用しています。パーティーや記念日などのおもてなし料理としてもおすすめの一品です。(栄養管理部)

栄養成分 エネルギー 130kcal 脂質 10.3g

たんぱく質 5.1g 塩分 1.0g

