

第8回心の相談コロキアム：
若い女性のココロとカラダを理解しよう!!：
「産婦人科医の立場から」

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-12-22 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 甲村, 弘子 メールアドレス: 所属:
URL	https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4773

第8回 心の相談コロキウム

若い女性のココロとカラダを理解しよう！！

「産婦人科医の立場から」

甲村 弘子

臨床心理学専攻兼任教授・大阪樟蔭女子大学児童学部教授

はじめに

女性のからだは本来持っている生殖機能を中心に一生を通じて大きく変化する。思春期（8～18歳頃）には、中枢の刺激により卵巣から女性ホルモンが分泌され、乳房の発育が開始して第二性徴がおこり、初経をみてやがて月経周期が確立する。性成熟期（18～45歳頃）には女性ホルモンの分泌が安定する。女性ホルモンは妊娠出産に大きな役割りを果たすばかりでなく、骨代謝に対する影響、皮膚や毛髪に対する影響、脂質代謝に対する影響、脳の機能に対する影響など、女性のからだの様々な部分で重要な役割を果たしている。更年期（45～55歳頃）は、女性ホルモンの分泌が急速に減少しホルモンバランスの乱れが心身に様々な影響を及ぼす。平均50歳で閉経を迎え、その後平均寿命まで30年以上を健康で生活の質を保ちながら過ごすことが望まれる。

近年女性の生き方が多様化しライフスタイルも変化している。女性の活躍する場所が増えたことで新たなストレスも発生し、晩婚化や出産する回数の減少なども女性のからだと健康に大きな影響を与えている。本稿では10代後半から20代の若い女性の心とからだの健康について、産婦人科科学的な側面から考察する。

I やせたい気持ち～若い女性とやせ～

1. Aさんの場合

中学1年の夏、Aさんは、友人に「太っている」と言われたのがきっかけでダイエットを始めた。米など炭水化物を食べずに豆腐、サラダ、ヨーグルトなどを主食とした。周囲から「やせてきれいになった」といわれるのがうれしくて、毎朝のマラソンを日課としダイエットを続けた。160cmで48kgであったのが、その年の秋には42kgとなり月経が止まった。もともと几帳面でまじめな性格で、体重計の数字が減っていくのが唯一の楽しみとなった。無月経を心配した母親と産婦人科を受診した時には35kg（標準体重の65%）であった。神経性食欲不振症と診断され、本人と家族に病気の説明が行われたが、本人に病気の自覚はなくさらに体重が減少した。心療内科と連携して治療が開始された。その頃には低体温、むくみ、脱毛、皮膚の乾燥などを自覚していた。体重はさらに減少し28.8kgとなった。入院を勧められたが本人は受け入れず、最低体重を脱するまで自宅安静が指示された。医師から繰り返言われた「このままでは命の危険がある」ということがようやく現実味を帯びて「死にたくない。」と思いダイエットをやめた。しかし胃は萎縮して容易に食事を受け付けなかった。その後治療のこいがあり徐々に体重が回復した。38kg（標準体重の70%）となった時点で産婦人科で無月経の治療が行われた。19歳の時に46kg（標準体重の85%）まで

回復し自然月経が再開した。

2. 摂食障害とは

摂食障害は、体重や体型への顕著なこだわりと肥満への強い恐怖のために食行動に異常をきたす疾患で、思春期に好発する。おもに神経性食欲不振症と神経性過食症に大別される。

摂食障害は近年極めて増加しており、これは世界的な傾向である。女子高校生、大学生の 1000 人に 1 人が神経性食欲不振症、1000 人に 3~4 人が神経性過食症であるという報告もある。本症の基本像は、標準体重の最低限を維持することを拒否し、体重の増加を強く恐れ、自己の身体の認知に重大な障害を呈することであり、極端なやせ、体重増加への強い恐怖、体重や体型へのゆがんだ認識を持つことがその特徴である。

本症の病因と発症機序は複雑であり、いくつかの要因が相互に関連しあって発症する“多元的発症モデル”が提唱されている。臨床像は様々であり、またその治療法には種々のものがあるが、すべての患者に有効な特効的な治療法というのは確立されていない。

3. やせからおこってくること

1) からだの症状と検査所見 (表 1)

やせることにより、低体温、低血圧、脈が遅くなる(徐脈)、便秘などがおこる。重度のやせにより、皮膚の乾燥、むくみ、脱毛、思考力や記憶力の低下がみられる。摂取栄養量が不足しているにもかかわらず血液検査所見では異常値のみられないことも多いが、低栄養が続くと、貧血、高コレステロール血症、肝機能障害、心電図異常、脳の萎縮などがおこる。やせは成長ホルモンにも影響を与えるため、低年齢で体重減少が長期に続く場合は事態が深刻で、身長伸びが止まって最終的に低身長となってしまう。

2) 月経が止まる

日本産婦人科学会の調査によると、18歳未満の女性の無月経の要因として最も多いのは、「ダイエットによる体重減少」であり、半数近くを占めている。体重と女性ホルモン(エストロゲン)は密接な関係にあり、エストロゲンが正常に分泌されるためには適量の体脂肪を必要とする。体重が減少すると、中枢(視床下部・脳下垂体)からの性腺刺激ホルモンの分泌が減少して排卵が起こらず、月経不順になりついには月経が止まってしまう。標準体重の85~90%に体重が減ると無月経となる。これは上で述べたような身体の異常所見に比べて比較的早くあらわれる症候である。したがって月経が止まるということは、からだ早期にアラームサインを出しているのとらえるべきである。

無月経が長期に続いてエストロゲンの低下が著明であると、子宮は次第に萎縮する。また、長期の無月経で排卵が起こらない状態であると、将来の妊娠に影響して不妊症になることが危惧される。

3) 将来の骨粗鬆症が心配される

骨粗鬆症は多くは年配の女性がかかる病気で、骨が軽石のようにスカスカになり骨折しやすくなった状態である。骨の密度(骨量)は若年期に最も高くなり、閉経後に急激に減少していく。したがって予防のためには10代、20代の頃に骨量をできるだけ高めておくことが大切である(図1)。

骨量を増やし、骨を丈夫にする大きな因子は栄養と運動である。やせでは、栄養分が不足することに加

表 1 神経性食欲不振症の主な身体症状

やせ
低体温・低血圧
皮膚の乾燥
手足の黄色化(カロチン血症)
うぶ毛の密生
脱毛
貧血・めまい
浮腫
内臓の機能障害
無月経
便秘
徐脈・不整脈
成長障害(低身長)
思考や記憶力の低下(脳の萎縮)

えて、体重、体脂肪の減少は直接的に骨量を低下させる。一般に体重が重いほど骨量は高く、やせそのものが低骨量の危険因子である。さらに無月経も関係する。エストロゲンは、骨の代謝と密接なかかわりのあるホルモンで、骨からのカルシウムが溶け出すのを抑える作用を持っている。エストロゲンの分泌が低下している状態が続くと、骨量は徐々に減ってくる。極端なダイエットによるやせは、月経が止まるだけでなく、骨量も減ってしまうのである。一旦減った骨量を成人期以降に増やすことはなかなか難しく、最大骨量が低いまま推移して将来の骨粗鬆症につながる。

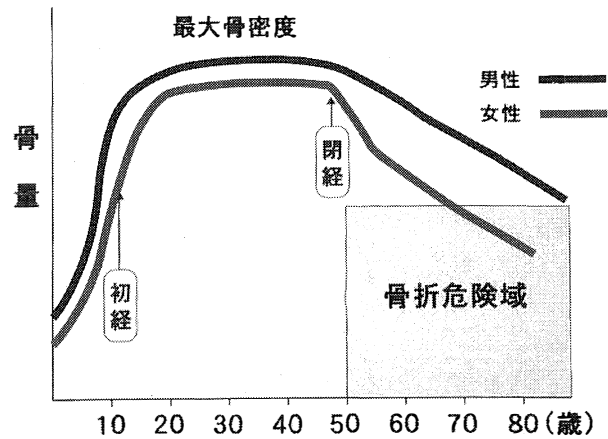


図1 骨密度の経年変化

したがって、本症の患者およびその既往のある人には骨量測定装置にて骨量を測定し、骨粗鬆症を評価することが必要である。低体重の期間や無月経期間、さらには病的骨折の有無について聞き、摂取カロリーやカルシウム、ビタミンDの摂取状況について考慮する。

4. 予防と早期発見

本症は早期に発見し対応を開始することが大切である。学校保健現場で疑わしい例を早期に発見し、医療機関へスムーズに紹介できれば早期に治療を開始できる。したがって、学校健康診断の身体計測値において体重減少や体重増加不良を認める場合には本症の可能性が高く、医療機関における精密検査が必要である。学校保健と医療機関との連携が望まれる。

やせている女性が美しいという社会的風潮があり、マスコミではダイエットに関する情報が氾濫している。外からの「みかけ」による評価が女性の自己評価と深く結びつき、細くて美しいことが女性の最大の価値であるかのような状況があることはみのがせない。数年前、スペインのファッションショーでやせすぎモデルの出演が禁止されたことがニュースとなった。やせすぎのファッションモデルが若い女性の過度なダイエットを助長することにつながるの危惧からである。他の欧米諸国もこの動きに追随している。日本でもやせていることの健康障害について社会的に議論されるべきである。

II 彼との関係を見直す～デートDVの実態～

1. Bさんの場合

17歳のBさんはバイト先の3歳上の彼とつきあって6ヶ月になる。まわりからはお似合いのカップルといわれている。しかし、彼との約束は何よりも優先しなければならず、待ち合わせにちょっと遅れただけで怒られる。初めのうちは「こんなに愛されている。」と思っていた。彼は1日のうち何度もメールをよこして、今どこで誰と一緒にいるかを常に知らせなければならない。他の男と用事で話をしただけでも彼は気分を害す。いつも彼のご機嫌を伺っているような感じである。初めてセックスをした時は半ば暴力的であったが、彼の機嫌を損ねてはいけないと応じてしまった。その後避妊に全く協力してくれない。Bさんは友人との交友関係が次第に絶たれていった。彼から厳しいことばかり言われる毎日の中で時々やさしくされると、うれしくて感謝の気持ちすら持つようになっていった。そのうち妊娠が判明した。彼に話すと「親には絶対話したらいけない。」と言う。「僕達にはまだ子どもは早いよ。」と、Bさんの意見もきかず、

産婦人科医院へ一緒に行き、中絶手術を頼んだ。Bさんには赤ちゃんを産みたいような気持ちもあり、妊娠した不安やつわりで苦しい気持ちをお母さんに話したいとも思う。しかし母親に怒られるかもしれないし、何より彼からきつく止められているのでとうとう話ができず、中絶手術を受けることになった。

2. デートDVとは

DV (Domestic Violence: ドメスティック バイオレンス) とは、配偶者や恋人など親密な関係にある相手から受ける暴力のことをいう。配偶者 (内縁・離婚も含む) から受ける暴力は、「DV防止法」が施行されて社会問題として認識されつつある。しかし、高校生、大学生などの若者の交際で起きる「デートDV」に関しては、まだ社会的に十分理解されているとはいえない。当事者の間でも暴力への気づきは低いままである。

デートDVには「殴る、蹴る」などの身体的暴力ばかりでなく、「ばかにする、ののしる」などの心理的暴力、「束縛する、監視する」などの精神的暴力、「セックスを強要する、避妊に協力しない」などの性的暴力も含まれる (表2)。

表2 デートDVにおける暴力の種類

1. 身体的暴力	殴る、蹴る、首をしめる、突き飛ばす、凶器を使うなど
2. 心理的暴力	ばかにする、ののしる、大声で怒鳴る、無視するなど
3. 精神的暴力	束縛する、監視する、交友関係や携帯などを細かく監視する、外部との関係を切らせるなど
4. 性的暴力	セックスを強制する、避妊に協力しない、中絶を強要する、ポルノなどを見るよう強制するなど

DVが存在する関係には、力を用いて相手を支配するという関係がつけられており、その手段として暴力が用いられる。被害者は外とのコミュニケーションを絶たれて孤立化され、また日常生活を制限されている。暴力や脅しなどの恐怖によって何をしても無駄という無力感に陥る。加害者は、時に情けをかけたがり優しくすることで被害者に有り難く思わせ、懐柔的な働きかけをして被害者を混乱させる。被害者は洗脳状態になり、相手の言いなりで逃げられない。すなわち当事者だけでは解決できない問題なのである。

被害者は、不眠や全身倦怠感などのからだの症状のほか、ショックや怒りの感情を持ち、人間不信の状態にある。そして心理的な後遺症が残ったり、学業へも影響する。デートDVの中には暴行やレイプ、ストーカー行為など犯罪の方向へ発展する危険性を持つものがあるので注意を要する。

3. まわりの人ができること

デートDVは被害者自身が被害意識を持つことさえ困難で、単なる恋愛の悩みとして片付けられる場合が多い。「デートDV」という概念を知ることが大切であり、当事者だけでは解決できない問題であると認識すべきである。相談する場合もほとんどが友人であり、相談されたほうにもデートDVに対する知識と情報が必要である。被害を打ち明けられたら、友人の話をよく聞いて「あなたが悪いのではない」ことを伝え、信頼できる大人や学校の先生へ相談することを勧める。

学校現場では、相談しやすいシステムづくりや暴力防止教育、そして性教育の中での取り組など急務である。

デートDVからへDVと移行してしまう前に、自分を尊重し相手も尊重するという考え方を身に付ける

ことで、DVの予防につながっていく。

Ⅲ 心とからだの変化に気づく～月経周期に伴う心とからだの変化～

1. Cさんの場合

19歳のCさんは、いらいらしたり、情緒不安定になったり、体がむくんだり、腹痛がしたりといったことが時々あったが、これらがだんだんひどくなってきて周期的に起こっていることに気付いた。月経は一ヶ月に一度きちんとある。胃がムカムカし、感情の起伏が激しくなり、夜寝るときに過去の事を思い出しでは突然泣いてしまう、普段なら気にならない友人の言葉についてイライラしてしまう、集中力がなくて試験勉強ができない、食べても食べても満足感がないのである。このようなことは決まって次の月経の10日ほど前から起こる。そして月経の3～4日前にピークに達する。月経が始まると症状は急速によくなり2～3日ですっかり消えてしまう。それからしばらくは普通に元気よく毎日の生活を送れるが、月経前には別人のようになり、最近ではしんどくて学校を休むことが多くなってしまった。保健室の先生に相談するとそれは月経前症候群ではないかといわれた。

2. 月経前症候群とは

月経前に「いらいらしたり」「不安になったり」「むくんだり」などの症状が出て、いつもとは違う心とからだの不調を感じている人は少なくない。軽いものまで含めると7～8割の女性が経験しているといわれているが、日常生活に支障をきたすほど重症になると月経前症候群（PMS；Premenstrual syndrome）と呼ばれる。同じような症状でも月経中に起こるものとは区別されている。一般には30代くらいの女性に多いとされているが、Cさんのような高校生でみられることも少なくない。

PMSはからだの症状とこころの症状に分けることができる（表3）。手足や顔がむくんだように感じたり、腹痛があったり、なんとなくむかむかして食欲がなかったり、頭痛がひどくて時に吐き気を伴ったり、乳房の張りや痛みを感じたり、体がだるくてすぐに疲れを感じたりというのがからだの症状である。こころの症状としては気分が沈んでゆううつになったり、理由もなく涙が出たり、人付き合いがおっくうになって引きこもりがちになったりする「うつ」の症状が見られる。また、いらいらして落ち着きがなくなり些細なことに対して怒りっぽくなったり、注意力が散漫になって判断力が低下したり、あるいは人間関係でトラブルを起こしやすくなったり、また、眠くてたまらなくなったり逆に夜眠れなかったりする。

一般に体の症状が現れることの方が多いが、こころの症状の方が生活に与える影響は大きく、本人にとってはよりつらく感じられる。

表3 月経前症候群の症状

からだの症状
胸が張っていたい
むかむかする
むくみ
頭痛
肌荒れ
だるい
こころの症状
うつっぽくなる
イライラする
注意力が散漫になる
睡眠のリズムが乱れる

3. 月経前症候群への対処

PMSが何故起こるのか原因は十分にはわかっていない。排卵のある周期にのみ起こり黄体期（排卵後で月経前にあたる）に繰り返して出現するという特徴から、卵巣ホルモンとの関係は古くから研究されてきた。しかし現在では卵巣ホルモン原因説は疑問視されている。最近では、卵巣ホルモンの周期的な変動が脳内の神経伝達物質に影響を与えて症状が引き起こされているのではないかという説が有力である。脳内の神経伝達物質のひとつであるセロトニンが減少すると、憂うつな気分になることがわかっている。月経の前にはこのセロトニンが低下することが知られている。この月経前のセロトニンの低下が様々なネガテ

イブな精神症状が出る原因ではないかというのである。さらに、脳の中で分泌されるモルヒネ様の作用である β -エンドルフィンという物質が、月経の前になると急激に低下するため、その結果うつ状態になりやすいのではないかという説もある。

月経前の不快な症状は、生活上のストレスなどが加わることによってさらに強まる。「学校や家庭でのストレス」、「過労」、「睡眠不足」、「偏った食生活」などの慢性のストレス状態が続くと、月経前の症状がさらに強く感じられて、不安や憂うつな気持ちを強めてしまう。まわりの人の無理解も症状を増悪させる。

PMSを軽くするにはどうしたら良いであろうか。まず月経周期に伴う自分の心やからだのいろいろな変化を知ることが大切である。できれば基礎体温を測定して月経周期を知り、毎日の症状の変化を表につけていく。こうすれば客観的に自分の変化を理解し自分を見つめ直すきっかけになる。月経の周期と症状の関係がわかってきて、はじめてPMSだということがわかったという人もいる。PMSだとわかりそのメカニズムを理解するだけで症状が軽快することも少なくない。また、自分のからだのサイクルがわかれば、調子の悪い時にしんどい事を避けるということもできる。

セルフケアの基本は生活習慣の改善である。食事をバランスよく取ること、塩分や脂肪の取りすぎ、辛いものやアルコールの取りすぎに気をつける。十分に睡眠をとりゆったりとした生活をこころがけることも必要である。またウォーキング、ジョギング、エアロビクス、水泳などの有酸素運動を根気よく続けることも良いとされている。

PMSの薬物療法としては経口避妊薬であるピルが有効である。排卵を抑制し女性ホルモンの周期的な変化が起こらなくなるので月経前のからだの症状を改善する。また、こころの症状に対しては脳内の神経伝達物質を調節する抗うつ薬の効果が報告されている。また他に漢方薬で効果の見られる場合もある。

文献

甲村弘子(2009):若い女性の「やせすぎ」の問題 世界の児童と母性 (特集“こころ”と食—もうひとつの食育—), 66(4) 31-34.

日本DV防止・情報センター(編)(2007):デートDVってなに? Q&A 解放出版社

相良洋子(2002):PMSを知っていますか NHK出版

日本女性心身医学会(編)(2006):女性心身医学 永井書店