

大切なのは ライフプランニング

自分の体の変化に気づこう
痛みや異常は放っておかない

妊娠・出産というメカニズムを備える女性の体は、様々な変化にさらされています。

10代20代に多いと言われる生理不順や生理痛。体が完全に出来上がっていないために起こるのか、何か病が隠れているせいなのか、判断は難しいところです。痛みや異常は放っておかず、早く専門医に相談しましょう。

特に、20代以降は子宮頸がん、40代になったら乳がんや子宮がんの発症が増えるので、検診も定期的に受けましょう。

尚、結婚する際に行う健康診断として、ブライダルチェックがあります。子宮卵巣の超音波検査、糖尿病検査、甲状腺検査、風疹抗体価の検査などが主な内容で、これからの結婚生活、妊娠や出産などに差し障りがないかを調べるためのものです。自分の体を知るうえでも節目の確認として受けておく目安でしょう。

出産のタイミングを 確保しよう

不妊と高齢出産に気をつけて

仕事でもプライベートでもやり甲斐を感じて頑張れるのが、20代30代ですが、同時に、この世代は出産にもベストのときと言われます。年齢が上がることも卵子の質が劣化していき、妊娠力も下がり、仮に妊娠しても出産のリスクが高まるためです。

しかし、仕事の区切りを先延ばしにしたりすることで高齢出産を余儀なくされる女性が少なくありません。実際、高齢出産には流産、先天異常、妊婦高血圧症候群などのリスクが伴うので、出産を希望するならば、あらかじめ高齢出産を避けられるように仕事やプライベートの兼ね合いを図りながら、自分のライフプランのなかでの「産みどき」を考えておきましょう。

たとえば、学業を続けたい、もっとキャリアアップしたいなどの希望を持っているなら、自分の人生で子どもを産むのがいつか、産むとしたらどの段階なら可能なかを具体的に検討しましょう。既にパートナーがいるなら、一緒にライフプランを立てながら、出産のタイミングを確保しておくといいですね。

正しい知識で、性感染症や
予期せぬ妊娠などから
自分を守ろう



月経異常(月経困難症・月経前症候群)が
起きやすい

10歳

自分なりに
仕事・結婚・出産の
ライフプランを
立てておこう!

- 歳……結婚
- 歳……資格取得
- 歳……第一子出産
- 歳……職場復帰

20歳になったら、
子宮頸がんの
検診を受けよう!

20歳

子どもを持つのか持たないのか、
いつ産みたいのかなど、将来設計
についてパートナーと話し合おう



女性の体は、
25歳～30代前半
が出産適齢期

30歳



子宮体がん、
乳がんの
検診を受けよう!

40歳

出産後の計画もしっかり立てて、
子育ての役割分担や
仕事の復帰などについて
パートナーと話し合っておこう

interview

二十歳になったら 一度は検診に

◆生理痛はガマンしないで

婦人科にかかるのをためらう女性も少なくないようですが、目下私のところを訪れる10代20代は、生理不順や生理痛の悩みがほとんどです。中学生や高校生だと、生理も安定しないことが多いのですが、痛みがひどいなら我慢はしないことです。市販薬をその場凌ぎに飲んで過剰していると、いつか薬も効かなくなり、子宮内膜症のような病気が隠れていると不妊にもつながりかねません。また、無理なダイエットで生理が止まるのも不妊につながります。若くして不妊になる可能性は、若い女性には特に、一人で悩まないで是非一度婦人科、もしくは女性外来を受診してほしいですね。

初めて婦人科にかかるときには、医師から必ず尋ねられるので、直前の生理の時期を確認しておきましょう。通常、問診や

カウンセリングから始まり、いきなり内診台に上がるようなことはないので安心してください。

◆正確な知識と情報を得て

若い世代はもちろんのこと、30代40代、それ以降の年代でも、女性である自分の体についての知識や情報が十分でないようです。例えば、生理がある限り妊娠できるものと誤解して出産のタイミングを逃すケースや、妊娠に気づいても自分ではどうにもできず、婦人科にも行かずに、胎児はどんどん成長してしまっているというケースに出会うと、つくづく情報不足を感じます。女性はもっと、女性の体について正確な知識と情報を求め、自分の体を守るべきだと痛感しますね。

信じられているものと区別して信じているものと区別して信じています。中高生の娘さんに付き添う母親でも、案外昔の知識を基に判断しがちです。

また、現代ではネット上の情報を鵜呑みにする若い女性(時にはその母親さえも)が増えていますが、要注意です。個人のブログなどの経験談に頼るのは危険ですから止めましょう。何か調べるなら、医療機関や日本産科婦人科学会など専門家が発信するサイトが安心でしょう。

◆婦人科のホームドクターを

女性の体は、初潮・妊娠・出産・更年期・閉経・高齢期：というように、ライフサイクルとともに変化するものですから、体と人生をセットで考えるのが自然です。若く最初の段階で体のトラブルを我慢していると、その後の試験や仕事など、人生のいざというときにチャンスを得ることにもなりかねません。もちろん体へのリスクも増えます。

そんなことが未然に防げるよう、高校卒業あたりから2年に1回は婦人科検診、主にがん検

診を受けることをオススメします。腹痛で婦人科に運ばれてきた人が、医師がびっくりするほど大きな筋腫や卵巣腫瘍を抱えていたこともありました。定期的に検診していれば自分の体の調子を確認できるし、かかりつけの医師なら患者の折々の状態を診ることで、今後の心構えも助言できます。

現在は、初婚年齢が上がったことで、不妊や高齢出産が増えています。不妊治療は以前に比べて費用も安くなり、扱われるリスクも増え、ハードルが下がったように思われがちですが、高齢出産についてはやはり女性の体への負担やリスクが高いので、なるべくなら回避することが望ましいです。こうしたことも、かかりつけの婦人科医がいると相談でき便利です。気軽に訪ねてきてください。



佐々総合病院 産婦人科 部長
井澤 朋子 氏
平成11年 杏林大学卒業
平成30年～ 佐々総合病院
日本産科婦人科学会専門医・指導医
母体保護法指定医
日本産科・新生児医学会周産期専門医