



# 女性の活躍推進に必要な わたしの かかりつけ医

学校法人 東邦大学医療センター  
大森病院心療内科

## 小野 陽子



＜小野 陽子＞プロフィール  
産婦人科医師。心療内科医師。専門は女性心身医学。聖路加国際病院産婦人科研修修了後、女性心身医学を学ぶため東邦大学大学院心身医学講座へ進学。婦人科・心療内科の視点から女性が笑顔で過ごすための診療に従事。女性医療ネットワーク理事。産婦人科専門医。女性心身医学認定医。

東邦大学医療センター  
https://www.lab.toho-u.ac.jp/med/mind/  
03-3762-4151 (代表)  
〒143-8541  
東京都大田区大森西6-11-1

東邦大学医療センター大森病院心療内科  
主に心身症を取り扱い、心身医学的治療を行っております。当科では、心と体の調和と、その相互作用(心身相関)に重点を置いた研究ならびに臨床的な立場をとり、心身症疾患についての診察・治療を行っております。

東邦大学医療センター大森病院  
心療内科、聖路加国際病院女性総合  
診療部、対馬ルリ子女性ライフクリ  
ニツクの婦人科外来と、複数の職場  
で産婦人科医、心療内科医として活  
躍する小野陽子先生に女性の心と体  
の両面から専門的にケアする女性心  
身医学について伺いました。

### 女性心身医学とは

女性心身医学は、女性の心と体  
の両方を診る専門家です。「なん  
でだろう、よくわからないけど不  
調」という女性特有の症状。この  
場合には体だけの症状に注目して  
いてもよくなりません。例えば更  
年期障害とうつ病はよく関係して

います。女性は男性の2倍うつ病  
になりやすく繰り返しやすいとい  
われています。特に更年期はホル  
モンバランスの乱れから自律神経  
が乱れ、うつ病のリスクが高くな  
るため、身体だけでなく心のケア  
がとても大切です。さらに女性は  
子育て、介護の負担がある方も多  
く、近年は働く女性も増えて職場  
の人間関係など社会的要因が複雑  
に絡み合っており、自分の心が自分  
でコントロールできなくなっていま

怒りっぽさといった、気分との関  
連が大きいものを月経前不快気分  
障害(PMD)といいます。以前  
PMSのため、ピル処方でも定期的  
に診察にいらつしゃっていた患者  
さん。いつも診察でお会いしてい  
たので、あるとき「何か様子がおか  
しいな」と思い、お話をきいていく  
とやはり職場でいろいろあつてう  
つになつていた、ということもあ  
ります。この気付きも女性心身医  
学の勉強をしていたからです。う  
つ病とパニック症が合併すること  
も少なくありません。近年は心理  
的要因が脳機能の異常を引き起こ  
すという説が有力になつていま  
す。とはいえ、うつ病やパニック  
症に似た症状で他の病気が隠れて  
いることもありますので、身体面  
での詳しい検査をすることも大切  
です。

う女性も多くいます。月経前  
むくむ、吹き出物が多くなる、少  
シイライラするといった月経前  
症候群(PMS)を経験している方  
が多いと思いますが、より不安や

医師側に女性の心・体・ホル  
モンの三つの知識があればそれ  
ぞれの効果を考慮した女性の「な  
んとなくの不調」の治療が可能に  
なつてきます。女性の不調がど

のようなメカニズムで起こり、そ  
れに対してどのような対応がで  
きるのか、私自身、心と体の勉強  
をしてきたことで一人ひとりに  
合った治療法を提案できるよう  
になりました。

### 心が置き去りにされている 現在の医療

心を学びたいと思ったきっかけ  
は40歳の終末期の卵巣がん患者さ  
んとの出会いです。ご両親は延命  
を希望して、一日でも長い入院を  
切望していました。しかし本人は  
フラストレーションが溜まる一方  
の様子。医療者に対しても攻撃的

になり「もうヤダ! 点滴ヤダ!」  
と点滴も自分で抜き、医療者もど  
うしていいかわからない状態に  
なりました。ある日、病室に顔を  
出して「本当はどうしたいのです  
か?」と聞いてみると「家に帰りた  
い、でも家族は病院にいてほしい  
と思ってる、病院にいと延命  
できると思ってるので家に帰り  
たいとは言えない」と本心を涙な  
がらに打ち明けてくれました。私  
は「じゃー、帰りましょう」と本人  
の意志を尊重して、スタッフの力  
を借りてご家族とも調整し、少し  
でも長く、少しでも楽に過ごせる  
ように、と在宅の受け入れ体制を  
整えました。彼女はとびっきりの  
笑顔で自宅に帰ることができまし  
た。病気や身体を診るだけで、心  
の機微を置いていってはいけない  
よな、と痛感しました。しかし、  
忙しい日々の診療の中で患者さん  
の話を丁寧に聞き、心も診ること  
は、当時の私の能力と知識では難し  
かったのです。それで「心」と「体」

### 一生付き合える婦人科の かかりつけ医を

の両面で診療できる医師を目指そ  
うと2016年に東邦大学大学院  
心身医学講座に進学しました。現  
在は日本に12名しかいない産婦人  
科と心身医学の両方の専門医資格  
を有する、女性の心と体の両方に寄  
り添える医師になることを目標に  
しています。

女性には、月経困難症、PMS、  
PMDなど月経に関連した女性  
特有の症状がありますので、月経  
がはじまったらお母さんが娘さん  
たちを産婦人科につれていってほ  
しいです。そうすると、月経につ  
いて正しい知識が得られますし、  
最近若い女性で増えている摂食障  
害も食い止められるのではないかと  
考えています。摂食障害は、友  
達と気楽に始めたダイエットが  
きっかけでも起き得る精神障害で  
すが、実は初期の胃がんよりも死  
亡率が高いといわれています。瘦

せたいという願望を超えて通常の  
生活にすら戻れなくなつていつ  
しまふところが摂食障害の怖いと  
ころです。さらに摂食障害に伴う  
低体重により無月経になることも  
あります。日本のメディアでは特  
に「やせ型」や細身であることをよ  
しとする風潮がありますので、小  
さいお子さんでの摂食障害も多く  
いらつしゃいます。摂食障害は心  
と体の両方のケアが必要となりま  
すので、しっかりと病気であること  
と「その背景に向き合わない」と  
完治はしません。うつ病と同じよ  
うに繰り返します。

女性は我慢して我慢して体を壊  
すことが多いので「なんだか涙も  
ろくなった」「疲れてるな」など  
体を介して心が発している声を聞  
いて欲しいですね。

女性ホルモンとは一生付き合い  
が続くものですから月経や妊娠・  
出産、加齢による悩みなど、なん  
でも相談できる婦人科のかかりつ  
け医がいると安心ですよ。