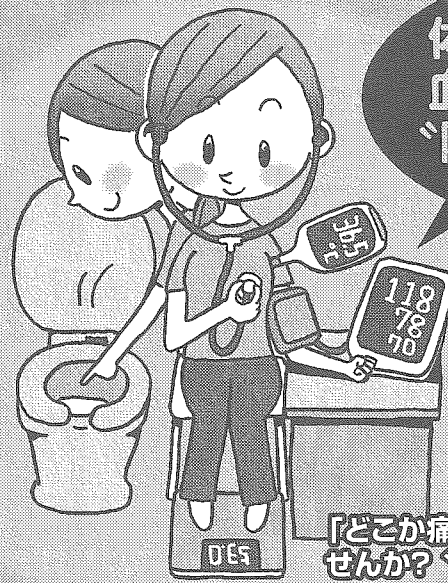


40歳以上は年1回では手遅れリスク大!

高血圧 脂質異常症 糖尿病…サイレントキラーに殺される前に



体重、体温、  
血圧、尿、便…で  
「隠れ不調」を知ろう!

# 自分で 健康診断

## 簡単マニュアル

「どこか痛いわけでもないし……」と、少くも調子が悪くても我慢しちゃっていませんか? 自分の健康状態を知る、その心がけが思わぬ病気を防ぎます!

**便** 便の硬さや形状で腸内環境をチェック  
「腸は健康のパロメーターです。とくに腸内に生息してい

る善玉菌、悪玉菌、日和見菌などの細菌で構成される腸内環境は、生活習慣やストレスによって大きく変化します。悪玉菌が増え、腸内環境が悪化した状態が続くと、アレルギーや心臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、がん、心疾患、脳血管疾患などとも密接に関わっています。

ただ問題なのは、自分がどのくらいストレスを受けているか、わかりにくいこと。右ページ左下のチェック法を活用することで、自分のストレスを「見える化」することは可能だとい

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸は健康のパロメーターです。とくに腸内に生息してい

る善玉菌、悪玉菌、日和見菌などの細菌で構成される腸内環境は、生活習慣やストレスによって大きく変化します。悪玉菌が増え、腸内環境が悪化した状態が続くと、アレルギーや心臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、がん、心疾患、脳血管疾患などとも密接に関わっています。

ただ問題なのは、自分がどのくらいストレスを受けているか、わかりにくいこと。右ページ左下のチェック法を活用することで、自分のストレスを「見える化」することは可能だとい

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸は健康のパロメーターです。とくに腸内に生息してい

る善玉菌、悪玉菌、日和見菌などの細菌で構成される腸内環境は、生活習慣やストレスによって大きく変化します。悪玉菌が増え、腸内環境が悪化した状態が続くと、アレルギーや心臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、がん、心疾患、脳血管疾患などとも密接に関わっています。

ただ問題なのは、自分がどのくらいストレスを受けているか、わかりにくいこと。右ページ左下のチェック法を活用することで、自分のストレスを「見える化」することは可能だとい

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内環境が悪いままだと、うつ病や不安障害など、心にも影響を及ぼす可能性も。根菜類、きのこ、海藻類などの食物繊維、乳酸菌を含む発酵食品を多く摂取して、腸内環境を整えましょう」

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

「腸内細菌の状態が悪化している。サイン」となるのが、便秘と下痢。便の形状や色、硬さなどを、毎回しっかり確認しておくことが重要です」  
便のセルフチェックは、右ページ右下の図を参考に、

### PARTO 自分でできる、健康診断

## 毎日の検温で免疫力の低下がわかる!

**体重** 日々の増減をグラフにしてメタボ予防を  
「体重増加は、不調のサイン。糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓疾患などは、すべて肥満がリスクとなります。また40代で、20歳前後から10kg以上増加している場合、高血圧や高血糖になっている可能性も。体重を毎日チェックしておくことは、健康を維持するうえで大切な習慣なのです」  
とくに40歳を過ぎると、女性ホルモン低下の影響で代謝が落ち、太りやすい体質になる人も多い。若いころと同じ量しか食べていないのに、い

**血圧** 同時に毎日計測で血管の不調を知ろう  
「発症したら4人に1人が、その場で命を落とす心筋梗塞は、動脈硬化が進行して起こ

つの間にか、メタボになってしまふことも……。」「毎日、決まった時間に体重計に乗ることが大事です。最近の体重計には体脂肪率が測れるものもあります。体重や体脂肪率をグラフにし、増加しているようであれば、運動をしたり、バランスのいい食生活を考えたりして生活習慣を見直したほうがいいでしょう」

「がんや糖尿病、心血管疾患などの病気は、ある日、突然かかるわけではありません。種」が毎日少しずつ大きくなり、ある時点で病気として発症するのです。重要なことは、いかに病気になる前の「未病」の段階で、見つけて対処できるか。そのためには「健康セルフチェック」がカギになってきます」  
そう語るのは、予防医療に力を入れている江の島丹天クリニックの松村浩道院長。  
健康セルフチェックとは、自分で健康を診断すること。



「肩こり」は血流の悪化で起こることが多いため、さまざまな病気の予兆として、挙げられることが多いチェック項目。ただ、自分では「肩こりがない」と思っている、美容院などでマッサージしてもらおうと、「ものすごくこつていますね」と言われることがある。自覚症状と第三者の判断とは、大きなズレがあることも多い。自己診断だけで「大丈夫」と安心してしまふことこそが、危険なのです」

ります。動脈硬化は男性がなるイメージがありますが、40歳を過ぎた女性も要注意。サイレントキラー(静かなる殺し屋)と呼ばれ、進行しても痛くもかゆくもありませんが、心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる病気の引き金となるのです」  
血管が切れたり詰まったりする原因である動脈硬化は、加齢とともに進行していく血管の老化現象。その進行度は、食生活や生活習慣によって人それぞれ違う。  
「動脈硬化の進行度は、医療機関で調べることができますが、日々のセルフチェックも

**自分でできる  
ストレスチェック法**

①ノートに定規で10cmの線を引く

②左端をゼロ、右端を最大として、そのときの自分のストレス状態をチェック。毎日、朝と晩に記録するのがオススメ

**うんちで腸内環境を  
セルフチェック**

水状	泥状	半ゆる	バナナ	カチカチ	コロコロ
悪化			良好		悪化

PART 2 自分でできる血液検査  
3カ月に1度は薬局で手軽に血糖値を把握!



血さ右  
「ゆび」は、  
「ゆび」は、  
1,000円からと  
液測定ができる  
きセルフ測定室  
のマークのある  
薬局で

「日本の糖尿病人口は、この50年間で約40倍に増加。その予備群を合わせると2,200万人を超え、もはや「国民病」といえるほどです。糖尿病は自覚症状がまま進行するため、予兆がありません。唯一の指標は、血糖値の数値だけです」  
こう語るのは、筑波大学内

分泌代謝・糖尿病内科の矢作直也准教授。長年、糖尿病の研究をしている矢作先生は、薬局などで簡単に血糖値を測定できる「ゆびさきセルフ測定室」を展開している。  
「血液中のブドウ糖の濃度を示す血糖値を測ることが、糖尿病予防の第一歩。しかし、気がかりなのは女性の健康診断の受診率の低さです。大企業に勤めている女性の受診率は高いのですが、主婦やパート、中小企業に勤めている女性だと極端に低下。血糖値を測定する習慣がない……」  
そこで、薬局で微量の血液をとるだけで、気軽に血糖値が測れるシステムを作ったのです」

「14年に運営を開始した「ゆびさきセルフ測定室」は現在、全国1千500カ所にまで増加。今後も広がっていくと見られる。矢作先生が、血糖値を測ることの重要性を解説する。  
「糖尿病が進むと、合併症を起し、失明したり、人工透析が必要になったり、足を切断したりすることもある。また、糖尿病になると動脈硬化が進行し、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症など命に関わる病気が、認知症になるリスクも上がります。つまり、重篤な病気の根本的な原因になるのが、血糖値の高さなのです」  
では、どのように利用すればいいのだろうか。  
「健康だと思っている人にこ

そ、ぜひ検査をしていただきたい。血糖値は、暴飲暴食など生活習慣が乱れた人だけ上がるわけではありません。とくに40歳を過ぎると、朝昼晩と普通に食事をしていても、上昇するケースがあります。自治体や会社の健康診断で血糖値を測ることが前提ですが、数値が高めだと指摘された人は、翌年の健康診断までの間、3カ月に1度は「ゆびさきセルフ測定室」で血糖値やヘモグロビンA1cを測って、推移を見守ることが重要です」  
ヘモグロビンA1cは糖尿病の診断基準になる検査。これは約2カ月間の血糖値の平均を示す値。

「これら血糖値の数値が診断基準に満たない場合でも安心せず、3〜6カ月に1度は測定をしましょう。血糖値は、栄養バランスの取れた食事、適度な運動など、生活習慣を改善すれば、それとともに下がっていきます。つまり生活習慣が乱れているかどうかの指針でもあるのです。体重が減っていくことがダイエットの励みになるように、正常な血糖値でいることを、健康的な生活習慣を続ける励みにしてはいかがでしょうか」  
自分の体重や身長がバツと答えられるように、これからは血糖値も、即答できなければいけない時代です」



「生活習慣改善」の病ま矢  
「生活習慣改善」の病ま矢  
「生活習慣改善」の病ま矢

PART 3 自分でできる婦人科検査  
月に1度の「乳がんチェック」で早期発見を!

「この20〜30年で女性のライフスタイルが大きく変わりましたが、日本人女性の平均的な閉経年齢は50歳前後とほとんど変わっていません。女性の体に大きな変化が起こる、閉経前後の5年といわれる更年期を、どう健康に乗り切ることが大切ですか」  
とは伊豆美レディースクリニックの坂本伊豆美院長。乳がん、子宮がんなど婦人科医の

坂本先生が続ける。  
「女性ホルモンは、排卵だけでなく、コレステロールや中性脂肪の調整、脳や心臓、血管の機能の調節など、女性の健康を支えています。そんな女性ホルモン分泌量が減る更年期以降は注意が必要。健康診断、人間ドック、がん検診を利用するのももちろん、つね日ごろから、体が発しているSOSのサインに耳を傾けましょう」  
そこで、とくに40歳以上の女性が気をつけるべき病気と、そのセルフチェック法について解説してもらった。

「子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類があります。ヒトパピローマウイルスの感染による「子宮頸がん」は20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

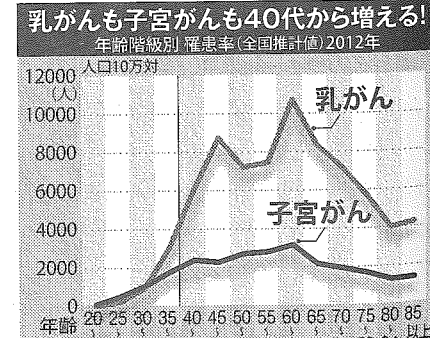


「生活習慣改善」の病ま矢  
「生活習慣改善」の病ま矢  
「生活習慣改善」の病ま矢

それまでの経験や知識から「ホルモンのバランスが崩れているだけ」「月経周期が乱れただけ」などと軽く見たり、ごまかしたりしてしまいがち。とくに生理だと思っていた出血が、タラタラと長く続くような場合は、すぐ婦人科で検査を受けてください」

痛みことが多いのですが、「生理痛なんて誰にだってある」と我慢してしまう女性が少なくありません。また、生理が終わったり、閉経したりすればおさまる「一時的病気」と考え、2〜3日寝込むことでやり過ごそうとする人もいます。でも、子宮内膜症は、一生の問題と考えると、対処したほうがいいのです」  
子宮の内側にあるはずの子宮内膜が、卵巣、腹膜など子宮の内側以外の場所にでき、

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ



「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ

「乳がんは20〜30代に多く見られますが、「子宮体がん」は40歳から増え始め、閉経後、もっとも多くなっています」  
年間約3万人（16年罹患数予測）がかり、そのうち6千人が命を落としている子宮がん。その自覚症状としてあらわれるサインが、不正出血だといふ。  
「月経期間以外に出血を起す不正出血は、ホルモンバラ