



もし病気になっても
趣味も仕事もあきらめたくない!

乳がん、子宮頸がん…
女性特有の病気の基礎知識

知って備える
病気になった時のお金

これからも 私らしく 生きていいくための カラダBOOK

立ちどまらない保険。

三井住友海上あいおい生命

MS&AD INSURANCE GROUP

たとえ病気になんでも 「私らしさ」を あきらめないでほしいから。

どんな病氣があるか知つていれば、

「もしかして…」と早くに気付くことができる。

その時必要なお金について知つていれば、備えておくことができる。

たとえ病氣になんでも前向きに過ごしてほしいとの思いから、

女性にとって注意していただきたい病氣や、

お金についての知識をまとめました。



VOICE

このマークがついている箇所では、実際に検査や病氣を経験された方の声を集めました。

一生のあいだに ホルモンバランスは変化する！

初潮～

10歳あたりから女性ホルモンの分泌量が増え始める。最初は不安だが、徐々に安定していく。

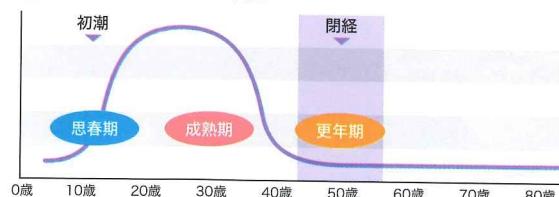
20～30代

女性ホルモンの分泌量のピーク。カラダが成熟し、妊娠・出産の適齢期になる。多忙や生活習慣によってホルモンバランスを乱す人も多く、この世代で不調を感じる人が増えてきている。

更年期～閉経後

40代になると分泌量は減少。体調を崩しやすくなるとともに、40代後半からは精神的な不安定・めまい・ほてり・頭痛などの更年期症状が出るように。閉経後は骨粗鬆症や動脈硬化などが起きやすくなる。

女性のエストロゲン量の変化



そもそも、女性ホルモンって何？

女性ホルモンは、脳の指令を受けて卵巣等で作られ、全身をコントロールする物質。カラダだけでなく、情動や自律神経にも影響をおよぼす。エストロゲンとプログesterонの2種類があり、一定の周期で量を変えながら分泌されている。

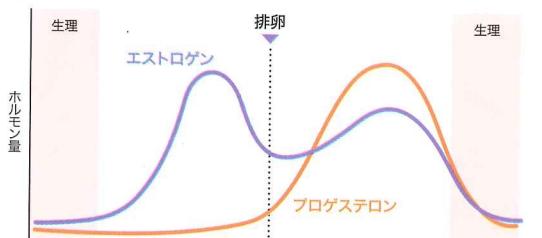
エストロゲン（卵胞ホルモン）

丸みのある体つきにする、肌や髪を美しくする、妊娠の準備をするといった役割をもつ。他にも骨にカルシウムを蓄えたり、血中コレステロールを抑えたりと健康を守るには欠かせない存在。生理の終わりから排卵にかけて分泌量が多くなる。

プログesterон（黄体ホルモン）

妊娠を助けるホルモンで、体内の水分量を保持したり食欲を増したりするはたらきがある。排卵から次の生理に向かう時期に多く分泌される。

女性ホルモンの分泌量の変化



女性のカラダと ホルモンの深い関係。

女性のカラダを守り、コンディションを整えるのが女性ホルモンの仕事。女性のカラダは一生にわたって女性ホルモンの影響を受けていきます。年代ごとの変化・傾向を知って、無理なく自然につき合っていきましょう。

不調に

敏感になろう。

どんな病気も備えの基本は予防と早期発見・早期治療。小さな異変にいち早く気付いて病院へ行くこともカギとなります。

日常生活でカラダの不調を感じたら、メモしておくようにしましょう。

医師にとっては「どんな症状が」「いつからあるのか」が病気を知る大きな手掛かりになります。

また、異変に気付きやすくするためにも、普段からカラダの状態を意識する習慣が大切です。

検診に行こう

「異常なし」なら
それが一番！

面倒くさがりは禁物。

会社員や公務員ならば、毎年職場で健康診断を受けることが義務付けられていますが、自営業、専業主婦、フリーターなどの人はおろそかになります。しかし、異常の早期発見に検診は欠かせないので、誕生日など時期を決めて定期的に受けたいところです。

主な検診の方法

○職場の健康診断

○自治体の健康診断

自治体によっては希望者に無料もしくは安価で実施しているので、まずは確認を。

○人間ドック

自分で施設に申し込む。価格は高いが、細かくしっかり診てくれるのが魅力。

○国・自治体のがん検診

該当年齢になるとお知らせが郵送されてくるので、忘れずに受診を。

病院に行こう

不調のサインを見つけたら
まずは近くの診療所へ。

生理のときは ここをチェック！

毎月の生理には不調のサインが表れやすいもの。「いつもと違う」に気付くためにも、普段からチェックを。

- 周期(生理初日から次の生理が始まるまでの日数)
- 出血の日数
- 出血量
- 経血の状態

定期的な不調はPMS(月経前症候群)かも?

○頭痛 ○肩こり ○イライラ ○不安

○顔や手足のむくみ など

生理前の1週間くらいはホルモンバランスが乱れて心身ともに不安定になります。無理をせずできるだけ気楽に過ごしましょう。

意外と知らない

これって何科?

気になる症状があっても何科へ相談すればいいか分からない場合は、こちらを参考にお近くの診療所を探してみてください。

乳房 → 乳腺科

子宮・月経関連 → 婦人科

甲状腺 → 内科・内分泌科

腹痛など → 内科

VOICE 「たぶん大丈夫」と安心は違う!

職場の検診で乳房の超音波検査を受けたら小さな影が見つかり、マンモグラフィでさらに詳しく診ることになった。結果は水がたまっているだけで問題なし。判明するまでは不安だったので、安心するためにも検査は受けるべきだと思った。(30代)



INDEX

部位別・女性が特に気を付けたい病気

P3 乳房

P5 子宮

P7 甲状腺・その他

「病気になったら」を考えてみよう

P8 体験者TALK 私の病気、こうでした!

P9 もしも病気になったら生活はどう変わる?

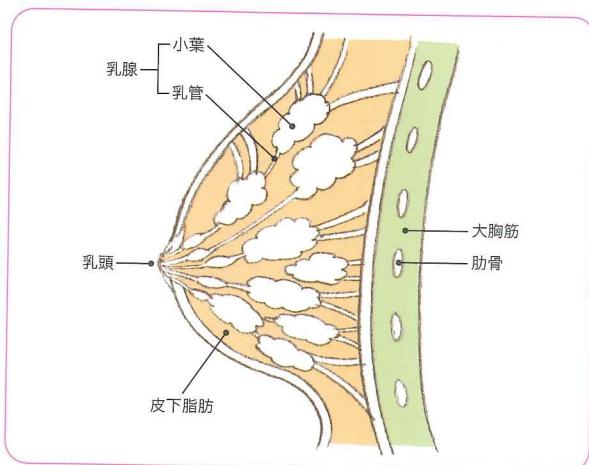
P10 給付されるお金・戻ってくるお金

*この冊子ではそれぞれの病気・制度についてごく一部を紹介しています。より詳しく知りたい場合は医師など専門家におたずねください。

乳房

乳房のしくみ

乳頭から放射状に乳腺がひろがり、周りを皮下脂肪が包んでいる。乳腺は乳管や小葉で構成されており、乳がんの多くがこの部分で発生する。



[監修]

福田 護 先生
聖マリアンナ医科大学附属研究所
ブレスト&イメージング先端医療センター附属クリニック院長(乳腺外科)

一般に、がんは早期のうちに自覚症状に乏しく発見が遅れがち。けれど、セルフチェックで早期に発見できるのが乳がんです。気になる症状がある場合は、乳腺科を受診しましょう。定期的な乳がん検診も忘れずに。

乳がんが増加傾向。
早期発見のためにも検診を!

いまや早期発見をすれば怖くない病気

乳がん

にゅうがん

乳がんの進行

0期 乳がんが微小で、転移せず乳管の中にとどまっている状態(非浸潤がん)。完治も十分可能。

I期 がん細胞のしこりが2cm以下で、わきの下にあるリンパ節には転移していない状態。

II期 がん細胞がリンパ節に転移した状態。大きさでIIA期とIIB期に分類される。(2~5cmでリンパ節転移がない状態もIIA期に含まれる)

III期 症状がII期よりさらに進行した状態。症状によりIII A~III C期に分類される。

IV期 がん細胞が血液の流れにのり、骨や肺、肝臓などへ遠隔転移した状態。

治療

乳がんは「見つかりやすく治りやすいがん」。基本はがん細胞の切除で、手術後は5~10年かけて再発予防の治療と検査。

手術

がん細胞を切除して取り除く。できる限り乳房を残す温存手術もある。

放射線治療

温存手術後の乳房内に残っているかもしれない微小ながん細胞を死滅させるために、放射線を照射。がんの再発を防ぐ。

抗がん剤治療

抗がん剤を使ってがん細胞を攻撃。病巣が大きい場合は、抗がん剤で小さくしてから切除手術をすることもある。

ホルモン療法

飲み薬や注射で女性ホルモンの分泌や働きを抑制し、がん細胞の発生や増殖を抑える。手術後5~10年単位で継続。

乳がんはこんな病気

乳房内の乳管や小葉に発生。乳管や小葉にがん細胞がとどまっているものを「非浸潤がん」、乳管や小葉を包む基底膜を破ってがん細胞が外に出ているものを「浸潤がん」と呼ぶ。

症状

乳房内に硬いしこりができ、ある程度の大きさになれば外から触っても分かるように。押しても痛みはない。乳輪のただれや乳首からの出血、乳房のへこみなどの症状で見つかることも。

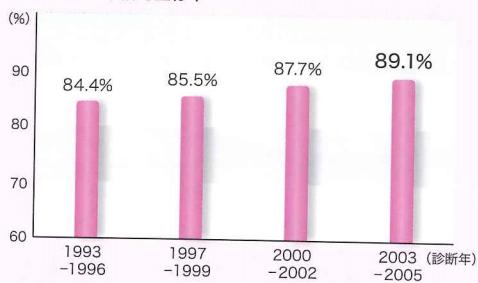
こんな人は要注意

女性ホルモン依存型の乳がんは、初潮が早い、出産歴・授乳歴がない(もしくは初産が遅い)人はリスクが高いとされる。祖母・母親・姉妹などの女性親族に乳がん経験者がいる人は遺伝的要因が強い。その他に、飲酒・喫煙の習慣がある人、肥満傾向の人、運動不足の人も要注意。

日本人女性がかかるがんの第一位^{*1}を占める乳がん。今では年間に約8万人が新たに乳がんと診断され、1万3千人を超える方が亡くなっている。罹患者は40代で急増するが、20~30代の方が多い世代にもみられるので油断はできない。0期では手術だけですむことがほとんどだが、I期以上の早期がんは、手術後も再発予防のための治療や検査が必要となる。

^{*1} 厚生労働省「平成26年 患者調査」より
^{*2} 公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'14」

○乳がんの5年相対生存率^{*3}



○乳がんの罹患者数・死者数



【資料】乳がんの罹患者数・死者数】国立がん研究センターがん対策情報センター
【乳がんの5年相対生存率】全国がん罹患モニタリング集計 2003-2005年生存率報告(国立がん研究センターがん対策情報センター, 2013)

国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

*3 乳がんなど一部のがんで注目すべきは、一般的な5年生存率(治療開始から5年後に生存している患者の割合)ではなく10年生存率といわれています。

乳房を切除しても希望はある！

乳房再建術って？

乳房を切除した後のケアとして注目されているのが、ふくらみを取り戻す乳房再建術。乳輪や乳首も自然なものが作れ、医療技術の進歩には目覚ましいものがあります。多くは公的医療保険が適用できるようになり、乳房再建術の費用も保障する医療保険もあり、乳がん治療のケアの一環として普及しつつあります。

【再建術を行うタイミング】

【一次再建】

乳がんの摘出手術と同時に再建術も行う。乳房の喪失感はないが、治療の種類によってはできない場合も。

【二次再建】

乳がんの摘出手術から数年程度おいて行う。治療の経過を見て、最適な方法をじっくり吟味してから再建に臨める。

【再建術は大きく二通り】

再建術には、自分のお腹などの組織を移植する筋皮弁法と、一般の豊胸手術のように人工物を入れるインプラント法の二通りがある。下記の費用は3割負担の場合。

	筋皮弁法	インプラント法
入れるもの	腹部や背中など体の一部を移植	生理食塩水やシリコンのバッグ
費用(片側)	公的医療保険が適用 約30~60万円	公的医療保険が適用 約40~50万円
身体への負担	胸と組織を取った箇所の両方に傷跡がある。	傷跡は胸のみで負担が少ない。
手術時間・入院期間	長い	短い
経年変化	加齢に合わせて自然に変化することもある。	年齢を重ねても垂れず違和感がある。再手術が必要になる場合もある。

VOICE

「精神的に楽に」の声が

乳腺の全摘出手術を受けた際に、生理食塩水入りのバッグを挿入し、皮膚を1年かけて引き伸ばしてから、シリコンバッグと入れ替える再建術を受けた。一次再建のひとつではあるが、再建の仕上げまでに1年の期間があり、治療経過を見ながら検討できた。乳房は再建でき、乳頭・乳輪は残せたので喪失感がなかった。再建術後は早く職場復帰でき、特に仕事を持つ人にはいいと思う。(40代・乳がん・インプラント法)

今日から始める！セルフチェック

乳がんがほかのがんと大きく違うのは、乳房に触ることで自分でも発見できること。月に1度、定期的に触ることで異変にも気付きやすくなります。乳房が柔らかくなっている生理開始から1週間後頃のタイミングがベスト。

鏡の前で

乳房にくぼみやひきつれはないか、左右のバランスは取れているかをチェックします。着替えのついでに見る習慣を。

お風呂で

検査したい側の腕を上げ、反対の手のひらに石けんの泡を付けてすべりを良くしたら、乳房に触れてしこりなどがないかチェックします。指の腹全体を使って、イラストのように渦巻きを描く動きと格子状の動きを両方しましょう。



仰向けになって

胸の下に畳んだタオルなどを入れて高くしてから、お風呂でのやり方と同様に触れます。



乳がん検診

女性のための検診として乳がん検診を行う自治体や健康保険組合は多くあります。まずは自分の所属するところを調べてみましょう。制度がない場合は、料金は自己負担になりますが、乳腺科や婦人科などで受けることができます。

超音波(エコー)検査

乳房の上から端子を当て、中を診る検査。痛みはなく妊娠中でも可能。被ばくがない。乳腺の発達している20~30代はこちらの方が適している場合が多い。

マンモグラフィ(乳房X線)検査

専用の装置を使い、乳房を薄く平らに伸ばしてX線撮影する検査。がんの可能性がある小さな石灰化も見つけることができる。

視診・触診

専門の医師が実際に乳房の様子を見る検査。基本的に超音波やマンモグラフィとセットで行われる。

細胞診・組織診

超音波やマンモグラフィで異変が見つかった場合に、細胞や組織を針で直接採取して行う検査。

「良性のしこり」の多くはコレ 乳腺線維腺腫

にゅうせんせんいせんしゅ

乳腺内にできる良性の腫瘍で、乳がん検診でよく見つかる。10代~30代の若い女性に多い。しこりの形は丸くなめらかで、押しても痛みはない。しこりが小さいちは特に治療をする必要はないが、美容上明らかに問題となるほど大きくなった場合は、腫瘍部分のみの切除手術をすることもある。



VOICE

自分で異変に気付くケースあり！

自分で触っていたらしこりを見ついた。前年の健康診断では異常なしだった。(40代・乳がん)



胸にくぼみができるので気になって受診。超音波とマンモグラフィで乳がんと診断された。(60代・乳がん)

末経験ならとにかく一度、検診へ。

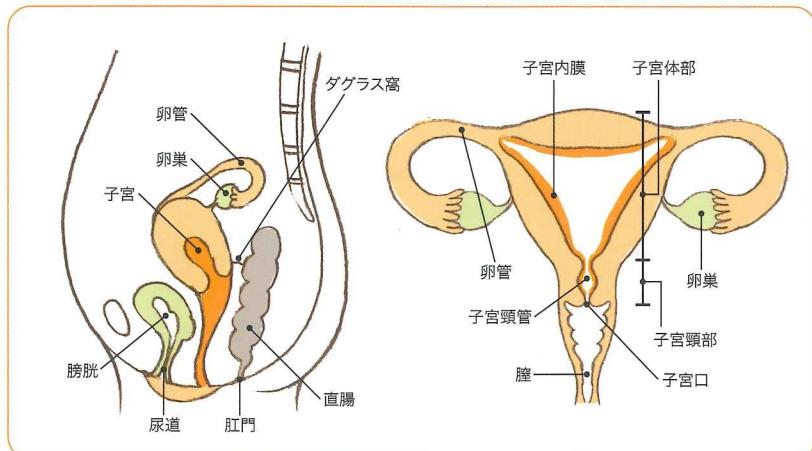
乳
が
ん
検
診
に
行
こ
う
！

病巣が小さくリンパ節に転移する前に発見をすれば十分に治る病気である乳がん。一般にがん細胞が直径1cmのしこりになるまで、8~10年かかるといわれています。しかし、1cmから2cmになるまでには2年とかかりません。また、増殖のスピードが早いタイプもあります。2年に1度、人によっては(3ページの「こんな人は要注意」を参照)1年に1度の検診をおすすめします。

子宮

子宮のしくみ

子宮は骨盤の中にあり、筋肉でできている。大きく子宮体部と頸部に分かれ、両側にある卵巣は女性ホルモンの分泌や排卵をする。



[監修]
鈴木直先生
聖マリアンナ医科大学産婦人科学教授

赤ちゃんをはぐくむ子宮。卵巣では女性ホルモンを分泌するなど、女性の身体にとって大切な器官です。生理痛や出血量など、生理がいつもと違うなどを感じたら、まずは婦人科へ。

子宮内部にできる ホルモンが原因のがん 子宮体がん

しきゅうたいがん

症状

初期は自覚症状がない。不正出血や月経異常、下腹部痛など。

こんな人は要注意

肥満・糖尿病・高血圧など生活習慣病の人や、出産経験のない人、乳がん等の疾患でホルモン療法をした人など。

治療

子宮全摘が原則。

「子宮内膜がん」とも呼ばれる、子宮の内部にできるがん。女性ホルモンなどの影響を受けるとされている。もともと閉経後の女性に多く、晩産化・少子化によって30歳代の患者も増加。子宮頸がん検診では見つけられないでの別途検査が必要。

ウイルスが原因のがん 進行はゆっくりなので、早期発見がカギ 子宮頸がん

しきゅうけいがん

症状

がんになる前段階では自覚症状はほとんどない。がん早期は不正出血、おりものの増加など。進行すると腰や背中の痛みも。

こんな人は要注意

主にセックスで感染するので経験の多い人は確率が高くなる。20~30代で急増している。喫煙者は要注意。

治療

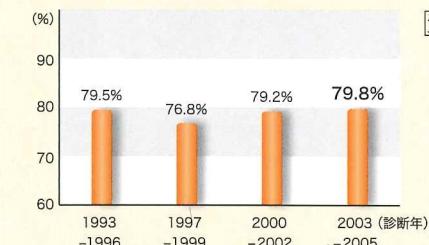
がん細胞の切除が原則。進行すると子宮全摘の恐れもあるため、定期的な検診で早期発見が望ましい。早期発見で円錐切除すれば、子宮を残して妊娠・出産も可能。

子宮の入り口(頸部)にできるがん。セツクスを通じてヒトパピローマウイルス(HPV)に感染するのが主な原因。ただし、もともとカラダに備わっている免疫の働きによって消滅する。ごく一部が持続感染し、5~10年かけてがん化する。検診によって、がんになる前の状態でも見つけることができる。

○子宮体がんの罹患者数・死者者数



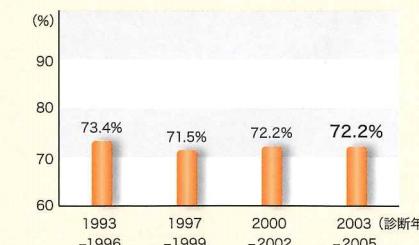
○子宮体がんの5年相対生存率



○子宮頸がんの罹患者数・死者者数



○子宮頸がんの5年相対生存率



自覚症状のない、卵巣にできるがん

卵巣がん

らんそうがん

症状

初期に自覚症状はほとんどない。進行すると、肥満や妊娠ではないにお腹が出てきた、腹部に張りがある、頻尿になるなどの症状が。

こんな人は要注意

喫煙者、高脂血症、乳がんや子宮内膜症の経験者

治療

基本は病巣の切除や抗がん剤による治療。

卵巣にできるがん。自覚症状がほとんどなく、有効な検診方法もないため早期発見が難しい。卵巣にできた子宮内膜症からがんになるケースもあるので、経験者は定期的な検査が望ましい。
腹部の違和感を感じたら、早めに婦人科を受診することが大切。

卵巣はこちらにも要注意！

卵巣のう腫

卵巣にできる腫瘍のほとんどがこちら。卵巣の中に水分がたまって腫れている状態。良性で初期は自覚症状もないが、う腫が大きくなると周囲の臓器を圧迫して頻尿や腹痛といった症状が現れる。注意したいのは大きくなったう腫の根元がねじれる茎捻転(けいねんてん)で、激しい痛みを生じて手術が必要になることも。卵巣の疾患も子宮全摘となる可能性があると知っておきたい。

ちょっと怖い、でも知っておきたい大事なこと

子宮を摘出したら、カラダはどうなるの？

主流は部分切除

かつては病気が見つかれば全摘出、ということもありましたが、現在は軽度の病気であれば病巣部分のみを切除する場合がほとんどです。特に若い女性の場合は妊娠・出産の希望を尊重して治療計画が立てられます。卵巣と子宮の大部分が残っていれば、妊娠・出産も可能です。

身体への負担が少ない手術が増加

腹腔鏡やロボットアームといった技術の進歩により、軽度の手術であれば開腹せずに小さな傷だけができるようになりました。身体への負担が少なく、術後の回復も早くなります。

卵巣を摘出するとホルモンバランスに影響が

卵巣は女性ホルモンを分泌して、毎月の生理などをコントロールしています。そのため、生理のある人が卵巣を摘出してしまうとホルモンバランスが崩れ、ほてりや不眠などの更年期障害と同様の症状が現れやすくなります。とはいっても、卵巣はふたつあるので、片方が残っていれば影響は少ないようです。

子宮の摘出が必要になる可能性のある病気

- 子宮がん ○卵巣がん ○子宮筋腫 ○子宮内膜症
- 子宮腺筋症 ○卵巣のう腫(チョコレートのう腫など)など

20~30代に多い病気
激しい生理痛を伴うことも

子宮内膜症

しきゅうないまくしょう

症状

ひどい生理痛が典型的。腹部の激痛、経血量の増加、不正出血もみられる。病巣の場所によっては生理中の下痢や排便痛、むくみなどの症状も。

こんな人は要注意

生活習慣が乱れている人、初潮が早かった人など。

治療

生理になると病気が進行するため、ピルなどでホルモン量を調節することが多い。妊娠の妨げになる場合や、悪化して他の臓器と癌着している場合などは切除手術をする。

子宮の内側を覆う内膜が、子宮以外の場所にできてしまふ病気。子宮内部と同じようにホルモンの影響を受けて増殖と剥離を繰り返すが、経血がはがれ落ちても排出されずにつまづいていく。たまたま経血が古くなると、「チョコレートのう腫」と呼ばれる溶けたチョコレートのような状態に。経血がたまるにつれて症状は悪化し、痛みや周りの臓器との癌着を引き起こす。子宮内や卵巣、腹膜など様々な場所で起こり、場所によっては不妊の原因になることもあります。

子宮にできる良性の腫瘍
生理がある年代の3割にあるとも

子宮筋腫

しきゅうきんしゅ

症状

主な症状は月経過多や不正出血、貧血、腰痛など。筋腫ができる場所によっては膀胱を圧迫して頻尿や便秘もある。

筋腫 자체は良性だが、できる場所によっては不妊や流産、早産の原因に。女性ホルモン(エストロゲン)の影響で、子宮の筋肉が増殖してコブのようになる病気。生理のある時期の病気で、一般的に閉経すると筋腫も小さくなる。

治療

良性腫瘍なので、小さく症状もない場合焦って切る必要はない。妊娠の妨げになる場合、排尿や排便に支障がある場合、他の臓器に癌着している場合などは薬物療法や切除手術が検討される。

VOICE

「まさか子宮の病気とは」という人も



健康診断で子宮頸がんが判明。不正出血が気になっていたけど、がんとは思わなかった。(40代・子宮頸がん)

会社の健康診断で貧血と診断され、体内で出血をしている可能性がある、女性は子宮からの出血の可能性が高い、と指摘され精密検査になった。(30代・子宮内膜ポリープ)

ホルモン剤を飲む治療をしたが、その影響で、急にのぼせたりといった更年期障害に似た症状が出てつらかった。(40代・子宮筋腫)

甲状腺

気になるときは検査を
甲状腺疾患や
リウマチは
血液検査でわかる！

甲状腺に異常がある場合は、甲状腺ホルモンの血液中の濃度が変化します。過剰に分泌されてホルモン量が多い場合はバセドウ病、逆に少ない場合は橋本病が考えられます。リウマチの場合も、リウマチ因子や抗CCP抗体を測定して診断します。甲状腺疾患の血液検査は一般的な健康診断には含まれておらず、公的医療保険の対象外で高額になるけれど、病気を知る重要な手掛かり。気になるときは迷わず検査を。

[監修]
福田 護 先生
聖マリアンナ医科大学附属研究所
プレスト&イメージング先端医療センター附属クリニック院長(乳腺外科)



甲状腺のしくみ

のどぼとけの骨よりやや下の方にある小さな臓器。蝶のような形で、外から触っても分かりにくい。

新陳代謝を担うホルモンを分泌する場所。
甲状腺疾患の患者は大多数が女性。
のどぼとけの下にある甲状腺は、
新陳代謝を活発にするホルモンを分泌しています。
甲状腺の病気は男性よりも女性がかかりやすい病気の代表例。
漠然とした不調や疲れと思っていたら、実は甲状腺の病気だったと
いうこともあるので、気になる場合は内科・内分泌科へ。

「元気すぎる」が主な症状
20代の発症も多い
バセドウ病

症状

とにかく元気に感じられる一方で、動悸や息切れ、のどの腫れ、生理不順などの症状が表れる。眼球が突出して顔つきが変わってくるのも特徴的な症状。

治療

薬物、手術、アイソトープ治療などで血液中の甲状腺ホルモンの量をコントロールする。適切な治療をすれば妊娠・出産には影響ない。

甲状腺を異常に刺激する抗体による自己免疫疾患で、甲状腺ホルモンが過剰に分泌され、新陳代謝が活発になりすぎる病気。初期のうちにむしろ体調が良く元気に感じられるが、過剰な新陳代謝は身体に負担となりさまざまな症状を引き起こすことに。患者の8割は女性で、中でも20～30代の若い女性が多い。

30代～40代の女性に多いがん

甲状腺がん

こうじょうせんがん

症状

のどの付近にしこりを感じるが、触っても特に痛みはない。進行すると首の腫れや声のかすれ、飲み込むときの違和感などを感じるようになる。

治療

基本はがん組織の切除。蝶のような形の片側にがんがある場合は、もう片方を残せる。内視鏡やロボットアームを使った、傷跡の残らない方法もある。

甲状腺でできるがんで、患者は男性より女性の方がはるかに多い。日本人の場合は、乳頭がんと呼ばれる種類のものが全体の85%を占めている。がんの中では比較的おだやかで、非常にゆっくりと進行し、遠隔転移することも少ないが、ある程度進行すると、ものを飲み込んだ時に引っかかりを感じたり、しこりを手で触つて確認できるようになる。

半年に一度くらいは触つて腫れやしこりがないかセルフチェックを。

関節が痛み、動かせなくなる病気
早めの治療が効果的
リウマチ

その他
女性に特に
多い病気

症状

初期は身体がこわばり、動かしづらくなる。進行するにつれて、痛みや腫れも。最初は筋肉痛や関節を痛めただけかと思うケースもあるため、痛みが続くようなら病院へ。

治療

症状に合わせて、痛みを和らげる対症療法や薬物療法を行う。早期に対応すれば進行を食い止めることも十分可能。

全身の関節に炎症が起り、激しい痛みとともに関節が動かせなくなり、やがては骨が破壊されてしまう病気。詳しい原因は不明だが、免疫に異常が起きて自分を攻撃してしまう自己免疫疾患のひとつと考えられている。

VOICE 「なんとなくだるい」が実は…

首の腫れで乳腺科に行ったが問題なく、内分泌科をすすめられた。そこで血液検査をしてバセドウ病がわかり、薬で治療をしている。とにかく疲れやすく、通勤電車に乗るだけで仕事ができなくなっていたが、甲状腺の病気なんて考えもしなかった。(40代・バセドウ病)



健康診断で甲状腺機能低下症と判明。常にだるく、のどの風邪を何度も引くなどの不調が長く続いたけれど、ずっと育児疲れだと思っていた。薬で治療をしたらだいぶ楽になった。(20代・甲状腺機能低下症)

体験者TALK

私の病気、こうでした!

も違うと思います。



お金 ガン診断給付金と高額療養費制度で余裕が
治療や検査にかかる費用は公的医療保険制度の適用となつても
も一回数千～数万円かかります。私が入つていていた医療保険はがんと
診断された最初にまとまつたお金が給付されたので**気持ちに余裕が
もててよかつた**です。病院から渡されたしおりに「高額療養費制度」について詳
くをすることでお己負担の限度額までの支払いで済み、会計はスムーズでした。他にも会社の傷病手当とか、自分には必要ないと思うかも
しれないけど、存在を知つておくだけで

療養 乳がんつて「その後」が長い！
手術後、傷が治つてきた2か月半後から、再発を抑えるための放射線治療が始まりました。毎日月曜から金曜まで、**朝一番で病院に行つて1時間くらいかかり、その後出社**する生活が2か月くらい続きました。他にもCTや超音波やMRIといった検査を半年に1回とPET検査を年に1回。それとホルモン注射を12週に1回、これは2年以上経つた現在も打つています。とにかく長いです。

手術 乳がんは放つておくと怖い、とのことで判明した翌々月には手術となりました。手術までは検査や入院準備、仕事の引き継ぎなどやることがたくさんで、あつという間でした。手術の前に「もし乳がんがリンパ節に転移していたら乳房全摘」と医師から説明を受けたので、転移がなく温存手術になつたと手術後に言われてほつとしました。

手術 すぐに手術することに
乳がんは放つておくと怖い、とのことで判明した翌々月には手術となりました。手術までは検査や入院準備、仕事の引き継ぎなどやることがたくさんで、あつという間でした。手術の前に「もし乳がんがリンパ節に転移していたら乳房全摘」と医師から説明を受けたので、転移がなく温存手術になつたと手術後に言われてほつとしました。

判明 会社の健康診断で乳がんが判明！
マンモグラフィで異変が見つかり、その後の細胞診で乳がんとわかりました。過去の健診では何ともなかつたです。自覚症状はなく、指摘された箇所を自分で触つてみてもよく分からぬくらいでした。

乳がん

○現在の年齢…38歳
○判明した時…35歳

子宮筋腫

○現在の年齢…50歳
○判明した時…40歳(手術は45歳)

手術 10年ぶりの婦人科検診で
40歳のとき、**10年ぶり**に受けた市の婦人科検診で子宮筋腫が見つかりました。そんなに大きくなく自覚症状もなかつたので手術はしないで、3か月ごとに婦人科に通つて検査していました。でもその後、引越しをして通院はしなくなつてしましました。

手術 筋腫が大きくなつていた！
45歳のときに生理がつらいので医師に相談したら、筋腫が大きくなつていて、子宮と片方の卵巣を摘出しました。卵巣を取るとホルモンバランスが崩れて更年期症状が出ると言うけど、ひとつ残つたおかげでそういうつらさはなかつたです。むしろ、**取る前の方がつらくて、それがなくなつたのが良かった**。本当は、もう少し早く受診していればここまで筋腫が大きくならず、小さな手術で済んだのだろうけど…

手術 助けられ、ゆつくりのんびり療養生活
手術の時は16日間入院して仕事を1か月半休みました。休職で気を遣いましたが**上司が会社への事務手続きや人員の手配をしてくれたのがありがたかった**です。ひとり暮らしながら入院には近くに住む友人に付き添つてもらい、退院後は自分のペースで動いてゆつくり慣らしていきました。

手術 カードと保険で助かつた！
入院していた病院は**カードで決済**でき助かりました。**体調が悪いとお金をおろしに行くのも大変**ですもんね。昔入つた医疗保险に女性向け疾病の特約がついていたので保険金が多く出て、思ひのほか出費が少なくて済み、治つてから**自分へのご褒美で海外旅行**に行けました。以来火がついてよく旅行に行つてたけど、これも元気だからこそ。今は年に1回の健康診断を欠かさず受けるようにしています。

日常生活

以前から利用していた生協の宅配が大活躍。(60代・乳がん)

手術後は買い出しにも行けず料理も作れず、外食ばかりに。食費が…(40代・子宮筋腫)

傷口がぶつかると痛んだため、通勤時の満員電車は避けた。(40代・乳がん)

家族

入院中の子供の世話を頼むため、保育園の準備や洋服、下着、食べる物など、日常のすべてを人に伝えなければならず、**自分の事より準備が大変**でした。(30代・子宮内膜ポリープ)

検査結果の説明等は親族が同席ということで、何度も妹に**会社を休んで来てもらった**。(60代・乳がん)

仕事

会社の人が病気のことを知っているのに全くその話にならず、**気を遣われ過ぎるのに疲れた**。(40代・子宮頸がん)

検査や通院等で会社を休むことが多く、できる限り迷惑がかからないように仕事をこなす事や、**時間の調整が大変だった**。(30代・子宮内膜ポリープ)

病気のある生活
ここが大変でした！

あまり考えたくないけど大事なこと

もしも病気になつたら生活はどう変わる？

自分も周りも元気な人が多い若いちは、病気をするとどうなるかはイメージしにくいもの。

病気や症状の進行度にもよりますが、軽症や早期の場合は日常生活を送りながら病気と付き合っていく場合がほとんどです。

早期発見・早期治療が大切ですが、さらに何に備えたらいいのか、「お金」の視点から見てみましょう。

通院治療・検査

1回の負担は軽くても
積み重なると大きな額に。

治療のほか、検査や手術後の経過観察など、定期的に通院する場合があります。特に頻繁な通院が必要な例では乳房温存療法（乳房部分切除術）後の放射線治療などがあり、1回あたり数千円から数万円の負担を25～30回行うことになります。

生活面では、交通費や食費など、生活を維持するためのお金がかさみがち。仕事を休んだり辞めたりするほどではなくても、仕事量を減らしたり、通院の時間をやりくりしたりするケースが多いようです。

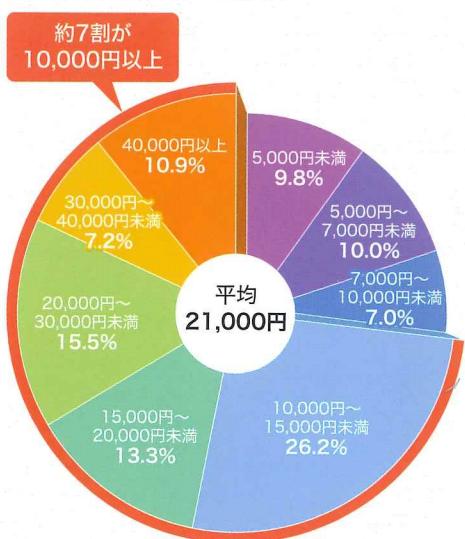
VOICE 通院が続くと、精神的にも
お財布にも痛い…

確定診断されるまで、1回数万円かかる場合もある画像検査や血液検査、細胞診などを何回か受けたため、検査だけでもかなりの出費になった。(60代・乳がん)

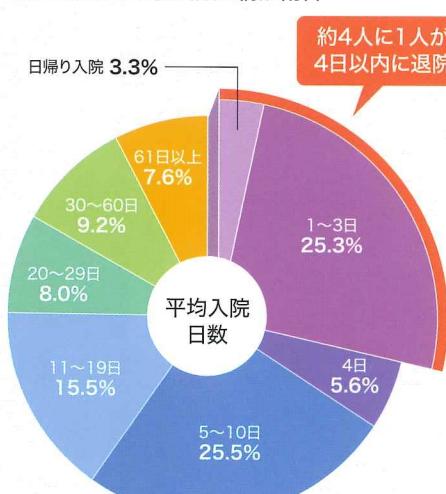
検査や経過観察などで頻繁に通院が必要になったのだけど、夏で暑いし体調も悪いのでタクシーを使っていた。1回2千円くらい。出費がかさんだけど仕方なかった。(30代・子宮筋腫)



◎入院1日あたりの自己負担額



◎退院患者の在院日数の構成割合



資料 生命保険文化センター「平成25年度 生活保障に関する調査」

注) ①治療費・食事代・差額ベッド代などを含む。
高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。
②集計ベース:過去5年間に入院し、自己負担費用を支払った人。
③端数処理のため割合の合計が100.0になりません。

「その他の」の細かな出費に注意!
入院自体は短期化傾向。
がんなど手術が必要な場合は入院になりますが、身体に負担の少ない医療技術が発達し、入院日数は短くなる傾向があります。病気や症状によっては日帰り手術も珍しくありません。そうはいつても医療費以外の費用もかかるため、入院1日あたりの自己負担額は平均で2万1千円かかっています。

VOICE 「こんなものにもお金が～！」
と思うあれこれ

乳がんによる乳房の切除手術のため、5泊6日の入院で約24万円を支払った。後から高額療養費制度でお金が戻ってきたが、高額療養費制度対象外の費用があり、戻ってきた金額は思っていたより少なかった。(60代・乳がん)

ひとり暮らしだったので故郷から親に出てきてもらうことに。その交通費や宿泊費が想定外だった。(40代・卵巣のう腫)

寒い時期の入院だったので毛布を借りようとしたら、別途料金でしかも薄かった。結局、家族に電話して買ってきもらつた。(30代・乳がん)

入院中、日用品などをこまごまと買う必要があり、退院後も、お世話になった方へのお礼の品など思わぬ出費が続いた。(30代・子宮内膜ポリープ)

「入院費用」って 医療費だけではありません！

病院に支払うお金は「医療費」のほかにも実にさまざま。食費など確かに必要なもののほか、日用品代や病衣（ねまき）のレンタル代など病院独自のものもあります。

主な自己負担の例

- 差額ベッド代
- 入院証明書発行費用
- 食事代の一部負担
- テレビ視聴料
- コインランドリー代
- 洗面用具などの日用品



上限額以上は負担せずにすむ制度。
ただし医療費のみなので注意。

1か月に支払った医療費が一定金額をこえた場合、その超過分が払い戻しされる制度。実際に支払ったあと、健康保険組合などに申請をすると2～3か月後に高額療養費が払い戻されます。また、事前に申請して自己負担限度額までの支払いとする「限度額適用認定申請書」をもらい、それを医療機関に提出することで支払額を自己負担限度額までとすることができます。ただし、対象となるのは公的医療保険対象の医療費のみで、公的医療保険適用外の差額ベッド代や雑費などは対象外。病院で説明してくれる場合もあるので、気になる時は質問を。

1か月あたりの医療費の自己負担限度額

同じ月に、医療機関等で支払った医療費（自己負担分）が高額になった場合、自己負担が軽くなるよう限度額が設けられています。自己負担の限度額は、その人の年齢・月収・医療費総額等によって異なります。

●70歳未満、月収が28万円以上53万円未満の世帯の場合
 $80,100\text{円} + (\text{医療費総額} - 267,000\text{円}) \times 1\%$

(例) 医療費が100万円かかったときの自己負担額

$80,100\text{円} + (100\text{万円} - 267,000\text{円}) \times 1\%$

$$\text{自己負担限度額} = 87,430\text{円}$$

医療費が100万円で自己負担額の30万円（3割負担）を支払った場合、自己負担限度額の87,430円を差し引いた212,570円が戻ってきます。

*同一月内に同一世帯で2万1千円以上の自己負担額が複数あるときは、これらを合算して自己負担額をこえた金額が支給されます（世帯合算）。

*月収＝標準報酬月額。標準報酬月額とは、公的医療保険や公的年金の保険料および給付額を算定する基礎として、実際の報酬を事務処理の正確化と簡略化を図るために、区切りのよい幅で区分した金額です。

「もしも」の時の強い味方

給付されるお金・戻ってくるお金

病気になったとき、受けたい治療を経済的な理由であきらめないように「備えること」は重要です。

一方で、医療費がかさんだ場合、条件を満たすことにより負担を軽減する公的な制度もあります。

ここでは、ぜひ知っておきたい制度と、気になる医療保険についてご紹介します。

VOICE

出費も予想外なら、戻ってくるお金も予想外？

お金が戻ってくる制度があると勉強しておいた方が良い。
知らないと損することがあると思う。（60代・乳がん）

高額療養費制度で思った以上に支払った医療費が戻ってきた。貯金から出すしかないと思っていたのでびっくりした。（30代・子宮頸がん）

入っていたがん保険が古く、0期の子宮頸がんは保険金が支払われなかった。新しい保険に更新しなかったのが悔やまる。（30代・子宮頸がん）

40歳を過ぎたら、手術や病気を想定して保険に入り直すべきだったと思った。（60代・乳がん）

がん診断給付金で100万円もらって嬉しかった。心に余裕ができる。（40代・乳がん）

確定申告をするとお金が戻ってくる。
交通費なども対象となるので
領収証は保管を。

1年間の医療費が世帯で10万円をこえた場合、翌年に確定申告することで支払った税金の一部が戻ってくる場合も。病院での治療だけでなく、その交通費や薬局・薬店で買った市販薬なども対象となるので、支払いを証明するための領収証は捨てずに取っておきましょう。

これって対象になる？
それともならない？

病気やケガの治療に必要なものが医療費控除の対象です。

対象

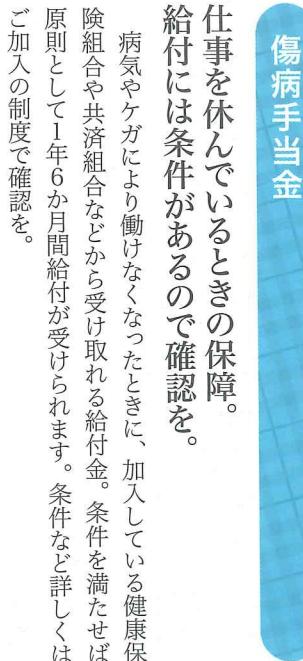
- 公的医療保険の対象となる医療費
- 風邪薬や胃腸薬などの市販薬
- 入院時の食事代
- 通院のための交通費
- 出産費用

対象外

- ✗栄養ドリンクやサプリメントなど
- ✗入院時の日用品代や雑費
- ✗健康診断
- ✗予防接種
- ✗美容目的の歯列矯正

加入している人は
まず内容の確認を。

自分でできる備えの代表格に民間保険会社の医療保険があります。病気やケガで入院・手術をした際に給付金を受け取ることができ、最近は日帰りや短期間の入院も保障しているものが多くあります。内容がよく分からまま加入している人は、いざという時に慌てないためにも、どんな場合にいくらもらえるのか、保険期間はいつまでかくらいは把握しておきたいところ。また、保険も時代によってトレンドがあり、年齢によつて備えたい内容も違つてくるので保険を検討する際には保険内容の確認をすることをおすすめします。



仕事を休んでいるときの保障。
給付には条件があるので確認を。

病気やケガにより働けなくなつたときに、加入している健康保険組合や共済組合などから受け取れる給付金。条件を満たせば原則として1年6か月間給付が受けられます。条件など詳しくは加入の制度で確認を。

忙しい人ほど
考えてほしい大事なこと。

仕事や生活、趣味などに忙しい日々では、
病院に行ったり備えについて考えたりする
暇はないかも知れない。

でも、そんな充実した日常こそ、病気から守りたいはず。

この冊子が小さなきっかけになり、
あなたらしい日常がこれからも続くことを
願っています。



三井住友海上あいおい生命保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP

〒104-8258 東京都中央区新川12-27-2

お客様サービスセンター TEL:0120-324-386(無料)
受付時間 月~金 9:00~18:00 土 9:00~17:00(日・祝日・年末年始を除きます)

<http://www.msa-life.co.jp>

● ご相談・お申込先

〒514-0834
三重県津市大倉13-19 阿漕ビル1階

株式会社 アッシュラン

TEL 059-222-6514 FAX 059-222-6518

[MS]B0485 [AD]90-485 50,000 2016.4.14 (継・S) 61 登2015-A-472(2016.3.2)