

# 健康長寿社会を生きる

## －自分の健康は自分で守る－

第2回 11月17日（土）「性差をふまえた健康づくり」  
新潟大学医歯学系（医学部保健学科） 助教 石田 真由美

男女の身体の構造や機能の違い、仕事や家庭・育児・社会活動など男女の置かれている状況や役割の違い、男女それぞれに特有の病気や症状の違いなどに焦点をあて、その特性から健康づくりにつながる手がかりについてお話します。

### ○性差とは

「性差」は男女の性別による違いのことです。しかし、生物学的・健康科学的な違いだけでなく、職業適性や価値志向の違いなどの考え方といった社会的・心理的差異をも含めていうことがあります。また、どちらの「性」かが判断が難しい「性分化疾患」の方や、身体とところの性別が一致しない性別違和（性同一性障害）の方、自身の性別について認識がない方もいるかもしれません。しかし、多くの方が自身の性別を「男性」または「女性」と認識されていると思いますので、それぞれの「性」の違いや特徴を知り、健康づくりにつなげていってほしいです。

### ○いろいろな性差

#### 1. 生物学的な視点からみた性差

##### 1) 形態の違い（体形や体格・生殖器・染色体など）

骨盤の違いをみると、女性は妊娠中にお腹の中の赤ちゃんと子宮を支えるために横に広く安定した骨盤が必要で、さらに出産の際に赤ちゃんが産道を通るため広さが必要なため、男性に比べると女性の方が骨盤は横に広いという特徴があります。また、体毛（身体の毛）の生え方については、男性は男性ホルモンが優位な状態で発育するために髭・胸毛が多く、女性は女性ホルモンが優位のために髪がなくなるということはありません。脳梁と言われる左右の脳半球を連絡する神経繊維の束も、女性はより多くの神経が左右の脳を結んでいるため、沢山の情報のやり取りが可能と言われており、脳出血後のリハビリによる機能回復率も女性の方が高いという報告があります。生殖器については、男性は性器が目に見える位置に、女性は身体の中にあり見えない位置にあるため、性感染症は男性の方が発見は早く、女性は発見が遅れて治療も遅くなり知らない間に感染が拡大してしまうことがあります。

##### 2) 機能の違い（運動能力や性周期・性ホルモン・脳と行動など）

筋力の強さが影響する運動能力は、握力や背筋力については思春期以降に男性が優位に上回っており、立幅跳・垂直跳・ダッシュ・ソフトボール投げなどは男性の能力が高いとされています。性周期や性ホルモンの分泌については、女性は女性ホルモンの分泌が一生を通じ劇的に変化するため、月経がある時期は周期的に大きく変化し閉経後は急速に低下しますが、男性は男性ホルモンの分泌に周期性はなく、年齢と共に緩やかに低下する傾向があります。

# 健康長寿社会を生きる

## －自分の健康は自分で守る－

第2回 11月17日（土）「性差をふまえた健康づくり」  
新潟大学医歯学系（医学部保健学科） 助教 石田 真由美

### 2. 健康科学的な視点からみた性差

#### 1) 人間の生に関する性差（出生数、寿命など）

男性の方が出生数は多いです。寿命については、2016年の報告では、女性は87.14歳、男性は80.98歳で女性の方が平均寿命は長いです。これは、様々な要因があると考えられていますが、染色体や活動時のエネルギー消費量、性ホルモンなどが影響していると考えられています。

#### 2) 病気や死因にみる性差（生活習慣病、罹患率・死亡率、自殺率など）

社会的な要因も大きくあるとされています。男性はストレスを抱え込みやすいことから自殺者が多く、病気やケガの対応などの健康管理のあり方にも男性は影響を受け死亡率やがんなどの罹患率が高いとされています。

### ○気をつけたい健康問題

#### 1. 女性の場合

女性の健康は、女性ホルモンの影響を大きく受けています。更年期以降は、エストロゲンの分泌が低下してくるため、高コレステロール血症などの脂質代謝異常や骨粗しょう症の発生、精神的な不安定からうつ病などの発症が多くなります。アルツハイマー病や白内障についても女性の方が発症率は高く女性ホルモンが影響しているという報告もあります。

#### 2. 男性の場合

男性はホルモンの影響よりも生活習慣や社会的な要因による健康問題が多くあると考えられています。喫煙や飲酒の機会が男性が多いこともあり、肺がんや胃がん、食道がん、肝臓がんの罹患率は高い状況です。生活習慣や食生活の影響から心筋梗塞や脳梗塞の発症も多く、また、仕事のストレスや経済問題を抱えやすいため自殺率も高い現状があります。

### ○性差医療／性差保健について

病気の背景にある男女の特徴を考慮した医療のことを「性差医療」と言います。同じ疾患でも病態や治療法・治療効果が異なること、治験や臨床研究において女性データが少ないこと、就労環境や喫煙・飲酒頻度、検診機会の差などが心身の健康に影響することがあるため、「性差」の視点が医療にも必要となっています。

医療のみならず、人びとの生活全般やそれを取りまく地域社会にも目を向けながら、男女特性に基づく包括的な健康支援を行う「性差保健」も注目し、男女ともにいたわり合い、健やかに暮らせる社会づくりにも取り組む時期が来ていると考えます。それぞれの「性」を尊重し、大切に感じながら、違いを知った上で、生涯を通じた健康のあり方を考えてみてください。