

すこぶる

女性の更年期

酵素の力

腰痛

運動と栄養で筋肉づくり

おしっここの悩み

ビタミン・ミネラル

サルコペニア

に要注意

女性の更年期

女性ホルモン(エストロゲン)分泌量は一生のうちで劇的に変化し、健康や心身の状態に大きな影響を与えています。更年期やその後の女性の健康を守るためにどうすればよいか、性差医療のエキスパートである宮尾先生にお聞きしました。

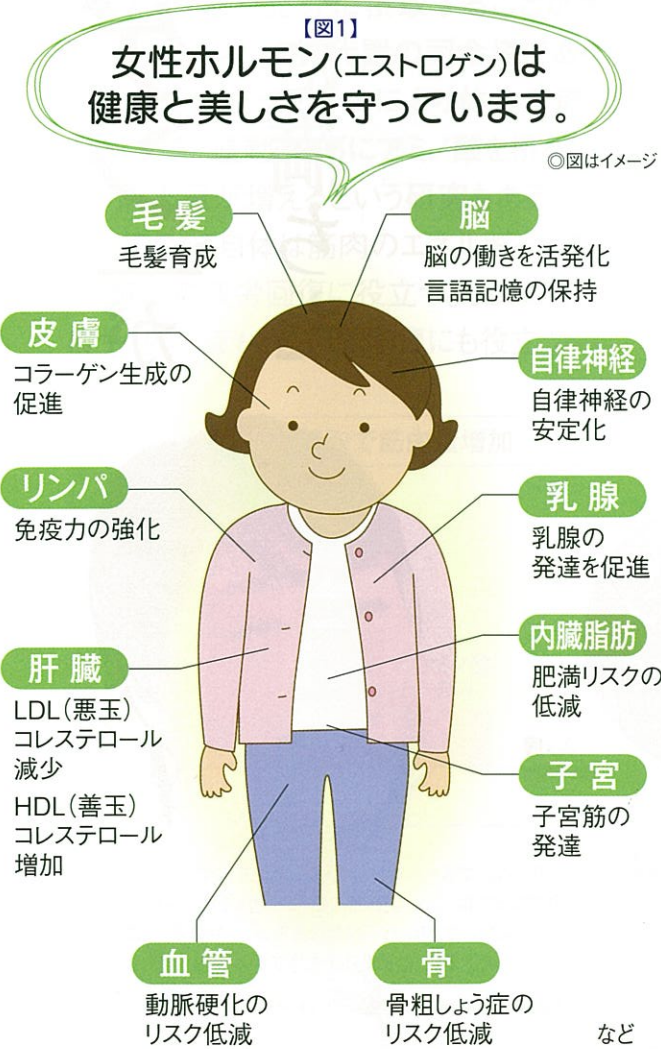


監修 みやお まりこ 宮尾 益理子 先生

関東中央病院健康管理科部長・代謝内分科 / 東京大学非常勤講師(老年病科・加齢医学講座)
医学博士。徳島大学医学部医学科、東京大学大学院卒業。東京大学医学部老年病学教室医員、留学などを経て現職。老年医学、糖尿病、性差医学・医療、漢方医療、予防医学などが専門。日本老年医学、内分泌、糖尿病学会専門医、指導医、日本性差医療医学学会評議員ほか。東京大学附属病院女性総合外来開設に携わり、女性のライフサイクルに応じたさまざまな症状を診療。

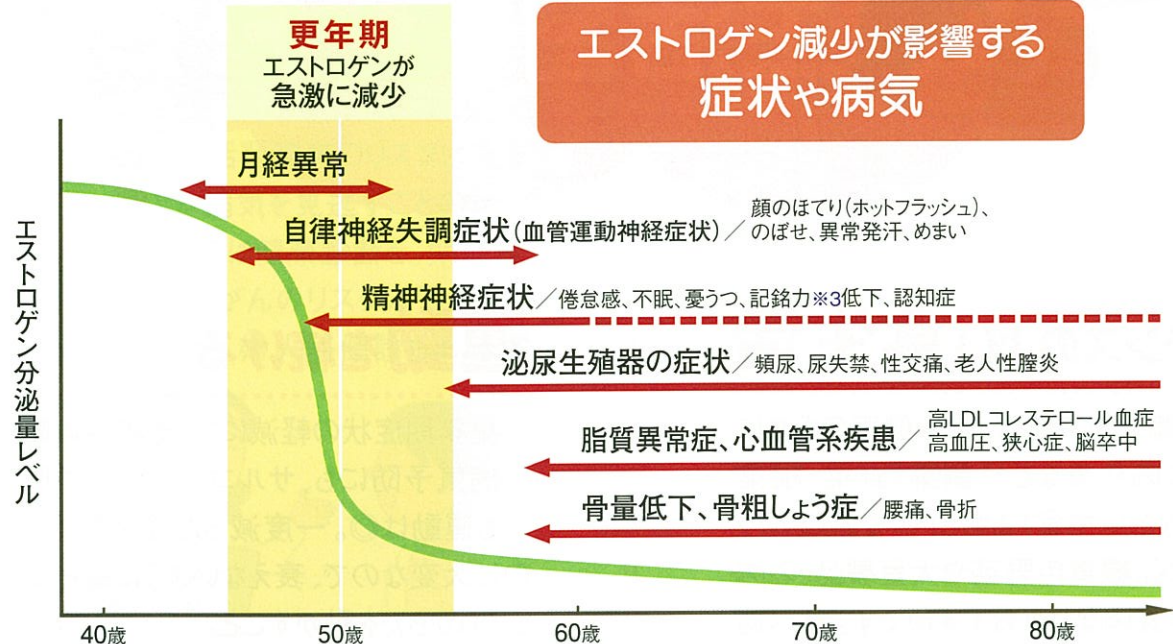
更年期とは閉経を迎える前後の10年間、45歳から55歳あたりです。日本女性の閉経年齢はだいたい50.5歳。約2000年前に書かれた中国の医学書『黄帝内経』にも49歳閉経とあり、時代が変わっても大きな変化はありません。多くの女性が経験するほてり、のぼせ、発汗などの更年期症状は、卵巣の働きが低下して女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が急激に減ることによって起きます(左ページ下図)。

エストロゲンは、妊娠、出産などに関する性ホルモンとしての働きのほかに、骨や血管など、全身で女性の若々しさと健康を守る働きもしています(図1)。そのため、女性は更年期頃から、骨粗しょう症や高血圧、脂質異常症などの病気にかかりやすくなります。更年期症状の多く※1はやがて落ち着いてきますが、さまざまな病気のリスクは更年期以降に高まり、要介護につながる場合も多いのです※2。



※1 これらの症状の改善や生活の質を上げるために、女性ホルモン補充を行う治療法もある。※2 エストロゲンの減少と認知症の関連の研究も進む。※3 新しく記憶(体験)したことを覚えておく能力。

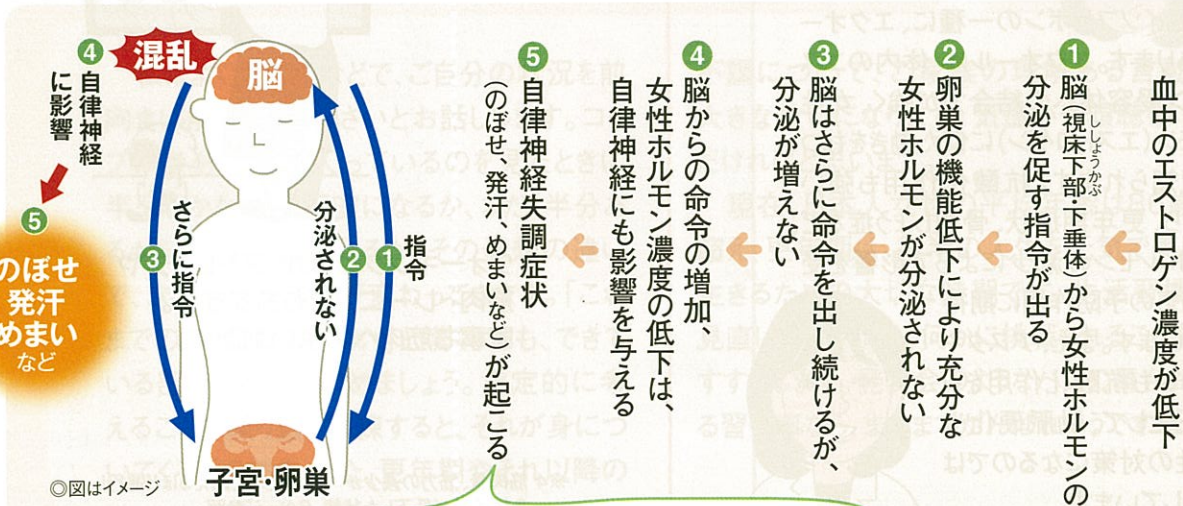
エストロゲン減少が影響する症状や病気



病気予防の対策を始めるチャンス

更年期以降は、これまで以上に健康への心配りが必要です。更年期の女性は、家庭でも仕事でも大変忙しく、運動習慣のない方も多いかもれません。しかし、将来の病気予防のために、できるだけ早いうちから食事に気を配り、運動をして健康を維持し、筋肉も骨も減らさないようにしましょう。そして、それを生涯続けていただきたいと思えます。女性は自分の役割を果たそうとつい無理をしがちですが、その無理がきかなくなるのが更年期。更年期や閉経は女性にとって老化を実感するものとして、マイナスに考えてしまいがちですが、実は女性が「自分の健康を自分で守る」という生き方に転換する、絶好のチャンスです。ご自身のことを後回しにするのはやめ、健康意識を高くもち、よい生活習慣を身につけましょう。単に加齢に抗うのではなく、うまく養生しながら年齢を重ねる、「ウイズエイジング」はいかがですか。

女性の更年期症状の現れ方



エストロゲンが低下した状態からだが慣れると、これらの症状は自然に落ち着いていきます。憂うつにならず、できることを少しずつ重ねていきましょう。

健診を受ける

更年期から生活習慣病のリスクは高まります。重大な病気を見逃すことのないように1年に1度は健康診断を。閉経後も乳がん、子宮がんのリスクは下がりません。がん検診、婦人科健診もお忘れなく。



定期的に人間ドックを受けて、医師と話す面談時間を健康維持に活用しましょう。

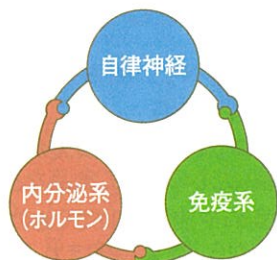
パートナードクターを見つける

かかりつけ医なら、からだの経年変化を発見してもらえます。からだの部位ごとではなく、全人的に診て話を聞いてくれる医師を探したいものです。



体内時計を整える

毎日一定の時刻に起きて太陽光を浴びることで、体内時計がリセットされ正しいリズムを刻み始めます。さらにしっかり朝食を食べることで、より体内時計のリズムが整い、心身の調子もアップ。



体内時計の乱れは、ストレスになり、脳内の視床下部の自律神経、免疫系、内分泌(ホルモン)系の3つのバランスを乱し、多くの病気の原因に。

宮尾先生からのひとこと

私はよく講演会などで、ご自分の状況を前向きに解釈してくださいとお話します。コップに半分の水が入っているのを見たときに、半分しかない!と不安になるか、まだ(半分あるから)大丈夫と思えるか、その発想の違いで、次に迎える時間が変わってきます。「これまでにはできない」と嘆くよりも、できている部分を自分でほめましょう。肯定的に考えることを繰り返し訓練すると、それが身についてくるものです。また、更年期やそれ以降の

不調について、ご家族の理解ある言動が大きな救いになります。気遣いや傾聴をいただければと思います。

現在、日本人女性の平均年齢は86歳を超え、更年期は、後半の人生を元気で美しく生きるための大切な時期です。生活習慣の見直しのほかには、何かに挑戦されることをおすすめします。発表会のようなハレの舞台がある習い事なら、ますますがんばれそうですね。



更年期からのよい生活習慣とは?

バランスのよい食生活

肥満予防や血管、骨の健康のために、主菜(肉や魚など)、副菜(野菜、根菜、海藻など)、主食(ご飯、パンなど)をバランスよく。緑黄色野菜や大豆製品、お肉なら赤身肉などがおすすめです。食べ過ぎはいけませんが、栄養素の不足がないことが大事。



「エクオール」「アスタキサンチン」などサプリメントにも期待

大豆イソフラボンの一種に、エクオールがあります。エクオールは、体内のエストロゲン受容体への結合力が強く、女性ホルモン(エストロゲン)に似た働きをもつことで知られます。抗酸化作用も強いことから、更年期症状、骨粗しょう症など、女性ホルモンの減少によって影響を受ける病気の予防作用に期待されています。また、アスタキサンチンも抗酸化作用をもつ成分として、動脈硬化や冷え性の対策になるのではと注目しています。



運動を続ける

更年期症状の軽減にも、更年期以降の病気予防にも、サルコペニア^{※4}予防にも運動は◎。一度減った筋肉を戻すのは大変なので、衰えないように毎日少しでもからだを動かすこと。



ウォーキングのほか、ストレッチや筋肉トレーニングもおすすめ。家事も筋肉へのよい刺激に。

※4 筋肉量、筋力の減少が一定の基準を超えるほど進行し、身体活動が低下した状態。6ページ参照。