



動脈硬化や骨粗鬆症に注意

更年期からの女性の健康

女性ホルモンの減少で 体と心にさまざまな変化

一般に更年期とは、閉経をはさんだ前後約10年間をいいます。日本人女性の場合、平均すると約50歳で閉経を迎えるので、だいたい45〜55歳くらいが更年期にあたるというくらいでしょう。この時期、女性の体では卵巣機能の衰えから、女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に減少します。エストロゲンは思春期になると卵巣から分泌され、性成熟期の女性の卵卵

急に体がほてったり、ひどく汗をかいたり、何もやる気が起きなくなったり、更年期の女性の体にはさまざまな変化が現れます。また、女性の場合、更年期を境に生活習慣病や骨粗鬆症のリスクが急激に高まってくる。更年期に入ったら、これからの人生を健やかに過ごすために、もう一度、自身の体・心・生活を見直してみよう。

監修



東京医科歯科大学大学院 医歯学総合研究科
女性健康医学講座准教授

寺内 公一 先生
(てらうち・まさかず)

●略歴

1994年、東京医科歯科大学医学部卒業。2003年、同大学院医学系研究科博士課程卒業。東京医科歯科大学医学部附属病院周産・女性診療科病棟医長。2005年、米工モリー大学医学部内分泌代謝内科研究員。2009年、東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科生殖機能協同分野助教。2012年より現職。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。日本女性医学学会および日本女性心身医学会認定医。

自分に合った治療法で 症状を改善しましょう

更年期障害は、まったく経験しない人もいれば、一過性の人、いつまでも症状に悩まされる人までいます。症状や強さにも個人差があります。更年期障害でつらいときには、早めに婦人科医に相談して、自分に合った治療法で症状を緩和しましょう。●**ホルモン補充療法** 不足しているエストロゲンを補って更年期障害の症状を改善します。閉経に伴うコレステ

動脈硬化や骨粗鬆症が 進みやすくなります

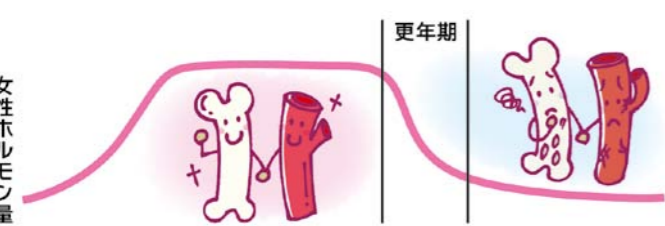
更年期障害があっても、なくても、エストロゲンの減少は、女性の体にさまざまな変化をもたらします。そのひとつが、**コレステロール値の上昇**です。エストロゲンは脂質代謝にも深くかかわっていることがわかっており、閉経後は血液中にコレステロールや中性脂肪が増えてきます。なかでもLDL(悪玉)コレステロールの増加は、**動脈硬化**を進める大きな原因のひとつになります。

男性は30代頃から、肥満傾向とともにコレステロール値が上昇し、メタボリックシンドロームや脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まりますが、女性の場合は40代後半から50代以降、つまりエストロゲンが減少し、その作用が弱まってくる更年期以降からこの傾向が現れてきます。肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、動脈硬化を強く進めることによって心筋梗塞や脳卒中

更年期障害の症状

- ホットフラッシュ(突然ののぼせやほてり)、異常な発汗、手足の冷えなど
- イライラ、憂うつ、不安、不眠、集中力低下、疲労感
- 動悸、息切れ、めまい
- 手足のしびれ、肩こり、関節痛、腰痛
- 性交痛、尿もれ
- 皮膚のたるみ、しわ、乾燥など
- コレステロールや中性脂肪の増加(脂質異常)、肥満(メタボリックシンドローム)
- 骨密度の低下(骨粗鬆症)

ロールの上昇や骨密度の低下を抑制する効果もあるとされています。●**漢方薬** 個々の症状に注目するのではなく、心身の全体的なバランスが崩れていると考えて、その人のタイプ(証)に合わせて処方されます。●**向精神薬** うつ・不安・不眠などの症状が強く出ている人には抗うつ薬、抗不安薬、催眠鎮静薬などが処方されることがあります。●**その他の対症療法** めまいには抗めまい薬、肩こりには筋肉の緊張をやわらげる薬などが処方されることもあります。



エストロゲンの減少は更年期障害だけでなく、骨粗鬆症や生活習慣病にも大きくかかわっています

※ホルモン補充療法では乳がんのリスクがいわれませんが、その発生率は「その他の危険因子と比べて必ずしも高くはない」というのが最近の一般的な見解になっています。詳しくは専門医の説明を受け、納得して治療を受けましょう。

血管や骨を若々しく保つために 生活習慣を見直してみましょ

性に多く見られます。ちょっとした転倒などの軽い衝撃で骨折を起こしやすくなり、女性の「寝たきり」となる原因のひとつとなっています。

ホルモン補充療法は、コレステロールを下げ、動脈硬化や生活習慣病の発症を抑制したり、骨粗鬆症を予防するためにも有効といわれています。

これからの健康に 目を向けましょ

更年期を迎えるまで女性は、血管のしなやかさ、骨の強さ、全身の皮膚や粘膜のうるおい、脂質代謝、自律神



正しい食事と適度な運動は健康生活の基本。
もう一度、生活習慣を見直してみましょ

経の働きなど、体の多くの機能がエストロゲンによって守られてきました。

エストロゲンが減少する更年期以降は、自ら意識して健康を保つ気持ちが大切です。特に生活習慣病や骨粗鬆症には注意が必要です。

その基本は、食事と運動、十分な睡眠と休息、疲労やストレスをためない規則正しい生活です。

● 適正体重を保ち、骨をじょうぶにする食事を心がけましょ

日々の活動量に見合ったエネルギー量（カロリー）の食事を摂り、適正体重を維持しましょ。

骨粗鬆症予防のためには、カルシウムを多く含む食品（牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、魚・海藻、緑黄色野菜など）を毎日積極的に摂りましょ。

また、大豆に含まれるイソフラボンという物質には、エストロゲンとよく似た作用があり、LDLコレステロールの低下、骨密度の増加、ホットフラッシュなどの更年期症状の改善、乳がんの発生抑制など、閉経後の女性の健康に役立つといわれています。

● 適度な運動を続けましょ

運動は、ホットフラッシュや肩こりなどの症状をやわらげ、不眠の解消にも有効です。骨に刺激を与えて骨粗鬆症を予防し、筋力も向上します。

無理をせず、マイペースで自分に合った運動を続けましょ。ストレッチ、ウォーキング、軽い筋力トレーニングなどが勧められます。

● 生活習慣を見直してみましょ

更年期の体と心に現れる症状が、すべて女性ホルモンの欠乏によるものとは限りません。ストレス、環境の変化など、その要因はさまざまです。また、外に現れる症状がなくても、更年期の体の中では変化が起こつています。

更年期にもう一度立ち止まって、自身の健康や日々の生活習慣を見直してみましょ。そして、更年期から先をいきいきと過ごしましょ。

★更年期に関する情報サイト★

- 東京医科歯科大学女性健康医学講座
<http://www.joseikenko.com/>
- 40代からの輝きプロジェクト
<http://www.kagayaki-project.jp/>

「もっと輝く！女性ホルモン入門セミナー」で寺内公一先生の講演を視聴することができます。