女性のための健康セミナー2017 Vol.4

女性ホルモンの特性知り対処

145th 元気！本気！やまなし　山梨日日新聞創刊145周年

やまなし女性の健康向上委員会は18日、甲府・県立図書館で、本年度最後となる「女性のための健康セミナー2017　Vol.4」を開きました。この日は、山梨県産婦人科医会会長の森澤孝行医師と、山梨県立中央病院女性専門科部長の縄田昌子医師が、女性の一生に関係する女性ホルモンの変動と体調変化などについて解説してくれました。同セミナーは、女性に関わる病気について正しい知識を持つことで心穏やかに、前向きに暮らしてもらおうと、県内外の企業や団体の協力を得て企画。山梨日日新聞創刊145周年企画および山梨県立図書館かいぶらり健康企画として開催してきました。

誰もが通る更年期。自分らしくあるために

山梨県立中央病院 女性専門科部長　縄田　昌子さん

なわた・しょうこさん　山形大学医学部卒。神奈川・藤沢市民病院、山形大学医学部附属病院を経て、2005年4月から山梨県立中央病院に勤務。17年4月から現職。日本内科学会総合内科専門医。日本内科学会、日本性差医学医療学会、日本東洋医学会などに所属。富士河口湖町出身。甲府市在住。

食生活と運動、規則正しく

更年期の過ごし方で、まず大事なことは隠れた病気がないかを血液検査などで調べることです。うつ病やパニック障害などの気分障害や不安障害、バセドウ病や橋本病などの甲状腺機能異常といった隠れた病気がなければ、予防や対策を練っていきます。

更年期症状は加齢とともに女性ホルモン（エストロゲン）が減少することで起こります。自律神経の中枢がホルモンに関係する脳の視床下部にあるため自律神経失調症や精神的な症状が出ます。脂質異常症や高血圧症などの動脈硬化性疾患、骨粗しょう症なども更年期障害の一つで注意が必要です。

脂肪肝や骨粗しょう症

これらが進行すると狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などになります。更年期には脂肪肝も起こりやすく、肝硬変や肝臓がん に進むケースがあります。骨粗しょう症は、骨折から介護が必要となってしまうケースが多いです。

骨や関節、筋肉など動きを伝える神経が衰えて日常の動作が困難になるロコモティブシンドローム（運動器症候群）や、骨格筋や筋肉量、筋力が低下するサルコペニア（筋量減少）といった運動器障害の入り口にもなります。これらの異常は40代から始まっていると考えられています。

エストロゲンは、動脈硬化を抑制するほか、悪玉コレステロール（LDL）を低下させて善玉コレステロール（HDL）を増加させたり、内蔵脂肪の代謝を促して脂肪をつきにくくさせたりする働きを担っています。エストロゲンが減少する更年期には、血圧の乱高下を繰り返す女性が多く、放置しておくと本格的な高血圧になると指摘されています。脂質異常も同様で、特にLDLが上昇するのが特徴です。

また、心筋梗塞の危険因子を見ると、女性の喫煙者は吸わない人に比べて8・2倍、糖尿病患者も6・1倍も発症率が高まります。糖尿病は内蔵脂肪型肥満によるものです。女性は男性に比べて血糖値の日内変動が大きいといわれ、不規則な食生活も影響。肥満で筋肉量が少ない女性ほど血糖値が上昇しやすいといわれています。

〈エストロゲン低下に伴い出現する生活習慣病〉

高血圧 脂質異常症 糖尿病 肥　満	狭心症 心筋梗塞 脳梗塞
脂肪肝	肝硬変、肝臓がん
骨粗しょう症	骨折、要介護

（山梨県立中央病院提供）

更年期の脂肪肝も危険です。飲酒歴がない非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）が増えていて、最近は進行性の非アルコール性脂肪肝炎（NASH）が問題になっています。NASHは、10～25%が5年で肝硬変へ進行し、そのうち約10%は5年で肝細胞がんを発症するといわれています。

危険因子に喫煙、飲酒

骨に関しては、閉経後の10年間で約15%、特に最初の3年間で約10%の骨量が減るといわれています。若い時にいかに最大骨量を蓄えておくかが鍵です。女性は骨粗しょう症に男性の約3倍なりやすく、50歳以上の3人に1人、65歳以上の約半数に発症しています。当然、顔の骨にも影響し、しわやたるみが進むなど見た目にも影響します。

骨粗しょう症の危険因子には喫煙や過度の飲酒などがあり、最近では肥満も挙げられています。内臓脂肪の増加が骨量や骨強度の低下に関係しているとされます。骨折予測因子の計測で今の骨質を確認できますので、自分の骨の状態を知っておくことも有効です。県立中央病院では尿検査で分かります。筋骨連関で骨粗しょう症とサルコペニアの合併は7割といわれています。対策としては禁煙や禁酒、体重管理などできることから始めましょう。

更年期の治療には、ホルモン補充療法や漢方薬などがありますが、いずれの病気も生活習慣を見直し、規則正しい食生活と運動療法が大切です。筋肉量を落とさずに体重をコントロールしましょう。医学的に最も病気にかかりにくい標準体重（BMI）は、身長×身長×22で出ます。1日に必要な摂取カロリーは、家事やデスクワークなら標準体重に25～30、立ち仕事などは30～35、肉体労働などは35を掛けることで割り出せます。食事では甘い物や炭水化物、果物、清涼飲料水の摂取を極力控え、筋肉を落とさないようタンパク質を多めに取りましょう。

運動は、約30分歩くと約100キロカロリーの消費になります。1日30分以上を週に3～5日、なるべく2日以上空けずに続けましょう。歩けなくてもダンベル体操やスクワット、ラジオ体操、階段を使うなど、日常生活でできることから始めることが大切です。

エストロゲンはたくさんの働きで体を守ってくれていますが、一生頼り切ることはできません。自分でできることを行い、更年期を、そしてその先に続く人生を自分らしく過ごしていってほしいと思います。

若いうちから知ってほしい女性ホルモン

山梨県産婦人科医会会長　森澤　孝行さん

もりさわ・たかゆきさん　竜王レディースクリニック院長。北里大学医学部卒。北里大学医学部産婦人科講師、東京逓信病院勤務などを経て1990年に開業し、現在に至る。日本産科婦人科学会専門医、日本臨床細胞学会専門医、母体保護法指定医。2015年から現職。甲斐市在住。

低用量ピル、月経周期調整

女性の身体は、女性らしさをつくる卵胞ホルモン（エストロゲン）と、妊娠と出産に必要な黄体ホルモン（プロゲステロン）という二つの女性ホルモンによってコントロールされています。月経は、脳の視床下部から性腺刺激ホルモン放出ホルモン（GnRH）が出て下垂体を刺激。2種類のホルモンが卵巣を刺激し、卵巣からエストロゲンとプロゲステロンが出て月経が来ます。複雑な経路をたどっていてストレスなどの影響を受けやすく、月経痛や月経不順などが起こります。

体の状態を知るのに有効なのが基礎体温をつけることです。低温期と高温期があり、境目が36・7度です。これより上がらなければ無排卵です。低温期はエストロゲンの分泌が活発で心身の調子が良いものの、プロゲステロンが優位な高温期はむくみやイライラなどが起こりやすくなります。

20代に多い月経痛

月経期間は3～7日、28日周期が一般的ですが、25～38日おきでも正常範囲内です。

外来で一番多いのが月経困難症です。月経時に下腹部痛や腰痛、頭痛、嘔吐などが起きます。3人に1人がひどい月経痛に悩んでいて、20代が多いです。超音波検査などで病変がなければ「機能性月経困難症」で、子宮の奥の粘膜から出たホルモンによって子宮の筋肉が収縮し、痛みが出ます。こういう時は漢方薬の「芍薬甘草湯」がお勧めです。病変がなくても数年で子宮内膜症になるケースがあり、注意が必要です。

一方、病気が原因のものは「器質性月経困難症」です。若い女性に増えている子宮腺筋症や子宮筋腫、クラミジア感染などに伴うもので、中でも一番多いのは子宮内膜症です。子宮と直腸の間のダグラス窩にできやすく、不妊症の原因にもなり、女性の人生設計に大きく影響します。卵巣の内膜症は後にがん化するケースもあり、閉経後もがん検診は受けましょう。子宮内膜症の診断は膣から行う超音波エコーが有効です。血液検査のCA125値も参考になります。

痛みの改善には鎮痛剤や漢方薬などの薬物治療のほか、体を温めてストレスや疲労をため込まないことも大切です。現在、薬物治療のメインは低用量ピルです。女性ホルモンが含まれている低用量経口避妊薬（OC）と、低用量エストロゲン・プロゲスチン製剤（LEP）があります。症状によって使い方は違いますが、不調な時期を少しでも減らそうと月経周期の調整に用いられます。休薬期に月経が来ますが、連続投与を希望する人もいます。ただし、連続投与はどこかで出血が起こる可能性があります。妊娠を望む場合、投与を止めれば可能です。主治医とよく相談しましょう。

気になる副作用ですが、飲み始めの1～3カ月間は吐き気や頭痛、月経以外の出血などがありますが、4カ月以降はほとんどありません。静脈血栓塞栓症のリスクが若干あります。ただ、喫煙者の方が断然高く、基本的に喫煙者はピルを服用できません。

頭痛にホルモン影響

前兆を伴う偏頭痛の方も脳梗塞のリスクが高まるためピルは使えません。日本人の頭痛有病率は高く、偏頭痛も多いのが実情です。偏頭痛は女性に多く、20～40代は5人に1人といわれています。治療の前にどういう頭痛かを見極めることが大切です。

更年期はエストロゲンが不安定になるため偏頭痛が悪化しやすく、完全に閉経すると減ります。更年期のホルモン補充療法は禁忌ではありませんが、偏頭痛が悪化する恐れも。雨などで頭が痛くなる水滞性の頭痛には漢方薬の「五令散」が有効です。

さて、ピルには副効用もあります。月経困難症や子宮内膜症、貧血、過多月経、子宮体がん、卵巣がん、大腸がん、骨粗しょう症などが減り、ニキビやリウマチにも有効です。

月経前や出産後、更年期にはイライラや情緒不安定でクリニックを訪れる人が多く、これらは気分障害です。

出産後3～4カ月の女性に自殺が多いのも女性ホルモンの影響です。治療には低用量ピルや漢方薬のほか、大豆イソフラボン由来のエクオールを使うのも一つの方法です。

最後に緊急避妊についてお話しします。社会的問題になっているのが望まない妊娠です。赤ちゃんが生まれて24時間以内の虐待の加害者は多くが実母で、これを防ぐための最後の砦が緊急避妊です。

医療機関で処方される薬を1錠飲むだけですが、性交から72時間以内の受診と投薬が必要です。少しでも早い方が避妊率が高まります。安易な性交を避けるのは当然ですが、性交が低年齢化しているだけに学校や家庭でも知っておきましょう。

女性は生涯にわたってホルモンの影響を強く受けやすいだけに、ホルモンを正しく理解して上手に付き合ってください。

エクオール含有量が鍵

就業相談・書籍コーナーも

会場周辺には、病気や子育て中であっても働きたい女性を応援する地域密着就職支援企業のアシストエンジニアリング（中央市）による就業相談ブースや、県立図書館の病気に関する書籍コーナーなどが設けられ、参加者が立ち寄っていた。

大塚製薬（本社東京）のブースでは、女性ホルモンと同じ作用が期待できるとして今注目のエクオール含有食品「エクエル」を紹介。同品は世界で初めて大豆を乳酸菌で発酵させてつくったもので、従来のタブレットタイプとともに、4月に発売されるジュレタイプも展示され、参加者は担当者に質問するなど熱心に話を聞いていた。

60代女性（甲斐市）は「エクオール含有の健康食品はいろいろありますが、注目しているのがエクオールの含有量と素材。エクエルを飲み始めて約半年ですが、なかなか下がらなかった肝臓や悪玉コレステロールの数値が下がり、快調です」と笑顔を見せた。20代の女性（甲府市）は「女性ホルモンが体調や全身にこれほど影響しているとは思いませんでした」、別の女性は「喫煙や偏頭痛で受けられない治療があると知り驚きました」と話していた。

健康についての書籍に見入る参加者たち（写真右）。アシストエンジニアリングによる就業相談のコーナーも設けられた（同左）　＝いずれも甲府・県立図書館

大塚製薬のブースでは、「エクエル」についての質問が相次いだ

〈企画・制作／山梨日日新聞社広告局〉

145th 元気！本気！やまなし　山梨日日新聞創刊145周年

女性のための健康セミナー2017　より美しく、健康に！

年齢を重ねることで起こるココロやカラダの変化に戸惑う女性は少なくないはず。そんな悩みを少しでも解消してもらおうと、本年度は10月15日を皮切りに、3月18日まで4回のセミナー（無料）を開催。専門医らからお話をいただき、紙面でも発信してきました。セミナーにご参加くださいました皆さま、ありがとうございました。

来年度も引き続き開催する予定です。皆さまのご参加を心よりお待ち申し上げます。正しい知識を学び、心豊かに暮らしましょう。

私たちも女性の未来を応援しています！

主催　やまなし女性の健康向上委員会　共催　山梨県立図書館

協賛　山梨県　山梨県医師会　山梨県産婦人科医会　甲府市医師会　※子宮頸がん・乳がん検診実施機関 健診・検査センター　社会福祉法人 ひかりの里　駿台甲府　ミートデリおおた オオタ総合食品㈱　Otsuka 大塚製薬　働く女性を応援します。アシストエンジニアリング　思い出や記録を後世へ―。映像制作 MEDIA PRO 有限会社メディアプロ

お問い合わせ／山梨日日新聞社広告局「やまなし女性の健康向上委員会」　〒400-8515　甲府市北口2-6-10　TEL055-231-3131　FAX055-231-3150　さんにち Eye　検索

紙面・記事・写真・イラスト等の無断掲載・転用はお断りします。Copyright 山梨日日新聞社