

3章

更年期女性の 健康支援

更年期女性のからだところ



50歳を過ぎてから急に顔がほてったり汗が出ることがあります。頭痛やめまいで気分が悪くなることもあります。更年期障害でしょうか？

Answer

閉経の前後5年間を更年期と呼びます。更年期障害の主な症状はほてり、のぼせ、頭痛、イライラ、不安感などで、症状の現れ方や重症度は人によって異なります。更年期障害だと思って我慢していると、実は別の病気だったということもありますので、医療機関を受診して検査を受けましょう。月経の様子や血液中のホルモン濃度を参考に更年期障害の診断を行います。

回答 聖マリアンナ医科大学産婦人科非常勤講師・庄司産婦人科勤務医 谷内麻子

更年期障害の症状や重症度は様々

更年期とは、閉経(1年間月経がない状態)前の5年間と閉経後の5年間を合わせた10年間を指します。日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、早い人は40代前半に、遅い人は50代後半に閉経を迎えます。多くの人は40代に入ると急激に女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)の分泌が低下し始め、身体的、精神的な症状が現れます。この症状を更年期症状と呼び、日常生活に支障をきたすほど重い状態を更年期障害と呼びます。症状の表れ方は一人ひとり異なり、重い人もいれば、ほとんど症状が現れない人もいます。女性ホルモンの低下に加え、加齢やストレスなど複数の要因が重なって更年期障害を発症します。

更年期障害の主な症状は、ほてり、の

ぼせ、発汗、冷え、めまい、耳鳴り、頭痛、動悸、息切れ、イライラ、不安感、不眠、抑うつ、無気力、肩こり、腰痛、関節痛、疲労感、皮膚症状(乾燥、かゆみ、湿疹など)、膣の乾き、性交痛、頻尿、尿失禁、膀胱炎などで、①血管の拡張と放熱に関する症状(ほてり、のぼせなど)、②その他の身体症状(めまい、動悸、頭痛など)、③精神症状(気分の落ち込み、イライラ、不眠など)の3つに大別できます。

更年期障害だと思って我慢していると、実は別の病気だったということもありますので、医療機関を受診して検査を受けましょう。他の疾患がない場合、血液中の女性ホルモン濃度を測定して、卵巢機能の評価を行います。ただし、女性ホルモン濃度が必ずしも症状の程度を反映していると限りません。月経の様子や、それぞれの症状の程度を把握して更年期障害かどうか判断します。

治療法はホルモン補充療法 や漢方薬

更年期障害はホルモン分泌だけではなく、心理的、社会的、身体的な種々の要因が影響していますので、治療にあたっては、丁寧な問診を行ったうえで、まず生活習慣の改善や心理療法を実施し、それでも改善しない場合には薬物療法を行います。薬物療法は、ホルモン補充療法（HRT）、漢方薬、向精神薬に加え、近年では有効性が期待されるサプリメントも選択肢に加わりつつあります。

ホルモン補充療法は、更年期障害の主な原因であるエストロゲンの減少に対して、少量のエストロゲンを補充する治療法です。ほてりやのぼせなどの血管拡張と放熱に関連する症状に特に有効です。その他、不眠、膣乾燥感、記憶力低下、頻尿、不安や抑うつに対して改善効果があると報告されています。エストロゲンの単独投与は子宮内膜増殖症のリスクを高めるため、子宮がある人に対してはプロゲステロン（黄体ホルモン）も一緒に補います。手術などで子宮を摘出している人はプロゲステロンの補充は行いません。HRTに使用するホルモン剤は内服薬や皮膚に貼るパッチ剤、皮膚に塗るジェル剤など様々な形があり、投与方法も複数ありますので、医師と相談しながら自分に合ったものを選択します。

漢方薬は全体的な心と体のバランスを回

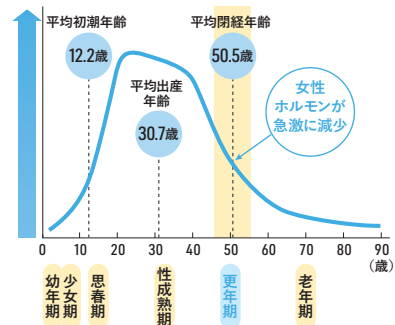
復する働きがあるため、種々の症状を表す更年期障害には適しているとされています。当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸を中心に様々な処方を用いられます。HRTと漢方薬を併用することも多々あります。

向精神薬は、気分の落ち込みや意欲の低下、イライラなど精神症状が最も辛い場合に用いられます。

更年期障害に効果があるとされるサプリメントやハーブは種々ありますが、有効性が確認されているかどうか、有害事象の発生の有無などに関して正しく情報を把握してから使用することが推奨されます。近年では大豆イソフラボン代謝物の一つであるエクオールが更年期症状に有効とされ注目されています。

更年期障害の背景には、心的ストレスや性格的な問題があるため、ストレスを溜めない生活を心がけ、上手にストレスマネジメントをすることで重症化を防ぐことが大切です。

●女性のライフサイクルと女性ホルモン量



Q45 高血圧や糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病に関して、女性では閉経の前後でなにか変わることがありますか？

Answer

女性と男性では、一般的に生活習慣病やそれが原因となって進展する動脈硬化症や脳・心血管病の頻度に違いがあります。男性では経年的に増えていくのに対し、女性では閉経前は比較的強く抑えられている有病率が、閉経後に急激に高くなって次第に男性を追い抜いてしまいます。閉経後を見据えた生活習慣病予防の食生活や運動習慣を身につけることが大切です。

回答 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科
プレコンセプションケアセンター 三戸麻子

女性の生活習慣病

滋賀県で行われた疫学研究では、急性心筋梗塞の罹患率は男性の場合40～50歳頃から増加するのに対し、女性は50～60歳頃から急激に増加し、約10年遅れていました¹⁾。(図1) また、NIPPON DATE80によると、脳卒中・心筋梗塞による年代別死亡率は男性が女性よりも高率で推移するものの、女性は70歳以降急激に増加して男性の割合に追いついていきます²⁾。その他様々な疫学研究から、女性は50歳代より脳・心血管病の発症が急激に増加しており、閉経後のエストロゲン減少と関連していると推測されています。

脳・心血管病のリスク因子である生活習慣病も同様の傾向がみられます。厚生労働省による国民健康・栄養調査による

と、女性の高血圧症や糖尿病が強く疑われる者、脂質異常症が疑われる者の頻度は、とくに50歳代より増加していくことがわかります。まるで“女性の血管は、閉経前まで女性ホルモンにより守られている”ともいえるのです。

将来の生活習慣病・ 脳心血管病予防のために

将来の脳・心血管病予防のためには生活習慣病の管理が必須です。そのためには適切な食事療法・運動療法が必要であり、これらでコントロールがつかない場合は投薬加療が必要となります。生活習慣病を発症していない段階から予防のための生活習慣を身につけることで、将来の病気の発症を遅らせることができると考えられます。とくに女性の場合は閉経後に急激に病気の発症が増加することを念頭

に、閉経前から健康なライフスタイルを身につけておくことが大切であると考えられます。

女性の健康管理では 妊娠・出産歴も参考に

妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病といった妊娠合併症を経験した女性は、産後は血圧も血糖値もいどは正常にもどりませんが、その後将来的に生活習慣病や肥満、メタボリック症候群、動脈硬化症、脳・心血管病の発症リスクが高いことが知られています。このように、妊娠中の異常は女性自身や医療者に、将来の疾病のハイリスク群であることを教えてくれるサインであるといえます。そのような女性は、より健康的な生活をおくり、より注意深く健康を観察することが将来を変えることにつながると考えられます。

参考文献

1. Yoshida M, Kita Y, Nakamura Y et al: Incidence of acute myocardial infarction in takashima, shiga, japan. Circulation journal: official journal of the Japanese Circulation Society 2005; 69: 404-408
2. NIPPON DATE80 Research Group: Risk assessment chart for death from cardiovascular disease based on a 19-year follow-up study of a japanese representative population. Circulation journal: official journal of the Japanese Circulation Society 2006; 70: 1249-1255

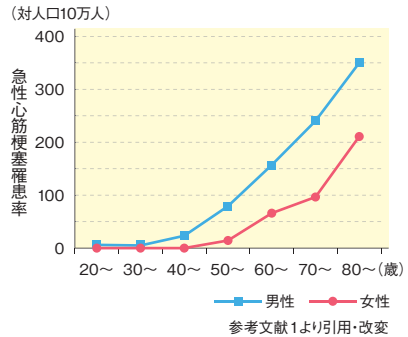


図1 急性心筋梗塞の男女別・年代別罹患率



更年期を快適に過ごすために、 食事、運動、睡眠などを改善したいです。 なにからどのようにはじめたらよいでしょうか？

Answer

更年期症状の強さはホルモン分泌の低下だけでなく、日頃の生活習慣やストレスも影響します。更年期を穏やかに過ごすには、現時点のライフスタイルに合った、適切な生活習慣を身につける必要があります。栄養は「準備(買い物)しておけること」、運動は「準備のいらぬこと」に着目して、食事バランスガイドやアクティブガイドを参考に、段階的な行動目標を選ぶとストレス少なく習慣化できます。睡眠の質を高めるためには、日中の活動増加と、心身のリラックスも大切です。

回答 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座・新宿 女性総合診療ダイエット外来
(栄養・運動・睡眠・生活習慣相談) 前田明子

更年期は食生活を見直すよい機会

更年期はエネルギー・脂質・たんぱく質・骨の代謝が変化するため、栄養素の過剰あるいは欠乏から心身のバランスが崩れやすい状態にあります。そのため、更年期には3大栄養素の最適化と微量栄養素の補充、食事のとり方が重要になります。食事バランスガイド(図1)を参考に、5つのグループが揃った食事を心がけましょう。ガイド

の目安量は2,200kcalとなり、例えば、女性49歳・生活活動強度Iの場合、2割ほど主食が減ります。料理例をみて難しく感じる場合は、1日分の欄を買い物リストに活用することをおすすめします。いつも買用量や種類と照らし合わせて過不足を確認しましょう。特に、たんぱく質、ビタミンB群・D、Ca、Zn、Mg、Feおよび不飽和脂肪酸などを充足させることが大切です。これらは主菜と乳製品に含まれるため毎食とりましょう。

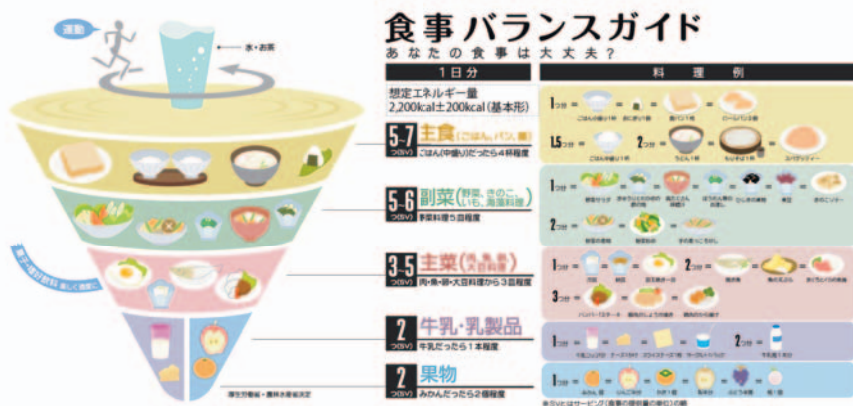


図1 食事バランスガイド 出典：厚生労働省 eヘルスネット

近年、大豆イソフラボンが女性ホルモンと似た働きをし、更年期症状を緩和する成分として注目されています。大豆イソフラボンアグリコンとしては日本人の食事摂取量は16～22mg/日とされており、一日摂取目安量の上限値は70～75mg/日です。食事を工夫した上で「健康食品」として使用する場合は1日30mg以内が推奨されています¹⁾。

日常生活になじむ活動から

エネルギー消費は、基礎代謝・食後の熱産生・身体活動で発生します。身体活動はさらに、運動（体力向上を目的に意図的に行うもの）、日常生活活動（仕事、家事、移動）、自発的活動（姿勢の保持など）の3つに分けられます。

更年期症状や体重への影響は、意図的に行う運動だけでなく、日々行動を重ねている、日常生活活動と食後の熱産生が大きな割合を占めます。食後の熱産生は毎食たんぱく質を20～30gとると効率が上がります。

運動習慣のない方や時間の捻出が難しい方は、日常生活活動の意識的な強化が肝要です。健康日本21(第二次)アクティブガイドのステップ1を踏み出すには、毎日ひとりで行動するシーン（お手洗い中や、肌のお手入れ中など）とセットにして、ストレッチや平易なエクササイズを行うルールを決めるとよいでしょう。ウォーキングは買い物の前後にいつもと違うルートを歩く、家事や外出の際に姿勢をよくして移動するなど、日常の動作にプラスした“ついで”や“ながら”の活動の強化から始めると、食後の歯磨きと同じ感覚で、決めたシーンご

とにルールを思い出し自然と習慣化し、基礎代謝や自発的活動の消費も高まります。

運動習慣のある方は、体脂肪対策には有酸素運動、生活習慣病予防には筋力増強運動、自律神経を整えるにはストレッチなど、3種類を組み合わせると無理のない運動で心身をリフレッシュさせ、体調を整えましょう。

リラクゼーションで短時間でも質の良い睡眠を

更年期症状は小さなストレスでも重ねていくうちに、色々な症状が現れるため、睡眠や休養で心身の疲れをとることが重要になります。先述の食事や行動で日中の活動量が増えると自然と夜間の睡眠リズムも整います。しかし、更年期はのぼせ・発汗・動悸などのきっかけで、入眠障害や早朝覚醒などの睡眠トラブルが起こることもあります。自分にあったリラクゼーションを持ち、心や体をこまめにケアすることが大切です。入浴を就寝直前にしない、好きな香りを楽しむなどでも睡眠の質は上がります。特にゼラニウム精油には、更年期症状の改善の程度が有意に増加したとの報告もあります²⁾。

更年期を健やかに過ごすためには、更年期症状について理解し、食事バランス、適度な活動、質の良い睡眠などの生活習慣を身につけることが必要です。心と体のサインに気づき、日々の生活を見直して無理なく前向きなライフスタイルをとりいれましょう。

参考文献

- 1.内閣府食品安全委員会事務局：大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A、https://www.fsc.go.jp/sonota/daizu_isoflavone.html（平成18年5月16日更新；令和3年2月16日参照）
- 2.熊谷千津、対馬ルリ子、早田輝子、齋藤碧、尾崎勇毅、川口光倫：継続的に精油の香りを纏うライフスタイルが閉経移行期の女性に与える影響、アロマテラピー学雑誌、2019年20巻1号、p1-12