

ふれあい

今回のテーマは、
更年期障害
です。



▼更年期障害とは

今まで順調にあった月経が不順となり、やがて閉経を迎えます。この時期の前後に心身の障害をみることがあり、これらを総称して更年期障害といいます。閉経の平均年齢は50.51歳で、この時期をはさんだ前後数年ずつ、つまり45.46歳～55.56歳を更年期と考えてよいでしょう。

▼原因と症状

卵巣の機能低下による女性ホルモンの減少が原因です。女性ホルモンは、脳の下垂体からの性腺刺激ホルモンの刺激を受けて卵巣から分泌されます。しかし、卵巣の働きが衰えていると刺激されても女性ホルモンは増えません。すると、刺激し続ける中枢部はパニックになり、性中枢の視床下部は自律神経の中権でもあるため、自律神経のバランスもくずれ、その結果、体温、発汗、呼吸などのコントロールが乱れてしまうのです。症状としては、ほてり、のぼせ(ホット・フラッシュ)、発汗、冷え、不眠、動悸、息切れ、頭痛やめまい、イライラやクヨクヨ、首や肩こり、腰痛などです。しかし、これらの症状がなぜ起こってくるのか診察してはつきりわからないことが多いため、一般に不定愁訴ともいわれます。

▼症状を軽くするためには…

(1) 規則正しい生活を心がけましょう

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511

生活のリズムが整えば、自律神経も安定します。

(2) 上手なストレス解消が大切です

適度な運動、友人とのおしゃべり、ショッピング、趣味を生かすのもよいでしょう。

▼更年期を乗り切る最高の薬は日々の食事

食事の基本は、低エネルギー、低脂肪で栄養バランスのよい食事を規則正しくとることです。それには、魚介類、大豆、緑黄色野菜、海藻を中心とした和食が最適です。とくに、大豆に含まれるイソフラボンは、体内でエストロゲンと同じような働きをし、更年期の不快な症状を改善してくれます。また、かぼちゃやナッツ類はビタミンEが多く、血行を促しホルモンのバランスを整えます。昆布、ひじき、寒天に含まれるミネラルは代謝機能を高め、豚肉のビタミンB1は疲労感やイライラを改善し、鉄分は冷え性や貧血予防になります。その他にも、黒豆、豆乳、サフラン、あからなどにも全身の不調を予防・改善する効果があるといわれています。なお、本当に辛い時の治療は専門医の先生に良く相談し、自分に合った治療をみつけることが大切です。

▼男性にもある更年期

50歳前後になると性ホルモンの分泌が減少し、心身の不調を訴えるのは男性も同じです。この男性更年期が早い人ほどビタミン類が不足ぎみなことがわかっています。加齢による身体機能の低下に加え、仕事上のストレス、外食、喫煙などが重なってビタミンの欠乏をまねき、更年期の不調が早く現れると考えられます。



今回は、
宮島、坂間
が担当しました。

引用文献：「女性の医学百科」主婦の友社刊2003
日経ヘルス2002(9)
「食べて治す・防ぐ医学事典」講談社刊2002
「食べて治す・自分で治す大百科」主婦の友社刊2004

老 イヒ

(19)

女性ホルモンは閉経にともない1/10程度の濃度に低下するが、男性ホルモンは通常70歳でも20歳台の30%程度しか低下しない。ただ、その下がり方が大きいと男性にも更年期の症状が見られるという。

去年の9月頃だったと思う。もうだいぶ涼しくなっていたが、午後の診療を始める頃になると、何だか体が熱くなるような感じを覚えるようになった。最初は気のせいかなと思っていたが、暖房が入っているわけでもなく、陽気とも関係なく連日のように続いた。思わず、側にいるスタッフに「今日、暑くない?」と聞いたりしたこともあった。よく女性の方に、「ほてり」や「のぼせ」はありますか?などと聞いているが、どうもその「ほてり」や「のぼせ」をまさに実感していたようだ。その後しばらくは落ち着いていたが、最近また、夜更かしなどをすると感じことがある。何年か前、ある漫画家の「うつ」の記事を読んだことがある。体の変調や抑うつ気分が続き、何をするのも億劫になり、原因が分からずとても辛い日々が続いたという。ところが、ある時医師から「それは男性更年期だよ」と病名を告げられ、それ以来とても気分が楽になったという。男性更年期は正式な病名ではないが、その主な症状は、精神面での不安やいらいら、うつ、不眠など、身体面では筋肉痛や疲労感、ほてり、頭痛などで、女性の更年期とよく似ている。そう言えば、幸いに不眠こそないが、私も時々「今、軽うつかな?」と思うことやいらいらすることが多くなったようにも思う。どうも今の私は、男性更年期真っ只中のようだ。

というわけで、今回はホルモンと老化の話である。ホルモンの中で、加齢にともないもつとも大きな変化を示すのは女性ホルモンで、閉経後の女性は女性ホルモンが極端に低下し、若い頃の1/10程度の濃度になる。そして、この時期に更年期障害が起こる。これに対し男性では、30歳頃から男性ホルモン(テストステロン)が徐々に低下するが、通常70歳の男性でも20歳台男性の30%程度しか低下しない。ただ、その下がり方が大きいと症状が出るようだ。職場の人間関係やリストラ、住宅

ローン、教育費、介護など、さまざまなストレスが引き金になるという。まじめで睡眠時間が短い人などがありやすく、そのような人は、休日にはリラックスし、バランスの良い食生活や適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活を送るように努めたい。性ホルモン以外にも、腎臓でのレニンや副腎でのアルドステロンの産生や分泌も加齢とともに低下する。これらは血圧や体の中の塩分量の調節に重要な役割を果たしている。高齢者では、水分や塩分が摂れない非常時でも、そのレニンやアルドステロンがうまく分泌されないため、脱水や低ナトリウム血症を起こしやすいといわれる。一方、増加するホルモンもある。副甲状腺ホルモンは骨からカルシウムを溶かし出す作用をもっているが、加齢とともに増加し、その結果骨からのカルシウム流出が多くなり、骨粗鬆症が加速される。内分泌系は本来、体を常に一定の状態に保ち、体調を維持するという重要な役割を果たしている。多少の変化であればそれを修正できるが、もし大きな変化が高齢者に加わってしまうとお手上げになる。普段から健康管理に努め、是非大きな変化を招く前に手を打っておきたいものである。

