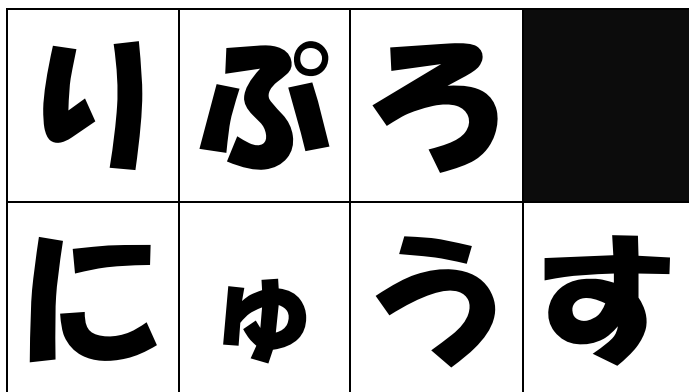




2018. 4 月号 Vol. 50

編集・発行／リプロネットみやぎ

CONTENTS

- 「性の健康」基礎講座 2017 第 2 回開催報告
- 「性の健康」基礎講座 2017 第 3 回開催報告

リプロ「性の健康」基礎講座 2017

第 2 回「女性の更年期をどう過ごす」～健康管理と暮らし方～

2018 年 1 月 27 日(土)／村口きよ女性クリニック

講師：船山由有子さん(産婦人科医, 坂総合病院産婦人科科長)

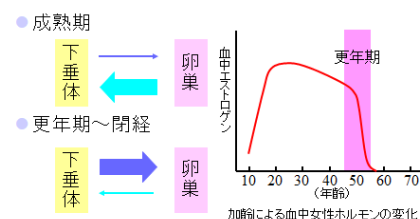
参加人数:14 人(一般 8 人、会員 6 人)

今回は船山由有子先生に「女性の更年期をどう過ごす～健康管理と暮らし方～」と題して女性の体と更年期について、産婦人科の立場からのお話をいただきました。

■年齢に伴う女性ホルモンの変化

女性の体に大きな影響を与えているのが女性ホルモンです。女性の脳の視床下部という部分から、GnRH というホルモンが出て、脳下垂体に命令します。脳下垂体からは LH、FSH という 2 種類のゴナドトロピンがでて卵巣を刺激し、卵巣からはエストロゲン、プロゲステロンという 2 種類の女性ホルモンが出ます。これらのホルモンは血管の中を流れて全身に広がり、ホルモンがきちんと出ていることを視床下部や脳下垂体に教えています。歳を重ねると卵巣の働きが衰えて、脳下垂体からたくさん刺激しても卵巣の反応が悪くなり、女性ホルモンが出なくなります。このようなホルモンのアンバランスに体がついていけなくてつらい時期が、更年期です。

年齢に伴う女性ホルモンの変化



■女性のライフサイクルの変化

閉経をはさんだ前後 5 年間は、更年期に相当します。最近は晩婚・少子化となって、末子の結婚、孫の誕生、夫を看取ってから自分が死ぬようになり、ライフスタイルも数十年前と比べて変化しました。更年期は死ぬ時期ではなく、忙しい時期になったのです。

■更年期の症状

月経不順などの月経異常、のぼせやほてり、汗をかくなどの自律神

更年期チェックリスト

下記の表に自分の症状に当てはまる点数を記入し、その合計点数をもとにチェックしてください。

簡易更年期指数 (SMI)	
症状	症状の程度 (点数)
	無 中 弱 強
1. 顔がほてる	10 6 3 0
2. 汗をかきやすい	10 6 3 0
3. 肩や手足が冷えやすい	14 9 6 0
4. 息切れ、だるい、疲れやすい	12 8 4 0
5. 寝付きが悪い、中途覚醒しやすい	14 9 6 0
6. 朝起きやすい、すぐ目覚める	12 8 4 0
7. くよくよしたり、寝つきに不安定な状態がある	7 5 3 0
8. 頭痛、めまい、吐き気がある	7 5 3 0
9. 集中力がない	7 4 2 0
10. 肩こり、腰痛、手足の麻痺がある	7 5 3 0
1 から 10 までの合計点数を記入してください	
点	

- 0～25点: 問題なし
- 26～50点: 食事、運動に気をつけ、無理をしないようにする
- 51～65点: 外来で、生活指導カウンセリング、薬物療法を受けた方がよい
- 66～80点: 長期(6ヶ月以上)治療が必要
- 81点以上: 各科の精密検査が必要

※中山由有子先生による簡易更年期指数 (1992) より

経失調症状、頭が重い、不眠、不安、物忘れなどの精神神経症状、おりものがおかしい、外陰部がかゆい、痛い、尿失禁などの泌尿生殖器症状のほか、高脂血症や骨粗鬆症が進行するという変化もあります。ほぼこの順序で出現します。

■更年期の疾病

更年期から閉経後には、子宮体癌が増加し、子宮体癌の初期症状の 95%が不正性器出血ですので、更年期の異常出血には注意が必要です。更年期は、妊娠できなくなることから喪失感が強く、さらに夫の単身赴任や子どもの結婚、家族や知人の病気や死別などにも遭遇するようになり、うつ状態になりやすく、イライラ、不眠なども多くなります。本当に神経症やうつ病になることがあるので、注意が必要です。

■更年期と心身のストレス

更年期は女性性の喪失感を強く抱いたり、体の変化から老化や死を身近に感じるようになっていたりします。女性としての人生を振り返った時に自分であまりいい評価ができなかった場合に、更年期を受け入れにくいといわれます。また、流産や望まない妊娠など、生殖に関するマイナスの感情は重く残りやすく、整理されないままに長期間わだかまりがあると、更年期に一気に噴出しやすいとも言われます。

■更年期を乗り切るために ホルモン補充療法

更年期の治療法の代表的なものはホルモン補充療法、HRT といわれるものです。女性ホルモンが減ったせいで症状が出るのですから、それを補うという治療法です。エストロゲン単独投与法、エストロゲン・プロゲステロンの周期的投与法、2 剤の持続的投与法などがあります。

■実際に更年期の治療に携わっていて感じること

更年期は、程度や症状に応じて必要な治療を受けて楽に過ごすのがよいと考えられています。病院を受診するだけでなく、強いストレスを避けたり、食事や運動で抵抗力をつけたり、趣味や生きがいではけ口を作ったり、仕事や育児における役割を自覚して周囲と上手に付き合ったりするという、生活上の工夫も必要になります。ストレスとうまく付き合えるようになった人が、早く卒業しているように思います。

■更年期はキーワード

更年期の「更」という字には、変わる、改まるという意味があります。更年期は「歳が変わり改まる時期」、すなわち自分の役割を変更したり、自分のための新たな人生を考えたりする時期、ということになります。更年期を考えるということは、自分の健康や人生を考えるよい機会になります。更年期を新たな出発点にできますよう、明日から「自分メンテナンス」を心がけていただければ幸いです。

【参加者の感想】

○女性の身体のことを知っているつもりになっていたことを、よりよく深く知ることができました。(50 代女性)

○まさに更年期真っただ中の自分にとって、どう付き合い、乗り越えるのか、そのヒントを学んだと思っています。”個人差”もあるという事も良い意味で捉えようと思いました。(50 代女性)

○運動をしてメタボを防ぐ・人間の身体機能をよくつかむ・ホルモン補充療法の長所と短所・子宮頸がん予防の考え方などのことを初めて知りました。(70 代女性)

リプロ「性の健康」基礎講座 2017

第3回「男性の更年期からの健康管理」～男性ホルモンと生きる～

2018年2月24日(土)／アゼリアヒルズ 18F 大塚製薬会議室

講師: 中川晴夫さん(泉中央病院副院長 泌尿器科医)

参加人数: 18人(一般9人、会員9人)



前回の「女性の更年期」に引き続き、今回は「男性の性」についてです。男性の男性たる由縁、男性は「つくられた性」であり「弱い性」であること、超高齢社会の今を男性が豊かに過ごしていくためには、女性の力も重要であるということを学びました。

■基本的な性差－寿命

寿命を男女差でみると世界的に男性の方が4～5歳くらい短く、日本では6.3歳位の差があり(2015)、「健康寿命」でも約3歳男性の方が短くなります(2013)。その原因としては、①基礎代謝の低さ－活性酸素(老化促進)の多さ ②健康への関心の低さ－喫煙・飲酒や鏡を見る頻度など ③ホルモン※1の影響などがあげられます。寿命には自分の意志でコントロールできない「ホルモン」が深く関わっていることから「性差」が生じます。

※1: ホルモンは、体内で作られる化学物質。少量で絶大な効果がある。体内に約100種類。

■男の一生と男性ホルモンレベル

男性ホルモン※2は、女性にも少量存在し、「タンパク質を筋肉に」「内臓脂肪を抑制」するなどの働きがあります。また、男性ホルモンの代表である「テストステロン」は、二次性徴を促し、男性としての形質と機能を成長させ、その人の「体格」「性格」「好み」に影響を及ぼします。男性ホルモン＝アンドロゲン値が高い男性はいわゆる「肉食系」、低い男性は「草食系」といわれる性格や好みをしています。

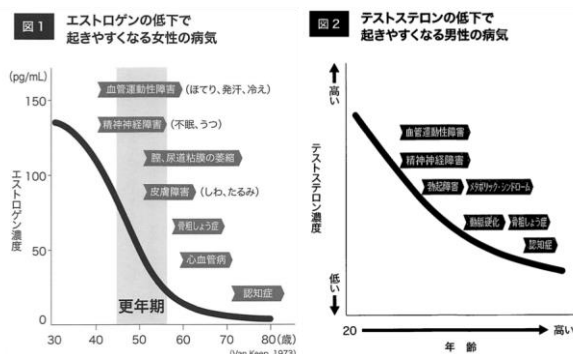
テストステロンの分泌量は、20代前半がピークで、その後は10年毎に平均9%程度、長期にわたって低下し続けます。急激な減少がおこると、女性の「更年期障害」と同じような症状が発生します。

※2: 「男性ホルモン」＝「アンドロゲン」＝男性ホルモンの総称、「テストステロン」＝男性ホルモンの代表的な「ホルモン名」

■アンドロゲンの低下は様々な病気の原因になる

男性ホルモン(＝アンドロゲン)の低下は、「要介護男性の死亡率」や「認知機能の低下」と関連しているという報告があります。超高齢社会のいま、いかに男性ホルモンを低下させずに、増加させる方法を生活に取り入れていくかが、健康寿命を伸ばしていくためにも大切なことです。

低下の原因としては、①加齢(避けられない)②ストレス(最大の要因)③生活習慣(健康への関心の低さ)が3大要因としてあげられています。



■LOH(Late Onset Hypogonadism) 加齢男性性腺機能症候群の症状と治療

男性ホルモンレベルが低下することにより発生する、様々な症状・症候からなる症候群で、診断には午前中のテストステロン測定が必要です。

精神症状としては、「抑うつ、イライラ、不安、疲労感、不眠、集中力の欠如」などがあり、「ホルモン補充療法をして症状が改善されれば『LOH症候群』」という程、「うつ病」との区別は難しい症状です。

身体症状としては、筋肉量・筋力低下による除脂肪体重の減少、内臓脂肪・骨折リスクの増加、発汗・ほてり、頻尿、動悸、性欲減退、EDなどがあげられます。「ED」はLOH症候群だけでなく、「動脈硬化の初期症状」の可能性もあります。性器の動脈は細く、動脈硬化による閉塞の影響を受けやすいのです。「夜間頻尿と骨折には関連がある」というデータがあります。トイレに行く際転倒して骨折し、それが寝たきりに繋がることになります。

運動や食事などの生活習慣によって、男性ホルモンの減少を穏やかにしていくことができるという研究結果が出ています。



■男性ホルモン値を上げる 15 カ条

- ①忙しくても食をおろそかにするな ②ニンニク、玉ネギ、臭い野菜が男を救う ③赤身魚を意識的にとれ
- ④家族や恋人の前で男の晴れ舞台をつくれ ⑤ポジティブなストレス解消を心がける
- ⑥休日といえども起床時間を遅らせるな ⑦朝活を大事にしろ ⑧生活の中に運動を取り入れろ
- ⑨孤独を恐れるな ⑩オン・オフを切り替えろ ⑪根拠がなくても希望をもて ⑫スポーツ観戦で興奮しろ
- ⑬常に自分を勝者だと思え ⑭ときめきを忘れるな ⑮いくつになってもエロくあれ
- ⑯どれもだめならホルモン補充

【参加者の感想】

- 男性ホルモンは、パートナーにほめられると増加することを初めて知りました。期待以上の内容でした。(50 代 男性)
- 先生のお話がわかりやすく、面白かった。(60 代女性)
- 男性の更年期についての具体的な情報が得られた。男性と骨密度の関係も初めて知った。(50 代 男性)
- 多くの人たちに聞いてほしい有意義な内容でした。(40 代女性)

=====

【編集後記】

「性のホンネ 報告集」を発行しました。ご協力くださった皆様に感謝申し上げます。

第2回・第3回の基礎講座も参加された方たちからの反応も良く、発行が遅くなりましたが、今回のにゆうすで内容をご確認ください。第4回の講座は会場の都合で中止となりました。

6月には会員通常総会と研修会が開催されます。出欠のご返信をお願いいたします。研修会は高校生への性教育を現場の先生に語ってもらう内容です。ご出席並びにまわりの方たちへの参加のお誘いをお願いいたします。

リプロネットみやぎ事務局

FAX:022-292-0167

e-mail:repro@muraguchikiyo-wcklinic.or.jp