

女性の健康メモ

中高年編

～40代からの人生を健やかに暮らすために…～

女性と健康 in 山梨



山梨県

40代以降、女性の体は変化していきます。

更年期をはさんで減少していく女性ホルモン。

女性特有の病気の多くは、女性ホルモンの影響を受けています。

この健康メモは、更年期を迎えた女性の体についてのさまざまな情報を掲載しています。

体の変化と上手につきあって、人生を心豊かに生き生きと

過ごしていけるように、この情報が役立つことを願っています。

●	目次	
●	女性ホルモンのはたらき	・・・・・・・・・・ 3
●	更年期症状	・・・・・・・・・・ 3
●	更年期障害	・・・・・・・・・・ 4
●	更年期うつ	・・・・・・・・・・ 5
●	骨粗しょう症	・・・・・・・・・・ 6
●	歯・口の健康	・・・・・・・・・・ 7
●	高脂血症	・・・・・・・・・・ 8
●	尿もれ	・・・・・・・・・・ 9
●	気になる子宮の病気	・・・・・・・・・・ 10
●	子宮筋腫	・・・・・・・・・・ 10
●	子宮内膜症	・・・・・・・・・・ 11

女性ホルモンのはたらき

日本の女性の閉経年齢の平均は約50歳で、その前後45歳～55歳くらいの10年間を「更年期」といいます。この時期は卵巣機能が低下し、エストロゲンなどの女性ホルモンの分泌が減少していきます。女性ホルモンは女性の体調維持に大きく関わっているため、ホルモンのバランスがくずれることにより、体と心にさまざまな症状があらわれてきます。

この時期になんらかの不調を感じることを「更年期症状」といいます。主な症状は下記のようなものですが、症状のあらわれ方は人それぞれで、まったく感じない人もいれば、日常生活に支障がでるほどつらい思いをする人もいます。

・更年期の主な症状

- ❖ のぼせ・ほてり(ホットフラッシュ)
 - ❖ めまい ❖ 耳鳴り ❖ 肩こり
 - ❖ 腰痛 ❖ 手足の冷え ❖ 発汗 ❖ 動悸
 - ❖ 食欲不振 ❖ 便秘 ❖ 下痢 ❖ 性交痛
 - ❖ 月経異常 ❖ 口内乾燥 ❖ 集中力低下
- (この他にもさまざまな症状があります)



更年期症状は、ホルモン低下による身体的な要因だけでなく、本人の性格や環境など心理的、社会的要因も関係しているといわれています。

この時期は、子供の巣立ち、親の介護、仕事面では昇進など、家庭でも職場でもいろいろな変化があります。体や心の不調を感じたら、無理せず気分転換をはかるなど、リラックスできる環境をつくることも必要です。家族や周囲の人が更年期を理解し、サポートすることが症状の改善につながります。

更年期障害

更年期は誰もが通過する時期です。不快な症状も少しずつ落ちついていきます。しかし、日常生活に支障が出てしまうほどつらい症状が長く続く場合は、診察を受けることをおすすめします。他の病気と症状が似ている場合もあるので、まずは婦人科を受診してみましょう。問診や検査の結果「更年期障害」と診断されたら、医師と相談して症状や生活環境に合わせた治療を始めます。

・どんな治療があるの？

●「対症療法」

症状に合わせて治療をすすめます

●「漢方療法」

体質改善を目的としています

●「ホルモン補充療法（HRT）」

ホルモンバランスを整えて症状を楽にします

・ホルモン補充療法（HRT）について

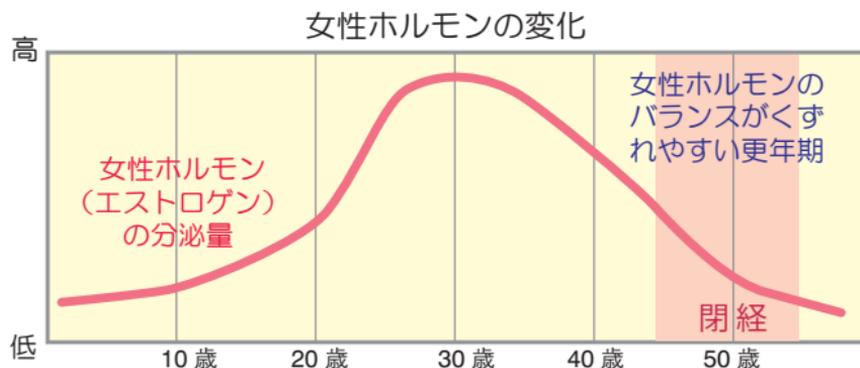
閉経により減少した女性ホルモンを補い、症状を改善する治療法で、更年期の症状全般に効果がありますが、中でもほてりやのぼせなどは比較的早く改善されます。その反面、不正出血

や乳房のはり、むくみなどが見られることもあります。また、子宮がんや乳がん、肝機能障害がある人はこの治療を受けるのが難しい場合もあるので、医師とよく相談して治療を進めることが大切です。



更年期うつ

更年期の女性はストレスを受けやすい年代でもあります。子供の自立、親の介護、仕事での責任増といったさまざまな外的要因と、ホルモンバランスの変化といった内的要因からうつ状態を引き起こしやすくなります。



・初期の症状は？

- ・頭痛
- ・イライラする
- ・不眠
- ・悲観的になる
- ・食欲不振
- ・憂うつ感
- ・肩こり
- ・意欲の低下
- ・めまい
- ・劣等感
- ・手足のしびれ
- ・自責感



・どうすればいいの？

まずはゆっくり休息をとることが大事です。多少の抑うつ感
は誰にでも起こりうることでありますが、それが2週間以上続いてつ
らいと感じたら専門家のアドバイスを受けることをおすすめ
します。疲れを感じたら早めに休むなど、余裕をもった生活を
心がけましょう。

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の成分であるカルシウムが減り、骨の中がスカスカになった状態をいいます。

女性ホルモンのエストロゲンには、カルシウムを骨に沈着させる働きや、骨が溶け出さないようにする働きがあります。

閉経後には、このエストロゲンの分泌量が急激に低下するため、骨にカルシウムが沈着しにくくなり、骨量が低下してしまうため、骨粗しょう症は閉経後の女性に多く見られるようになります。

・検査はどこで受けられるの？

お近くの整形外科、またはお住まいの市町村にお問い合わせください。

骨粗しょう症を予防、または改善するために
心がけたいこと

バランスのよい食事

- ・カルシウムをとる（乳製品、小魚類、豆製品、海草など）
- ・カルシウムの吸収率をあげるためキノコ類などのビタミンDをとる
- ・たんぱく質をとる（魚、肉、豆腐、納豆、チーズなど）
- ・インスタント食品や塩分を控える

無理せず継続して運動を

- ・ウォーキング
- ・水泳
- ・ストレッチング
- ・腹筋や背筋、腕や足、腰の筋肉を鍛える運動など自分の体に合ったもの



日光浴を
しましょう

歯・口の健康

・歯周病

歯周病は、歯の周囲に起こる炎症から始まり、やがては歯が抜け落ちてしまう疾患の総称です。40歳以降で、歯を失う原因の大半が歯周病によるものです。年をとれば、歯は抜けるものだと思っている人がいますが、歯周病は老化によって起こるものではありません。歯周病はきちんとした歯磨きをしないと、いった悪い生活習慣によって起こる生活習慣病なのです。

・ドライマウス

ドライマウスとは、だ液の分泌が減って口の中が乾いた状態をいいます。ドライマウスになると、ものが食べにくい、話しにくい、口臭がする、のどの乾きなどの症状が出ます。

だ液の分泌量が低下する原因には、自律神経のバランスや女性ホルモンの減少が影響しています。

・対処法は？

スポーツ飲料や水をこまめに飲むようにします。禁煙・節酒も必要です。だ液の分泌をよくするためにキシリトールのガムや、レモン、梅ぼしなどを噛むのも効果があります。食事では噛む回数を意識して増やすようにします。



ガムを噛むと唾液が出て症状が軽くなる場合もあります。

80歳になっても自分の歯を20本以上残し、好きなものを食べることで生き生き過ごせるよう、県では8020運動を進めています。

高脂血症

・どんな病気？

血液中のコレステロールや中性脂肪の値が異常に高い状態をいいます。

女性ホルモンのエストロゲンは、悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増やして血管を守り、血流をよくする働きがあります。

エストロゲンが減少する更年期以降になると、コレステロールが増えていくため、血管内壁に脂質が沈着して動脈硬化を起こし、狭心症、心筋梗塞などの発症リスクが高まります。

予防・改善するためには・・・

● バランスのとれた食生活

- ・ 摂取エネルギーを抑える
- ・ 脂肪を摂りすぎない
- ・ コレステロールを多く含む食品（鶏卵・タラコ・イクラ・カズノコなど）の摂取量を抑える
- ・ 食物繊維、豆類や大豆製品、緑黄色野菜を十分に摂る



脂肪、コレステロールの多い食品の摂取は

● 適度な運動

- ・ 自分にあった運動を継続して行いましょう。 控えめに！

● 禁煙

- ・ 喫煙は、善玉のHDLコレステロールを減少させ、悪玉のLDLコレステロールを増やします。禁煙しましょう。

● 定期的な健康診断

- ・ 高脂血症そのものだけでは、自覚症状が少ないので、1年に1回は定期的な健康診断を受ましよう。
- ・ 40歳～74歳の方は、医療保険者が実施する特定健診・特定保健指導の対象となります。これらの機会も活用しましょう。

尿もれ

更年期になると、加齢により骨盤底筋が弱くなったり、女性ホルモンが減少したりして膀胱の粘膜や括約筋が萎縮してくるため、尿意を抑えられなくなる場合があります。

尿もれのタイプはいろいろありますが、その中で代表的なタイプに「腹圧性尿失禁」「切迫性尿失禁」などがあります。

『腹圧性尿失禁』

おなかに力が入ったときに尿もれが起こるのが特徴です。たとえば、くしゃみやせきをしたとき、重い物を持ち上げたとき、スポーツをしたときなどに起こりやすくなります。

『切迫性尿失禁』

我慢できないほどの強い尿意が急に起こり、尿がもれてしまいます。自分の意志で排尿のタイミングを調節することができない状況です。

- 予防するには・・・
- ・便秘を解消する
 - ・尿意を感じないのに、何度もトイレに行かない
 - ・骨盤底筋体操を行い、骨盤底の筋肉を鍛える



骨盤底筋体操をやってみましょう

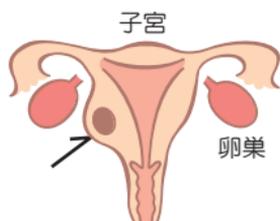
全身の力を抜いて、肛門と膣をギュッと締めつけます。約5秒続けたらゆるめます。10回続けて1セットとし、これを1日に何回か繰り返します。



気になる子宮の病気

・子宮筋腫はどんな病気？

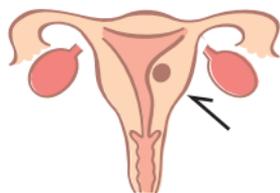
子宮の筋肉にできる良性の腫瘍で、40歳以上の4人に1人は子宮筋腫があるといわれるほど代表的な婦人科の病気です。筋腫の大きさは米粒ほどのものから人の頭くらいになるものまでさまざまです。なぜできるのか、原因はまだよくわかっていません。女性ホルモンの影響で大きくなり、閉経後は小さくなる傾向があります。筋腫ができる場所によって、「筋層内筋腫」「粘膜下筋腫」「しょう膜下筋腫」の3種類があります。



筋層内筋腫

・症状は？

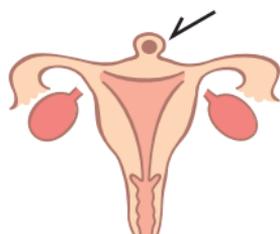
自覚症状が少ないので、筋腫があることに気づかず普通の生活を送っている人も多いようです。一方、筋腫ができた場所や大きさによって月経過多、貧血などの症状がでることもあるので、産婦人科を受診することをおすすめします。



粘膜下筋腫

・筋腫が見つかったら？

超音波検査などで筋腫が見つかった場合、「経過観察」「薬物療法」「手術療法」が主な対応となります。



しょう膜下筋腫

自分の筋腫の状態を知り、仕事や家庭の状況などを考えて治療法を医師と相談することが大切です。また、症状がなくても定期的に検査を受けるようにしましょう。

・子宮内膜症はどんな病気？

子宮内膜は、子宮の内側をおおっている粘膜で受精卵が着床して発育していく場所です。妊娠しなかった場合には、出血を伴って子宮内壁からはがれ落ち、月経として体外へ排出されます。しかし、子宮内膜症は、この子宮内膜と似た組織が卵巣や腹膜など子宮以外の臓器に発生し、増殖していきます。

月経と同じように出血するものの体外へ排出されないため、炎症や痛み、癒着の原因となり、月経痛や不妊症などの原因にもなっています。

・症状は？

- 月経痛
- 下腹部痛
- 腰痛
- 性交痛
- 排便痛

など



・予防・改善するためには？

日頃から、月経に異常がないか注意することが大切です。

子宮内膜症の代表的な症状である月経痛が、月経が繰り返されるたびにだんだんひどくなるようであれば、産婦人科を受診しましょう。