

「10月18日は世界メノポーズデー」

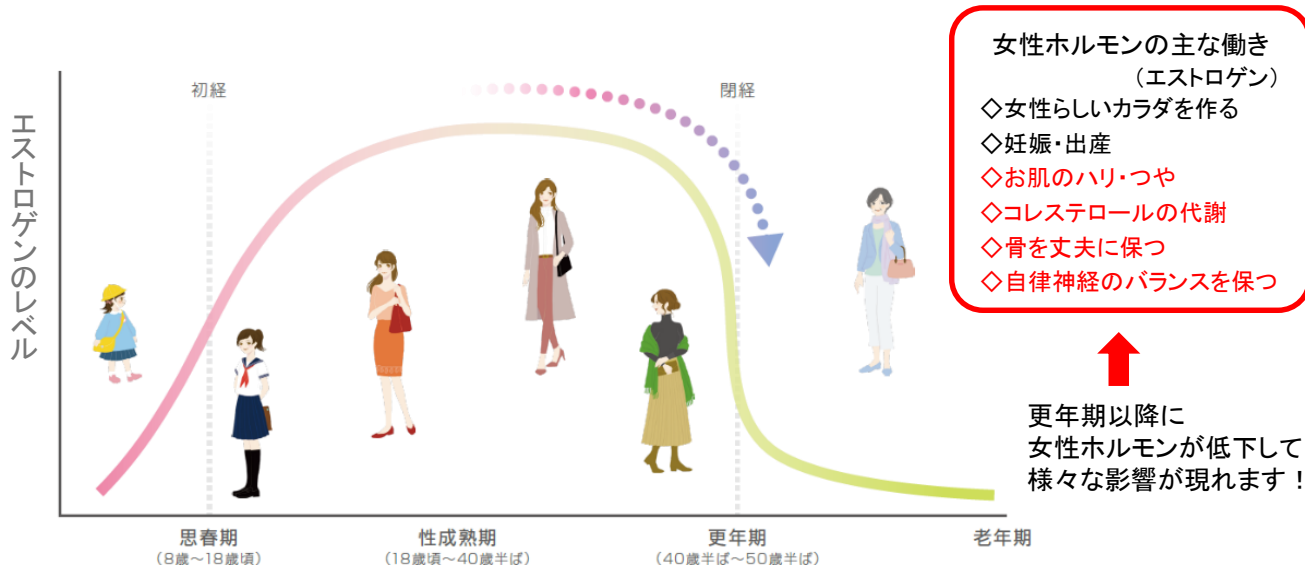
1999年に国際閉経学会で毎年10月18日が「世界メノポーズデー」と定められました。女性の健康に大きな影響を及ぼす閉経や更年期に関する正しい情報を、社会に発信して共有するためです。日本女性医学学会では10月18日からの1週間を「メノポーズ週間」と定め、女性の更年期や健康についての知識普及を行っています。

メノポーズデーをきっかけに、更年期以降の女性の体について知ること、健やかな生活をおくられる参考にしてください。 ※メノポーズ(Menopause)とは、英語で「閉経」をあらわします。



～ 女性の健康と女性ホルモン・エストロゲンとの関係 ～

～女性の一生は、女性ホルモン・エストロゲンの大きな影響を受けています～



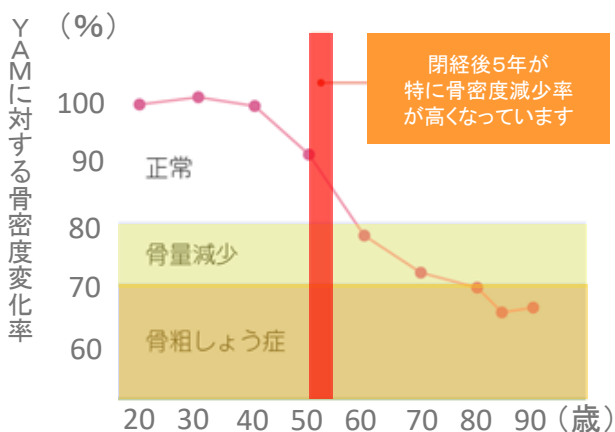
出典：麻生ら、インフォームドコンセントのための図説シリーズ：ホルモン補充療法2012より作成

エストロゲンの減少が様々な女性の健康に影響を及ぼす

卵巣から分泌される女性ホルモンの一つにエストロゲンがあります。エストロゲンは、月経、妊娠などの女性の生殖機能に関わるほか、脳や骨、肝臓、血管、皮膚など全身の健康を維持する上でも重要な役割を果たしているホルモンです。40代以降の女性の閉経前後の更年期からエストロゲンが急激に減少していくため、ほてりや肩こり、疲労感、イライラ、不眠などが現れたり、シワや抜毛が増えたり、その後、脂質異常症、骨粗しょう症、認知症などの様々な疾患を引き起こす原因の一つとなります。また、手指のこわばりや痛みを訴えるヘバーデン結節、関節痛などにも関与しているといわれています。

閉経後、骨密度が急激に減少

女性の若年成人平均値(YAM)に対する骨密度変化率



Iki M et al., Osteoporosis Int 15:981-991, 2004より一部抜粋・改変

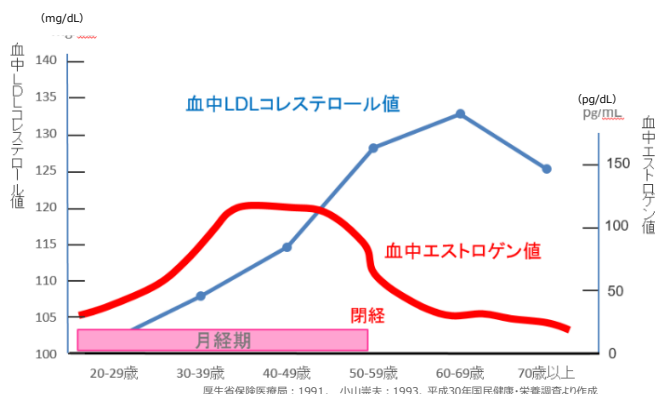


「エストロゲンの低下と影響」を知って、 対策することが女性の健康維持のカギ！

～ 女性の健康と女性ホルモン・エストロゲン低下の影響 ～

最近、コレステロール値が高くなった！

女性のエストロゲン・レベルと血中LDLコレステロール値



閉経前後の更年期にはエストロゲンの低下に伴い、血中LDLコレステロール値の上昇がみられることがあります。

更年期以降のセルフケアについて

更年期以降は、エネルギー、脂質、骨の代謝も変化し、心身の健康バランスを崩しやすくなりますので、「バランスのよい食事」を心がけてください。

骨密度の低下を防ぐためにカルシウムやビタミンDの摂取が薦められています。また、大豆イソフラボンの一種ダイゼインから腸内細菌の代謝により作られる成分エクオールが注目されています。エクオールは、エストロゲン様作用があり、更年期以降のホットフラッシュの頻度や骨密度低下の抑制、手指の不調の緩和などの効果が報告されていますが、腸内でエクオールを作れる方の割合は日本人は約2人に1人といわれています。エクオールを作れない方は、エクオールのサプリメントを利用する方法もあります。



適切な運動習慣が更年期にも有効で、ウォーキングを中心とした有酸素運動やヨガなどがすすめられています。

また、十分な休養や睡眠も大切です。



監修：ウェルネスクリニックあじさい
院長 小松 浩司郎 先生



その不調、エストロゲンの低下が原因かも？

- ☐ 最近、疲れやすい、だるさを感じる
- ☐ 手指の関節が痛む、こわばりがある（朝など）
- ☐ 寝汗をかく、夜中に目が覚める、寝つきが悪い
- ☐ 目が乾きやすい、目の周りがぼてる
- ☐ 化粧ノリが悪い、髪の毛のハリが気になる
- ☐ 何だかイライラする
- ☐ 時々、不安や気分が沈む
- ☐ 時々ほてり、急に汗をかく時がある
- ☐ 肩こりがひどい



参考：日本女性医学学会HP
<http://www.jmwh.jp/n-yokuaru.html>

かかりつけ医、かかりつけ薬剤師を 持ちましょう！

更年期症状にあてはまる不調には、別の病気が潜んでいる場合もあります。定期的に婦人科検診を受け、気になる症状があれば婦人科や専門の医療機関への受診をお勧めします。かかりつけ医、薬剤師をつくり、日常のふとした不調も気軽に相談しましょう。

更年期の疑問や悩みに関する「更年期ラボ」というサイトがあります。更年期の情報、体験談、Q&A、ドクターのアドバイスなどが掲載されています。サイト内で相談できる施設、専門医を調べることが出来ますので、更年期世代ではない方も参考にご覧ください。

更年期ラボ

検索



- 相談できる施設
- 専門医のご紹介



制作：大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部

渋川市と大塚製薬は、包括的連携協定を締結し、市民の皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。