

なるほど **医療!**

上手につきあう「更年期」 第2回

コーネンキ ゴー元気! 更年期を知って、 いつまでも自分らしく

女性ホルモンの一つエストロゲンは
月経や妊娠・出産だけでなく、
健康を維持するためのさまざまな仕組みに
関与していることが分かってきました。
エストロゲンの多様な働きについて紹介します。



もちづき よしこ
望月 善子 先生

1983年鳥取大学医学部卒業。大阪大学医学部産科婦人科学教室入局、93年仏リヨン、クロード・ベルナール大学へ留学、2011年より獨協医科大学病院 女性医師支援センター長、産科婦人科学教室教授。

子宮や乳房だけでなく脳や骨、
血管、皮膚など全身に働く

エストロゲンは脳からの指令を受けて、女性では卵巣から分泌されますが、子宮や乳房などだけでなく、全身のいろいろな場所働いていることが分かってきました。生涯の分泌量はティースプーン1杯ほどとごく微量ですが、その働きは実に多彩です。

脳では認知機能を高め、記憶力

更年期を婦人科での
健康チェックの節目に

ところが、女性では血中エストロゲン値は、閉経に近づくとき急激に減少し、閉経直前からは急降下します。60歳代になると、女性の血中エストロゲン値は男性よりもむしろ低くなります。女性にとってエストロゲンの守りが取り払われてしまうと、腰の萎縮症状、高血圧、脂質異常症、骨粗しょう症、抑うつ、ドライ

の低下を防ぐほか、イライラや抑うつを防ぎます。また、血管をしなやかにして血圧を安定させ、脂質代謝に関しては、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増加させます。このほか、骨量を増やし骨粗しょう症を予防する、皮膚の水分を保ちシワや乾燥を防ぐ、唾液の分泌を促す、膀胱炎になりにくくするなど、心身の健康と美容に大きな役割を果たしています。

マウスなど、人によってその程度に違いはあるようですが、さまざまな疾患が生じやすくなります。

不足した女性ホルモンを補うホルモン補充療法(HRT)は、これらの更年期障害の治療法としてよく知られています。

更年期は何かとストレスのかかる時期であり、加齢とともに体は若い時と同じようには動かなくなり、まずは「更年期」を受け入れて、軽いストレッチから。ストレスをためないように。ポジティブシンキングです。

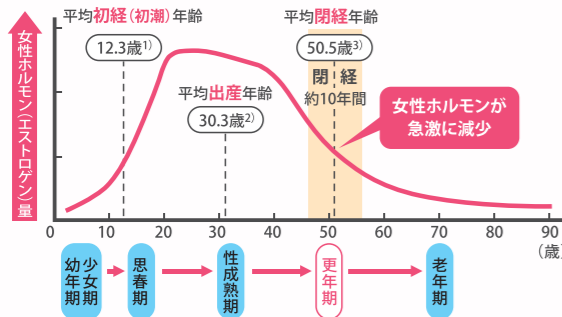
更年期を人生の再スタート期ととらえ、我慢や無理をしないで、婦人科を気軽に受診して健康チェックを行いましょう。

HRTを受ける際の「診察の流れ」がエンジョイエイジング (<http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/treatment/methods.html>)に掲載されています。

次回は「更年期障害と関連症状」についてお伝えする予定です。

第1回の内容はエンジョイエイジングでご覧いただけます。

加齢ともなう女性ホルモン量の変化



※閉経年齢には個人差があるので、40代前半からはじまる人もいます。

出典: 1) 思春期少女の肥満と性機能に関する小委員会: 生殖・内分泌委員会報告, 日本産科婦人科学会雑誌, 1997, 49(6): 367-377. 2) 内閣府: 平成26年版 少子化社会対策白書 3) 日本産科婦人科学会 編: 産科婦人科用語集・用語解説集 改定第3版, 日本産科婦人科学会事務局, 2013.

更年期をいさぎよく過ごすための情報サイト

エンジョイエイジング

エンジョイエイジング | Q

今すぐチェック ▶ <http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/>

Hisamitsu