

# 更年期に負けないココロとカラダ

～ホルモンバランスを整えて免疫力UP!～

- ◆ 日 時 第1回目 平成28年1月30日(土) 参加者 9名  
第2回目 平成28年2月6日(土) 参加者 8名

- ◆ 目 的

30～50代の女性特有の症状である「更年期障害」について、知識や対処法、毎日の食生活でできるセルフケア術を学び、女性が心身ともに健康でイキイキと活動していくことを応援する講座です。

第1回目 — 更年期障害とは？ 対処法はありますか？ —

講師 吉田 麻里子 さん (ウェルズpring ウィメンズクリニック 院長)

～ 備えあれば憂いなし 備えなくても驚くなかれ ～

1 更年期とは

閉経年齢が50.5歳。閉経とは、卵巣の老化のため一年以上月経がないことを言う。その前後各5年間(45歳から55歳の10年間くらい)の時期を指すことが多い。この時期は女性ホルモンが低下する時期で、50歳前後で急激に下がるため、自律神経の失調や女性ホルモンの減少にともなう様々な症状が現れる。症状や年齢も個人差が大きい。

2 プレ更年期とは

最近言われるようになった言葉で、35歳を境に女性ホルモンが最盛期より少しずつ減り始める時期をさす。卵巣機能の老化が始まる頃。

女性ホルモン量を測るために来院する患者さんの多くが基準値内であるにもかかわらず、この時期にストレスや悪い生活習慣が重なると、ホルモンの働きがより不安定になり、更年期障害のような症状がでることがある。 → 血液検査ではわからないくらい

### 3 更年期障害のイメージ

- 汗をかく
- 頭が痛い
- イライラする・・・

⇒ 仏教用語に「天人五衰」という言葉があり、人間でいう更年期障害のことを言っているという解釈もある。

### 4 女性ホルモンの働きについて

- 女性ホルモンは甲状腺ホルモンや副腎皮質ホルモンとは別のもので、エストロゲンという
- 自律神経のバランスを保つ
- 血管、骨の強化 ・ 肌の潤いの保持 ・ 動脈硬化の予防 ・ 物忘れの予防
- 髪の毛のツヤの保持 ・ 骨量を保つ
- 感情の安定を保つ ・ 憂鬱な気分を明るくする
- 善玉コレステロールを増やし悪玉を減らす（脳梗塞などの脳血管障害を防ぐ）
- アルツハイマーなどにも影響があるとも言われている

### 5 更年期障害の症状について

- ホルモン（エストロゲン）の減少による症状は
- 自律神経系によるホットフラッシュ、のぼせ、めまいなど
  - ・・・自律神経失調症と同じ現象が出てくる
- 精神・神経系による憂うつ感、不眠症、不安など
- 消化器系による食欲不振など
- 運動器系による肩こり
- 粘膜や皮膚の乾燥による唾液の分泌異常、ドライアイ、ドライマウス、口臭、肌荒れ
- 泌尿器・生殖器系による月経異常、残尿感、性交障害など



※ 症状は様々あるので、本当に更年期から来ているのかの断定が難しい。

稀に重篤な疾病が隠れている場合があるので、すべて「更年期」で片づけてはいけない。

上記のように女性ホルモンは全身により働きをしているので、ホルモンが減少後の身体の変化を自分で気づき、現実として受け入れることが大切。更年期はこれまでの生活習慣を見直す時期である

### 6 ドクターショッピングについて

様々な症状が起こる更年期障害は、ドクターショッピングをしてしまいがち  
症状による診療科で異常なしでも不調が続くようなら更年期障害を疑ってみる。

## 7 女性に多い病気（特に気を付けたい病気の特徴）

- 骨粗鬆症
  - 甲状腺疾患（バセドウ病・橋本病）
  - うつ病
- 更年期の症状と似ているので注意が必要



## 8 更年期症状は個人差が大きい

誰もが、自分以外はみんな元気というように見えてしまうが、女性ホルモンの低下だけでなく、体質や性格、社会的環境や家庭環境の影響もある。

身体的要因：太っている人のほうが、更年期障害になりにくい。

卵巣から出ているホルモンはコレステロールからできているため、太っている人は皮下脂肪が多く、材料となるコレステロールが高いため。

※ただし、閉経後はコレステロール値が上昇する傾向があり、高脂血症になりやすいので、悪玉コレステロールの増加には十分注意する。

性格的要因：楽天的な人のほうが、更年期障害になりにくい。

社会心理的要因：社会的環境でストレスを感じる人の方が更年期が重くなる。

家庭生活にストレスを感じる人の方が更年期が重くなる。

### ○チェックシートの活用

簡略更年期指数SMIで自分の症状を把握する。点数によって治療を受ける必要があるとの評価ができることもある。活用してほしい。

## 9 セルフケアと更年期治療

- 「命の母」：病院で出す極少量の漢方薬と、少しのビタミン剤が入っているので、症状が軽い人などに効くこともある
- 「ルビーナ」「メディカルハーブ」
- 「エクオール」：大豆イソフラボンを吸収しやすい形に加工されたサプリメント
- 「プラセンタ」：胎盤の抽出物、必須アミノ酸と成長因子（細胞分裂をさせる）でできていて、新陳代謝をよくするため身体が元気になる。市販で購入できるものと医療機関で使用する注射薬とある。後者は、更年期障害として保険適用されるものもある
- 「自律訓練法として自律神経を整える本」
- 「婦人病に効く三大漢方薬について」：桂枝茯苓丸、当帰芍薬散科、加味逍遙散  
市販のものと病院で処方されるもの漢方製剤がある
- 「自律神経調整剤」
- 「ホルモン補充療法（HRT）」
- 「抗うつ剤」：特に症状の重い人に処方される

## 10 ホルモン補充療法について

低用量のエストロゲン製剤の服用、塗布、貼付

ホルモンが一定量に安定すると、精神的にも安定する。

低用量のピルの服用はホルモン変動による生理の不快を軽減し、子宮内膜症の発症を抑える。

昔に比べると、閉経後の女性の余命は30年も延びている。それに伴い、婦人科系のトラブルも多くなった。ホルモン補充療法はQOL（生活の質）の向上にもつながる

### ○リスク

- 日本はHRT後進国

⇒日本人は、ナチュラル志向の人が多い。人工的にコントロールすることに抵抗感がある。

- 使用に関しての禁忌は乳がん・子宮がん、重度の肝機能障害、血栓症疾患

⇒使用前には必ず乳がん・子宮がんの検診を行い、コレステロール値を調べる。

- 血栓症を起こすリスクは「高齢」「肥満」「喫煙」の条件が揃うとリスク度が上がるので使用には、注意が必要

- その他 吐き気、乳房・下腹の張り、むくみなどの副作用がある

### ○使用する薬

- 内服薬、貼り薬、塗り薬

内服薬は肝臓に負担をかけるリスクあり。貼り薬・塗り薬は安全性が高い

## 11 日本における更年期医療

- 女性の一生としての病や不調を総合的に診る専門医を増やすことが必要

- 民間の動きとして、NPO法人 女性の健康とメノポーズ（更年期）協会があり、様々な場で更年期に関する相談やアンケートなどを実施

## 12 更年期の食養生

- 大豆（大豆イソフラボン）

⇒ただし、最近では大豆イソフラボンを吸収できない人がいることがわかり、そのため

イソフラボンをエクオールという形で摂取するサプリメント製剤も開発されている

ソイチェックで自身でエクオールを作れるか検査することができる

- 良質なタンパク質、コラーゲン

- ビタミンC、Eを豊富に含むもの

- 抗酸化力の強いもの＝ポリフェノールを含むもの（赤ワイン・くるみなど）

⇒フレッシュなものをたくさん取る



### 13 質疑応答

Q： ソイチェックでエクオール酸性菌を持っていれば、10年後も大丈夫なのでしょうか？

A ⇒遺伝要素と食生活の習慣によるものが大きいので、エクオール酸性菌を宿しやすい生きた乳酸菌や酵母菌をとる食生活を続けていけば居続ける可能性は高い

Q： サプリメントの良くない飲み合わせなどありますか？

A ⇒市販されているものは、強い成分が含まれているものはないので、特に心配はない

Q： 偏頭痛で悩んでいたが、閉経後 偏頭痛がなくなったが、ホルモン補充療法をすることでまた、偏頭痛をひきおこしてしまうか？

A ⇒ホルモン変動する時に偏頭痛が誘発されるので、少量のホルモン補充療法であれば、比較的起こりにくい。

Q： ホルモン補充療法は保険適用ですか？

A ⇒美容目的ではなく、更年期の治療としてのホルモン補充療法は保険適用です。

Q： 骨密度が気になるが、薬を飲めない体質で食事には気を付けていますが、

A ⇒ホルモン補充療法では、骨密度の減少を急激に抑えることはできないが、減少を緩やかにすることはできます。普段から運動をして筋肉をつけて、骨に刺激を与えると骨が強くなる。

Q： 生理周期が乱れるようになり、今は他の症状は無いのですがどうしたら良いですか？

A ⇒更年期の始まりです。出血が長期間続いたり、頻繁に生理がくる時は、婦人科を受診することをおすすめします。特に困っている症状がなければ様子を見て良いと思います。



## 第2回目 ー 毎日の食事で食養生！ ホルモンバランスを整えて免疫力UP！ ー

講師 長谷川 里代 さん (管理栄養士)

### <メニュー>

- ・厚揚げと豚肉のさっぱりサラダ
- ・さんまのピリ辛煮
- ・きのこもやし生姜風味スープ
- ・ザーサイとちりめんじゃこの混ぜご飯
- ・甘酒ゼリー



### 1 食について

人間が生まれてから初めて食べる離乳食期から成人→中年期→老年期へととなった時に、中年期の食生活が老年期の健康に大きくかかわってくる大切な時期になっている。

### 2 調理の説明

一品ずつレシピをもとに調理の手順とポイントや栄養素について説明

#### 更年期に積極的に摂りたい栄養素

青魚（免疫力UP） 生姜（体を温める） 大豆製品（ホルモンバランスを整える）  
ザーサイ（漬け物）、甘酒など発酵食品 カルシウム

#### 調理のポイント

- ・青魚は調味料が煮立ってから入れる。（煮立つ前に入れると臭いがでてしまう）  
アルミ箔で落とし蓋をすることで、煮汁を煮詰めながら魚全体に煮汁が行渡る。
- ・ゼリーのゼラチンはあらかじめふやかしておく。必ず水の中へゼラチンを振り入れる。
- ・スープの野菜は油で炒めコーティングすることで、くたくたにならない。  
などなど・・・

### 3 調理

メニューごとに役割分担をし、調理をしました。調理をしながら、材料や調味のアレンジ方法や、今日の夕食と明日の昼食のおかずを2品同時に調理する方法など、主婦ならではの“技”を教えてくださいました。



# アンケート集計

## <第1回目>

### ☆講座の満足度 (平均)

90%
-----

### ☆感想 (要約)

- ・知らないことばかりで、大変勉強になりました。人それぞれ症状が異なること、これから迎える更年期を驚かず、迎えられそうです。早速、ソイチェックを試してみようと思います。
- ・更年期を受け入れて、心穏やかに暮らしたいと思います。今は、断捨利をしようと思っています。
- ・更年期のメカニズムなどとても分かりやすかったです。すぐに実行できることや薬などの紹介もあり、とても勉強になりました。
- ・自身の体のことでも、わからないことが多かったので、HRTは勉強になりました。
- ・ホルモン補充にあたりメリット、デメリットが分かり参考になりました。
- ・実際に先生にお話が聞けて、一度受診してみようという気になりました。
- ・更年期について知りことができました。このようなお話はなかなか病院で聞くことができないので、ゆっくりと聞くことができて良かった。ホルモン補充療法は飲み薬より、貼り薬の方が良いということが知れたこと。

## <第2回目>

### ☆講座の満足度 (平均)

メニュー	9.6
調理の説明・資料	10
全体をとおして	10

### ☆感想 (要約)

- ・味付けは、調味料をひと工夫するだけで、塩分が控えられるという考えが参考になりました。
- ・生姜やネギ等の薬味を利用することで、味覚はこんなにも変わるということがわかりました。ゼラチンも身体に良いのですね。また、利用したいと思います。
- ・身体に良くて簡単に作れるメニューで良かったです。
- ・油の使用を控えておいしいメニューでした。
- ・簡単な調理法で、しっかり栄養学も教えていただき、家に持ち帰り実践できそうです。先生の説明も楽しく、料理もおいしくとても勉強になりました。
- ・家でも作れそうなメニューだったので、それがとても良かった。家庭で作る時のアイデアなども教えていただいて、とても勉強になった。
- ・調理しながら、体調のことなど参加者同士で話せたので良かったです。