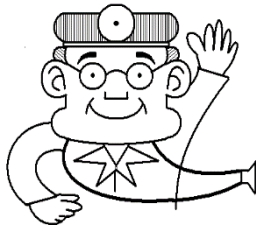


第196回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2024年7月25日(木) 18時30分～20時30分

神戸市立障害者福祉センター 会議室 A

参加 18名 (うち聴覚障害者 7名)

テーマ：「『更年期障がい』についてお話しします」
～これからの人も、苦しんでいる人も、
終わった人も、男の人も～

講師：山口 幸俊 先生

やまぐち ゆきとし

(山口レディスクリニック院長 / 神戸市中央区)



顔がほてったり、イライラしたり、疲れやすかったり・・・40歳くらいでそのような症状があれば、『更年期』だと思いがちですが、その前に『プレ更年期』という期間があるそうです。それは、早く来た更年期という意味ではなく、更年期とはホルモンの状態が異なります。

「エクオール」という大豆イソフラボンから作られる成分は、ホルモンの状態を安定させる機能があるので、エクオール製品を先生の病院でも扱っておられます(保険適応外)。

山口先生は2024年7月21日にABCラジオに出演され、「私 からだ 上手にやさしくつきあえる毎日を。」というタイトルで、女性の健康や更年期についてお話しされました。

●女性ホルモンについて

- ・卵胞から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)と黄体から分泌されるプロゲステロン(黄体ホルモン)
- ・性器に対する作用 → 子宮内膜を厚くする、膣の潤いを保つ、乳腺を発達させるなど
- ・性器外に対する作用 → 視床下部・下垂体・動脈硬化の進行抑制・骨密度を保つ・皮膚のコラーゲンを増やすなど

●更年期って何歳くらいのこと？

・プレ更年期

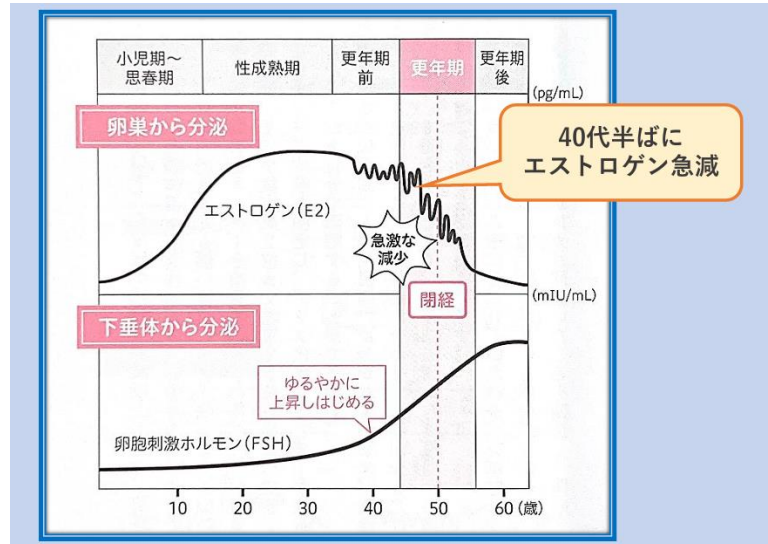
38～45歳くらいの時期。卵巣機能の低下(月経の周期や日数が短くなる)はあるが、女性ホルモンは働いているので更年期とは異なる状態。更年期が早く来ているのではない。コラーゲンやエラスチンが減少してくるため、肌の乾燥やシワたるみが気になり始める。イライラする、気持ちがブルーになる、体が疲れやすいなどの症状は、ホルモンの影響によるものと、仕事の責務が増えてきたり子育てに振り回されたりする時期でもあることが原因。いろいろなことが重なる年代である。

・更年期

45～55歳くらいの時期。女性ホルモンの量が多くなったり少なくなったりしている(上下しているとも表す)プレ更年期の症状に加えて、のぼせやほてり(ホットフラッシュ)、動悸や息切れが特徴的な症状。

どちらの状態も不調はあるが、原因が違う。

プレ更年期には体の内側から対処することができる、大豆イソフラボンが良い。
 楽しみを見つけてリラックスすることを心がけ、サポートとして婦人科医を受診しましょう。



●更年期の症状をチェックしてみよう

○をつけて合計点を出し、自己判断してみましょう。症状がどれか一つでも強くあれば、『強』に○を付けてください。

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ・動悸がする	12	8	4	0	
寝付きが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすい、イライラする	12	8	4	0	
くよくよする、憂うつになる	7	5	3	0	
頭痛・めまい・吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり・腰痛・手足の痛みがある	7	5	3	0	

0～25点：異常なし

26～50点：食事や運動に注意しましょう

51～65点：更年期・閉経外来を受診しましょう

66～80点：長期にわたる計画的な治療が必要です

81～100点：各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要です



※このテストで異常がなくても、骨粗しょう症や動脈硬化などが隠れていることがあります



先生が日々診察されているなかでは、これらの症状よりも「しんどい」と訴える人のほうが多いように感じるということです。

●40代女性のホルモン治療戦略はどうする？

50代から開始するのでは遅く、ホルモン量が乱降下するころから始めるのがよい。

日本では副作用が先立ってしまい、あまり浸透していないのが現状。先進諸国の中では最も低い普及率である。

女性ホルモンを補充する（飲み薬、塗り薬、貼り薬）ことによる効果

- ・のぼせやほてり、発汗などの症状を改善
- ・骨量を維持し、骨粗鬆症を防ぐ
- ・悪玉コレステロールの上昇を抑え、動脈硬化を防ぐ
- ・皮膚のコラーゲンを増やし、肌のうるおいを保つ
- ・意欲や集中力の低下を回復させ、気分の落ち込みをやわらげる
- ・性器の萎縮でおこる膣炎や性交痛を改善する



●更年期以降に起こってくる病気（エストロゲン欠乏によって起こる病気）
脂質異常症・糖尿病・高血圧・動脈硬化・骨粗しょう症・アルツハイマー型認知症

・骨量が低下することは目元や頬のたるみの原因となる。コラーゲンやエラスチンが減る以上に、頬の骨量が減ることによるたるみが大きい。

・アルツハイマー型認知症

女性は60歳を過ぎると急に発症が増えることがわかっている

エクオール

大豆に含まれる大豆イソフラボンを腸内細菌が分解し産生することで作られる物質のことで、エストロゲンと似た働きをする。摂取することで、ホットフラッシュや肌のしわの改善が期待できる成分。

先生の病院では、エクオールのサプリメント『エクエル』（大塚製薬）を推奨されているそうです。

●講演後の質疑応答より
（ろう者の質問）

Q. エクオールを体内で作れ出せるかどうかの検査があると聞いた。受けた方がいいのか？

A. 検査を受けても受けなくてもどちらでもかまわない。日本人の半分は作り出せないというデータが出ているので、検査しなくてもエクオールをのんだらいいです。

Q. 10年以上前に乳がんの手術をした。今は薬はのんでいないが、エクオールはのんでいいのか？

A. 薬とは関係ないので、のんでください。（女性ホルモン剤をのんでいる人は、エクオールはのんではいけない）

（聞こえる人の質問）

Q. 更年期障がいかどうかを判定するためのチェックをしたら、ほとんどの項目が自分に当てはまった。エクオールはインターネットで購入してもいいか？

A. サプリメントの一番の問題は、「何がどれだけ入っているのか？」がわからないこと。大塚製薬の『エクエル』（商品名）は医療機関でしか扱えない安心できるもの。よって、インターネットで購入することはお勧めしない。

