

更年期を健やかに過ごすには

更年期とは閉経前後 10 年間のことで、他に器質的な原因がない症状を更年期症状と呼び、日常生活に支障がある病態を更年期障害と呼びます。更年期症状は、更年期の卵巣機能低下により女性ホルモンが低下、脳と卵巣との連絡がうまくいかなくなり、自律神経の乱れを引き起こすことで起こります。更年期症状は多い順に、のぼせ、肩こり、冷え、疲れやすい、腰痛、物忘れ、イライラ、頭痛、不眠、集中力がない、めまい、動悸、不安感などがあり、また、更年期の女性ホルモンの低下は、その後の女性の疾患リスクを上昇させ、老年期の高血圧、高脂血症、骨粗鬆症を引き起こします。特に骨粗鬆症は、女性は男性に比べ非常に多く、更年期以降に急激に増加します。

更年期障害の治療は、①薬による治療②食事内容の改善やサプリメント③生活習慣の改善があります。

①の病院で処方できる薬には女性ホルモンを補うホルモン補充療法、漢方薬、自立神経調整薬があり、ホルモン補充療法は急激に症状が強くなった場合には効果的で、最近では女性ホルモンの経皮投与（張り薬やゲル剤）や低用量化により安全な投与方法が行われています。また、長期間にわたり不定愁訴が続き、ホルモン剤の投与が適さない人には漢方薬があり、体格や症状により使い分けます。②で、代表的なものは、ビタミンCで抗酸化、抗ストレス、免疫力増強作用があり、長期的な欠乏は寿命を短縮します。また、高齢者の筋力の強さと血中ビタミンC濃度には関連があり、新鮮な果実、野菜に多く含まれます。亜鉛は体内に鉄の次に多い微量ミネラルで、アレルギーの抑制、味覚の正常化、脱毛予防、精力増強に効果があり、牡蠣、ウナギ、動物性たんぱく質に多く含まれます。大豆イソフラボンは女性ホルモン様作用があり、更年期障害、皮膚の老化、骨粗鬆症などに効果が期待できます。他に、ビタミンE、ビタミンB群、プロアントシアニジンなど必要なものはたくさんあり、バランスよく摂取するために、サプリメントを利用するのも効果的です。

③の生活習慣の改善として大切なのは、より良い睡眠をとれるような生活環境を整えることです。早朝に日光を浴びることは体内時計を正常に保つため重要で骨粗鬆症の予防にも必要です。定期的な運動はストレスを緩和し、夕食後の軽い運動は3～5時間後の体温低下により入眠しやすい環境をつくれます。また、朝夕 10 分でも目をとじてリラックスし、自身の呼吸のみを意識するように瞑想するとストレスや認知症に効果があります。