



女性総合医療センターのスタッフ。前列中央はセンター長の鈴木有子教授

体の変調に目をそむけず

「バブル世代」の女性 更年期を「幸年期」に

「ゆらぎ世代」という言葉をご存じでしょうか。
「ゆらゆらと動く」を意味する「揺らぐ」を語源としていますが、
近年は「更年期」を迎えた女性たちを指す言葉として、用いられているそうです。
こうした「ゆらぎ世代」の診察に当たっている
金沢医科大学病院女性総合医療センターを取材しました。



あかざわ すみよ
赤澤 純代
女性総合医療センター・副センター長

介護従事者の7割「ゆらぎ世代」が担う

赤澤 ● 「ゆらぎ世代」はホルモンが大きく変動する40代から50代の閉経前後の女性が対象となります。今だと、ちょうど1986年から90年代初めの「バブル景気時代」に高校生、大学生だった世代です。この世代は今、家事に子育て、そして親の介護を担っています。更年期を迎えた人たちをいかに「幸年期」に導くかが私たちの最大の課題だと考えています。

澤田 ● 現在、日本人女性の平均閉経年齢は50・5歳です。この年齢自体はさほど変動していませんが、平均寿命は大幅に伸びています。世界保健機関(WHO)の2016年版世界保健統計では、86・8歳となっており、閉経から約30年をいかに健康に過ごすかも重要な

です。
赤澤 ● 介護に当たっている人の7割は更年期を迎え、「バブル」を経験した「ゆらぎ世代」の女性です。そうした世代が病気になる

と、介護も崩壊してしまいます。本人はもちろん家族からも更年期とは何か、更年期といいながら、別の大きな病気が隠れていないかなど、きちんと把握することが大切です。

澤田 ● 実際、女性の50歳前後はいろいろと体の変化が現れる時期です。女性ホルモンの減少による体の変調に加えて、生活習慣が原因の症状もあります。肌に関しては、しみ、しわ、たるみ、くすみなどが目立ってくるのも、この年代です。



さわだ みお
澤田 未央
女性総合医療センター・助教

55歳でホルモン量が逆転 重要な男女の「性差医療」
赤澤 ● のぼせや発汗、肌荒れ、動

方が若々しく見えますので日常的な肌への手入れは大事です。

SOSを見逃さずに 睡眠リズム崩れ不眠

藤本 ● もう一つの女性ホルモン、プロゲステロンは睡眠に大きく関わっています。このホルモンは子宮内膜を増殖し、赤ちゃんを妊娠、着床させる働きがあります。これが多いと、眠くなる傾向があります。閉経になっても、プロゲステロンが下がらず、ずっと眠い思いをしている方もいます。

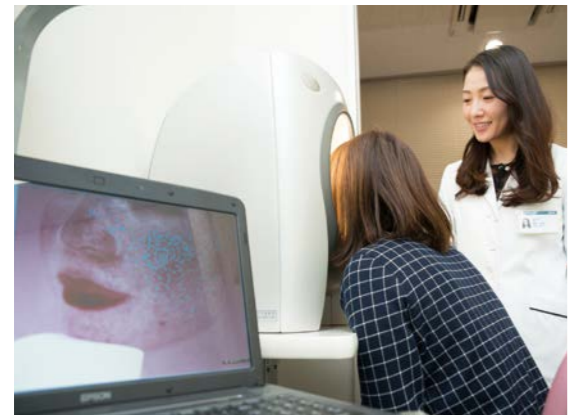


ふじもと ゆき
藤本 由貴
呼吸器内科
女性総合医療センター・助教

赤澤 ● 更年期と関係が深いとされるのは不眠ですね。

藤本 ● 子どもの受験や介護などの問題に、自分の更年期が重なることで、ストレスがたまり、いらいらして何ごとも手に付かない状態が見られます。

赤澤 ● 台所の食器が片付いていな



女性の大きな悩みの一つ、しみやしわなどを調べる「皮膚計測機器」

脈硬化につながる脂質異常症、糖尿、高血圧、睡眠障害など更年期に発症しやすい病気は何十種類にも上ります。女性ホルモンは年齢とともに減少しますが、大体、55歳ぐらいで男女、同じ濃度になり、その後は女性より男性が多くなる傾向があります。このため、同じ薬でも男女で投与量が異なるなど、性別に応じた治療「性差医療」を考えなければなりません。
澤田 ● 更年期に現れる症状には、血管が原因の症状があります。45歳ごろから毛細血管が衰え始め、冷えやむくみ、肌の老化、抜け毛といった症状が現れます。



おいかわ りえこ
及川 理恵子
健康管理センター
呼吸器内科・助教

澤田 ● 血流が悪くなると、慢性炎症を引き起こしますね。
赤澤 ● 慢性炎症の前段階に「瘀血」という状態があります。血液がきれいに流れない状態などを指しますが、リウマチやアレルギー、膠原病などの慢性炎症にかかわってきます。

及川 ● 確かに、若い時にアレルギー

赤澤 ● 女性ホルモンが減ると、血管の内皮機能が低下します。内皮は血管の一番内側の細胞のことで、この機能が低下すると、高血圧や動脈硬化などを誘発するといわれています。例えば、心筋の3分の2は毛細血管で作られており、毛細血管のケアをきちんとしていないと、狭心症を悪化させることがあります。

血流悪化で慢性炎症 アレルギーの発症も

1症状が出なかったのが、40代、50代になって発症するケースがあります。加齢によって、ホルモンバランスが崩れるのも一因といわれています。
藤本 ● 女性ホルモンには、エストロゲンとプロゲステロンの二つがあります。
澤田 ● エストロゲンが減ると、肌の水分量や弾力が落ち、骨量も減少します。閉経後5年で皮膚量などを形成するコラーゲンが30%も減るといいうデータがあります。これによって、しわやたるみが目立つようになるといえます。
赤澤 ● 肌は内臓など体内の健康状態を表すバロメーターといえますね。
澤田 ● 例えば、糖尿病の患者さんは肌が黄色くなるといわれています。これはAGESという最終糖化産物が肌に蓄積しているからです。また、長年、紫外線を浴び続けたり人はしわやたるみ、しみが目立ちます。「光老化」といいますが、双子の姉妹を比較調査した研究では、紫外線を多く浴びた人と浴びなかつた人では大きな差が出ました。当然、紫外線を浴びなかつた

いとか、取り込んだ洗濯物がたためていないといったことが、奥さんからのSOSのサインといわれます。

藤本 ●不眠症で怖いのは鬱です。最悪の場合、自殺のケースもありますから。

赤澤 ●鬱の場合は本来、精神科での診察、治療が必要ですが、行きにくいと感じる人が多いのも確かです。女性総合医療センターには臨床心理士2人を配置していますので、センターに来ていただいで、診察のうえ、専門科での治療を選択するのも、一つの方法です。

死につながる病気も油の摂取も注意必要

藤本 ●睡眠関連では、睡眠時無呼吸症候群があります。男性に多い病気ですが、女性でも更年期以降、多くなります。女性ホルモンが減ると、太りやすくなりますが、太ることによって、睡眠時無呼吸症候群の発症リスクが高まります。**赤澤** ●不眠など睡眠に障害が出た場合は女性総合医療センターまたは睡眠専門外来に相談に来てほしいですね。

藤本 ●実は、中等から重症の睡眠時無呼吸症候群は放置しておく、8年後には約40%が死亡するという研究データがあります。心筋梗塞や不整脈などを起こし、その結果、死亡する形ですが、きちんと治療を受けた人は8年後も睡眠時無呼吸症候群の症状がない一般の人と同様に過ごしています。治療が大事であることを示す例です。

赤澤 ●油の摂取にも注意が必要ですね。アレルギーはどうですか。

及川 ●近年、アレルギーと食事のかかわりがクローズアップされています。その一つが脂肪酸のオメガ3とオメガ6です。オメガ3は青魚など、オメガ6は植物油に多く含まれています。どちらも体内で作れないため、必須脂肪酸と呼ばれています。そのバランスが重要です。外食などでオメガ6を多く摂り過ぎると、アレルギーを悪化させる恐れがあります。

赤澤 ●アレルギーは、肥満とも関連がありますね。

及川 ●特に、ぜんそくでは肥満が慢性炎症に関与し、症状を悪化させるという報告もあります。鼻水

更年期症状指数 (SMI) (1993年、小山高夫氏作成)

症状	強	中	弱	無
①顔がほてる	10	6	3	0
②汗をかきやすい	10	6	3	0
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
④息切れ、どろきがする	12	8	4	0
⑤寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
⑥怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
⑦くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨疲れやすい	7	4	2	0
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

- 判断基準の目安
- 強 症状が強く、日常生活に支障をきたす
- 中 症状がある程度あり、生活するうえで気になる時がある
- 弱 症状が時々ある
- 無 症状が全くない

- 自己採点の評価表
- 0~25点:異常なし、26~50点:食事、運動に注意、51~65点:更年期・閉経外来を受診、66~80点:長期間の計画的な治療、81~100点:各科の精密検査や長期の計画的な対応が必要

やせきを風邪のせいと思い込まず、長く続くときは検査されることをおすすめします。

赤澤 ●何が原因でアレルギーが起きているか調べることも大事ですね。

避けたい問題先送り 独りで悩まずに受診

澤田 ●「更年期だから」と、原因を特定せず、問題を先送りするケースが怖いですね。閉経後は必ず骨密度が低下します。もともと骨量が少ない人は閉経後、すぐに治療を始めなければならぬ場合もあります。骨粗しょう症の患者さんはたくさんいますが、実際に治療を受けている人の割合は20~30

%といわれています。

藤本 ●更年期障害に対するホルモン補充は薬もいろいろ出ています。やはり、独りで悩まず、受診していただければと思います。「自分と同じ悩みを持つ人がいっぱいいる」ということを知るだけでも、気が晴れる場合があります。

赤澤 ●更年期障害は、糖尿病や高血圧、甲状腺疾患など他の病気を除外したうえで初めて病名が付きまします。「ゆらぎ世代」の人は人生の再出発点として、体の点検を行うという気持ちで、女性総合医療センターを訪れていただければと思います。そのために、別表の項目を自己チェックし、点数が高い場合はぜひ受診して下さい。