

じつは人生をリセットするチャンス!

更年期に備えていますか?

女性ならだれでも避けて通れない「更年期」。少し悪いイメージが先行するけれど、おびえてばかりいてもいいことはありません。体のこと、心のことにじっくり向き合ういい機会ととらえ、しっかり準備をして、人生の後半をハッピーに過ごしましょう!

監修/宮沢あゆみ先生

テレビ局の報道記者を経て医学の道へ。2003年、女性の心と体の健康をサポートするため、女性専門外来の「あゆみクリニック」(http://www.yumiclinic.com/)を開業。更年期外来も開設。丁寧な相談と的確な診断が好評

女性の体の変化

成年期 (20-39歳頃)

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量はピークを迎え、経期・出産に適した状態を迎える



思春期 (12-17歳頃)

初潮開始の平均年齢は12歳。ほとんどが10-14歳で初潮を迎える。初潮を境にして、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が増加していく



プレ更年期 (30代後半-40代前半)

30代後半から卵巣機能が衰え始める。女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量も減少し始める。食生活の乱れやストレスがある人は、更年期障害の症状が出始める場合も



更年期 (40代後半-50代前半)

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が急激に減る時期だが、卵巣からは卵巣に指令を送るホルモンが分泌され、アンバランスな状態に陥る。閉経の平均年齢は50.5歳



老年期 (50代後半-)

更年期障害の症状はおさまってくるが、女性ホルモン(エストロゲン)の減少や老化に伴って引き起こされる病気には注意が必要

正体不明の体調不良、うつうつとした気分、不定眠と聞くところ、そんな悪い印象をもちがちですが、「思春期や成年期といった、人生のある時期を表す言葉のひとつ。ただ、この時期、女性には体と心には大きな変化が訪れます。なかにはつらい症状が出る人もいて、これを「更年期障害」と呼ぶので、と宮沢先生。

「この変化は本来自然なことで、この変化がそれを許してくれないという事態が起こります。働きが鈍い卵巣に、「ホルモンをもうとせよ」という指令を送るのですが、卵巣はそれに応えられない、すると卵巣はさらに強い指令を送ってしまおうとする。

この状態を宮沢先生は、勉強しない子どもとさせたい教育ママだととえます。「勉強しなさいと言っているのにしない、しないからさらに強く言う。親子関係は悪くなりますよね? 体も同じ。卵巣からの指令はどんどん来るのに女性ホルモンは減り続ける、このアンバランスが体や心の不調を引き起こすのです。その症状や重症度は個人差が大きいのですが、程度が差こそあれ、必ずつらさを抜けて出す時期が来ます。教育ママが最後はあきらめるように、卵もあきらめて指令を出さなくなり、症状は消えていくのです。」

更年期の不調は閉経をはさんで5-10年間といわれていますが、早く来る人も、「30代後半からの準備が大切。この機会に先々起こることや予防策を知り、生き生きと歳を重ねてほしいですね。」

更年期を迎える心がまえ

- 1 人生をリセットするチャンス
- 2 みんなが不調になるわけじゃない
- 3 体だけでなく心にも変化が
- 4 つらくても必ず抜け出すときが来る
- 5 今から準備できることがある

JO
LIFE



黒田知永子さんのオシャレアイテム。
ジュリア・オージェ、大人のウィッグ。



この冬、新発売。極上の美しさとつけ心地をかなえるウィッグ。レフィア・ルナ。

LEFIALUNA

あなたの街のウィッグショップ「ジュリア・オージェ」。300通りのウィッグが27,000円(+税)から

お近くのショップご案内
パンフレットのご請求は **0120-355-722**

電話受付時間 9:00-18:00 (土日祝日)



最新情報はホームページへ www.julliaolger.jp



本誌掲載の情報は、掲載時最新の情報を提供しております。また、予告なく変更される場合がございます。ご了承ください。 Produced by AV アーカイブ

体の不調

更年期の不調は、急激な女性ホルモンの分泌量の低下により、体が順応できないというアンバランスが大きな原因です。さらに、頭寒・胸寒・ホルモン分泌の指令をコントロールの視座下部は、自律神経のコントロール・ホルモンの指令が乱れる影響で自律神経が乱れてしまい、のぼせ、発汗、耳鳴り、めまい、などといった自律神経失調症状が体に起こってきます。

ここでは代表的な身体症状を紹介しますが、これらはほぼほんの一例。更年期の不調には個人差があり、現れ方も一時的であったり、慢性的であったりというように、これらの不調は「一度のせいでもこれはない」「こんなふうになり進められ、自覚されにくい場合も多いため」です。

ほてり・のぼせ

突然体の一部分が熱くなる、袖さかなかながひかないなど。発汗を伴う場合も多い。足は冷えているのに、首は熱いといったバラバラな症状がよく見られる

めまい・耳鳴り

ときどき起こる立ちくらみのようなものから、ふわふわと浮遊感を伴うめまいなど。耳鳴りのほか、耳の閉塞感、聞こえにくいなどの症状も

頭痛

一部分だけが痛む片頭痛のほか、ズキズキとした痛み、どんどんと重い鈍痛など。頭痛薬が効かない場合も多い。對れるように正しい痛みは別の病気の可能性も疑って



肩こり・腰痛

女性ホルモンの減少によって血流が悪くなり、筋肉が硬直したりして症状が出る。もともと悩んでいる人が多いので、更年期特有のものとして定着しているのが特徴

関節痛

軟骨や筋肉のしなやかさが失われることで、こわばったり、節々に痛みを感じることもある。立ち上がりなどのきびきびの痛み、かかとの痛みなどがよく見られる症状

不眠

なかなか寝つけない、たびたび起きしてしまうといった症状のほか、朝早く起きてしまう「早朝覚醒」に悩まされることも

素朴なギモン

Q ほかの病気とどう区別すればいい?

A 更年期の不調と思つていたのに、じつは大きな病気か隠れていたというところもあり得ます。この年代にかなりやすく、更年期障害と紛らわしいのは、子宮や卵巣系の疾患、甲状腺疾患、糖尿病など。こうした疾患の可能性を否定してからでない、と不調が更年期によるものと診断する場合は、医師が十分な検査をし、別の病気はないことを確認する必要があります。自分で勝手に判断するのはNG



Q 親がつかつたから私もつらい?

A 家庭での体質の遺伝はある程度ありますが、更年期の症状についてはあまり関係ないといつていいでしょう。なぜなら、更年期の症状は生活環境に左右されやすく、個人差が大きいのが特徴。だから、個人差が大きいからといって、私もつらいのでは、などと考えず、愛護はあっても、自分なりの生活環境を整え、正しい生活習慣を身につけていくことが大切です。また、更年期のつらさは関係ありません



Q 肌や髪にも影響が出る?

A 女性ホルモンは女性の体をみずみずしく保つために働いてくれているホルモンでもあるので、減少がから美容面における影響も受けられます。ホルモンが減少すると、肌の乾燥やかさつき、かゆみが生じたり、シワやたるみが増えたり、髪が、つややハリが失われていきます。体の水分保持力が落ちるので、ドライアイやドライマウスといった症状に悩まされる人も出てきます



心の不調

更年期には、心の状態が不安定になり、つらさを感じる人も少なくありません。これは気のせいではなく、医学的に根拠のあることです。「体の調子が悪くなるだけでも精神的にまいりやすくなる。また、この時期は脳内ホルモンの分泌のパターンもそれと違えられていきます。不安や緊張、恐怖、集中力やモチベーションが低下しているホルモンのバランスが崩れることで、イライラが湧いたり、やる気がなくなったり、集中力がなくキレやすくなったり、心は簡単に不安定な状態に陥ってしまいます」

「この時期は、心は簡単に不安定な状態に陥ってしまいます」

不安

やる気が起きない

なににつけても腰が重く、無気力。なにもしなくても自分に自信を喪失し、涙腺に

感情の起伏が激しい

他人や家族の意欲にイラつき、キレやすく、感情のコントロールができていない。わけもなく急に悲しくなってしまうことも

ストレスに弱い

ストレスやプレッシャーに耐えられない。以前は負担なくこなせたことにも自信がなくなり、新しいことに挑戦しにくくなる

素朴なギモン

Q 深みにはまりやすいタイプってある?

A まじめで責任感強い人は、症状が重くなる傾向があります。なんでも自分でできるタイプです。すべてを自分ひとりで背負ってしまおう、という人は、さきほどと同じく自分自身を押しつぶしてしまいがちです。また、オープンでない閉鎖的な性格の人も、発症する場所が少ないため、ひとりです抱え込んで悪化させてしまいがちです

Q 病院に行くならメンタル系?

A 心の不調を察したかたといつて、いきなり心療内科や精神科に行くのはおススメできません。就労目的のなかにはホルモンバランスに影響を及ぼすものもあり、かえって症状が悪化したり、適切な更年期治療の指図が行えなくなる場合も。40代に入ってから心の不調は、まず更年期によるものかもしれないと疑って、心療内科、精神科の受診を迷うのは、医師や検査をして、その可能性がないかどうかでもらうべきではありません



更年期 体験コメント

驚くほど気力を喪失
更年期 体験コメント

「体と心は一体」を実感
更年期 体験コメント



こんな環境変化が拍車をかける!

子育ての自由、親の介護、友人関係、夫婦関係、子育ての自由、親の介護、友人関係、夫婦関係

気持ちが落ち込む

小さいことで気落ちし、マイナス思考に。過去のいやなことを思い出してしまうことも



軽い運動を日常に取り入れる。 2種類の運動を組み合わせるのがベスト!

予防と対策のひとりの柱は、ズバリ運動。更年期で落ちる筋肉量をキープするため、基礎代謝が上がり、コレステロールの上昇も抑えられ、体脂肪増加を防ぐことができれば、さらに運動は骨を強化して骨粗しょう症を防ぐ効果も。更年期に入ってからでも遅くないですが、30代後半から習慣にするのがラクに更年期を迎えられます。運動といっても、ジム通いでなくてもOK。エスカレーターを使わずに階段で下る、5分かかる駅まで歩く、30分歩くといった小さなことを4分です。うっすらと汗をかき、ちよっと息が上がるくらいの運動で十分効果があります。さらに、骨を強くする「体重負荷運動」と、体脂肪を燃やす「有酸素運動」を組み合わせた理想的な運動が苦手という人は、仲間づくりもできるダンスや水中でゆっくりと動くアクアビクスなどがおすすめです。生体染しんで続けられる運動は、一生の財産にもなりますよ。

体重負荷運動

WB(ウエイトベアリング)の運動ともいわれ、体に骨格の負荷をかけることで骨を強化。ウエイトトレーニングのほか、ダンスやジャンプ、かかと落としでも効果あり

有酸素運動

比較的長時間行う運動で、水泳やジョギング、エアロビクス、アクアビクスなどが代表的。体内に酸素を取り込んで脂肪を燃焼させるので、体脂肪コントロールに優れている



更年期の不調を乗り越える 予防と対策

「カルシウム」を取り入れる

運動と同程度に重要なのは、やはり食生活。太りやすくなる更年期は、脂肪を減らし、食生活の生活を改善して、さらに女性ホルモンを補う働きがある大豆やノンラボンは納豆や豆腐製品などの手際な食品で積極的にとりたいたいですね。骨粗しょう症を防ぐカルシウム摂取も大切。カルシウムは牛乳というイメージがありますが、脂肪が多いので、小魚や青菜からとるのがおすすめです。更年期になったら、牛乳は豆乳に替えるくらいの気持ちで、また、すぐにサプリメントにはする人もいますが、毎日の食事からとるのがいいでしょう。よけいな費用もかかりません。

[カルシウムを多く含む食品] [大豆食品]



リラクセスやワクワクを感じる毎日を!

つらい時期は、自分の体と心が苦しい「気持ち悪い」「楽しい」と感じることが優先させましょう。一日一回でもいいから、心がワクワクと弾き立つようなこと、体がリラックスすることに時間を使ってみて、脳から分泌される幸せホルモンが増えて、心身の回復にとてもいいんです。音楽中になっていった趣味でもよし、アィドルや韓流スターに夢中になるもよし。いくつになっても心の楽がエネルギー源になります。



ストレスの元を突き止め、具体的な手を打つ

心身ともに不調になるとストレス耐性が低下して、ちょっとしたことでストレスを感じやすくなり、ぐるぐると思いつく原因がなくなり、手や打つことがなくなるとあります。また、ちょっとした冷静になって、夫婦関係、子育ての悩み、家族のやりくり、仕事や介護など、さまざまなストレスのなかで、自分の心の負担方向に向かいます。



年に一度は検診を受けて自分の体をしっかり把握

閉経後の低下が始まる30代後半の婦人科医がいると、月経の間隔が長くなる、経血量が少なくなってきたといった小さな体の変化も把握でき、スムーズに更年期の対策や治療に移れます。経過がわかればムダな検査もいらす、的確な診断もしやすいもの。病気の発見や予防にも役立ちます。



ひとりでも抱え込まず、発散する! 助けを借りる!

はじめで責任感が強い人は、自分を含めて、これは更年期の不調には逆効果。気持ちを外に向け、オープンに話せることが、まずは口に出して話すこと、ただか聞いてもらって話を聞いてあげてもらう。クリニックではたっぷりヒスなどを活用して。

更年期の不調に病院でできること



つらい症状が出たら、まずは更年期外来を受診を。症状別に各科を受診するより、更年期外来、あるいは更年期治療科に力を入れている婦人科を受診しましょう。「医師が丁寧で、ほかの病気の可能性も視野に入れ、十分な検査をしてから診断してくれる先生がおすす。下に挙げたような自分に合う治療法を見つけて早くラクになってください」

漢方薬

生薬で体に優しく、副作用もあまりないのが更年期治療の入門に最適

症状にピンポイントで効くわけではありませんが、全身の状態をととのえ、免疫力や自然治癒力を高めるのが特徴。有効性はありますが、ほかの薬と併用でき、穏やかに効果が現れるので、試しやすい治療法といえます。保険診療がきくのはエキス剤といわれる程度で、通常の処方のような処方箋が必要です。希望する場合は、その病院が処方可能かどうか確認してから受診を

ホルモン補充療法

ホルモン減少が不調の原因なら1-2週間程度で効き目が表れます

脳から分泌される男性ホルモン、卵巣から分泌される女性ホルモンの量は、年齢とともに減っていきます。女性ホルモン量の減少が明らかなら、ホルモンを補うのが一般的な治療法。補充方法もさまざま(下表参照)。変化は1-2週間程度で表れますから、比較的有効性あり。不調症状が消えるまで補充する量を調整していきますが、症状がおさまってきたら最終的には減らしていきます

種類	特徴
内服薬	錠剤で、胃腸から吸収される。飲み忘れがないように注意が必要
パッチ薬	パッチ状で下腹部などにはる。胃腸が弱い人に向くが、肌が弱い人には向かない
注射薬	腕のうわいけが失われた場合に効果があるが、性別が異なるなどのトラブルも

自律神経調整薬

ほてりや発汗などに代表される自律神経失調症状は、薬で改善を

自律神経の乱れからくる不調症状が強い場合は、自律神経を調整したり改善したりする薬が処方される場合もあります。自律神経は自分の意志ではコントロールできないので、治療で改善を図ります。ホルモン補充療法や漢方薬と併用することも