

Blood Pressure

50代では2人に1人が高血圧
毎日の計測を習慣に

血圧

高血圧は動脈硬化を促し、
心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。

CHECK!

特にこんな人は気を付けて!

- 薄味より濃い味の食べ物が好き
- 定期的な運動をしていない
- 喫煙の習慣がある
- ストレスを感じることが多い

Q. 将来の
高血圧を防ぐために
今からできることは?

「高血圧の予防のために重要なのが食事と運動です。食事は塩分を控えめにバランスよくとるよう心がけて。また、適度な運動も効果的です。ストレスもよくありませんから、生活全般の見直しをして、将来の高血圧を防ぎましょう」

Q. 血圧が不安定で変動しやすい。
いつも高血圧でなければ
気にしなくていい?

「血圧が不安定で変動しやすいのが更年期高血圧の特徴です。いつも高いわけではないから大丈夫かな、と捉えることはせず、毎日の計測を継続して変動値を把握しましょう。更年期以降は、体に異常がなくても、血圧は気にかけておきたい数値です!」

チェックポイント 1

更年期を境に急増する女性の高血圧。統計によれば、少し高めという予備軍まで含めると、50代では2人に1人が高血圧とされています。これまで高血圧と指摘を受けたことのなかった人も要注意です。「血管をしなやかにして拡張させる働きを持つエストロゲンの分泌が減少すると、血管の柔軟性は低下。血圧が上がりやすくなります。更年期の高血圧の特徴は、血圧が不安定で変動しやす

更年期は、血圧が不安定で変動しやすい点に注意

エストロゲンは、50歳でピク時の5分の1程度に。その影響で血管の柔軟性が低下し、血圧が上がりやすくなります。これまで血圧は低めと認識している人も、更年期を境に高血圧と指摘される可能性が出てきます。血圧に加え、血液中のコレステロールも上昇しやすくなると血管の弾力性が失われ、動脈硬化になる可能性も増。動脈硬化

すいこと。常に高いのではなく、不安やストレスがきっかけでボーンと高くなつたと思つたら急降下するなど、乱高下が激しく不安定な状態になります。更年期を過ぎると次第に収まりますが、高止まりのまま本格的な高血压へ移行することもあります。また、更年期の高血压に大きく影響するのが自律神経の乱れ。「自律神経の乱れによって交感神経が優位になると、体は戦闘モードに突入。ストレスや外敵などをから身を守ろうとして、心拍数や血圧が上昇します。余計なストレスをためないことも予防につながります」

Q. 血圧が高いと
指摘されたら、
毎日測るほうがいい?

「高血圧、もしくは血圧が高めという健診結果が出たら、できるだけ毎日血圧を測るようにしたいもの。自分自身で日々の変動を知るためにも、起床後すぐ、就寝前など、できれば朝晩2回、毎日決まった時刻に測りましょう。計測は、上腕式血圧計を使用するのが◎」

更年期世代はここを見るべし!

50代の健康診断、 活用法

せっかく健康診断を受けているにもかかわらず、結果をよく見ないままほったらかしにしていませんか? 50代女性が特に気を付けたい項目や数値の見方を女性外来の医師、宮沢あゆみ先生に伺いました。

photograph: Yumi Furuya [SORANE] text: Namiko Abe

可能な限り毎年受診しておきたい健康診断。更年期世代が健やかに過ごすためにも、健康診断の結果にしっかりと向き合うことが大事です。宮沢先生による、「婦人科系以外にも、更年期世代が特に確認しておきたい3つの項目がある」そう。

「卵巣から分泌される女性ホルモン『エストロゲン』は、女性の体を若々しく保ち、多くの疾患から守ってくれる、言わば『守護神』です。エストロゲンの分泌量が減少すると、さまざまな形で体の不調が現れます。特に顕著なのが『血圧』『コレステロール』『骨密度』の変化です。

エストロゲンは、50歳でピク時の5分の1程度に。その影響で血管の柔軟性が低下し、血圧が上がりやすくなります。これまで血圧は低めと認識している人も、更年期を境に高血圧と指摘される可能性が出てきます。血圧に加え、血液中のコレステロールも上昇しやすくなると血管の弾力性が失われ、動脈硬化になる可能性も増。動脈硬化

「50代以降は健康診断をただ受けついでいる、という時期は過ぎたと心得て!」と宮沢先生。「心身のトラブルが噴出する年代です。ちょっととした不調でも一筋縄ではいかないことも。何か気になることがあれば、健康診断を待たずにかかりつけ医や専門医に相談し、できるだけ早めの対処ができるよう心がけておきましょう」

「エストロゲンが減少すると、骨の強度が低下してスカラスカの状態に。その結果、わずかな衝撃で骨折してしまう『骨粗しょう症』になりやすいのです。特に脚の付け根を骨折すると歩けなくなり、閉経後の女性の生活质量を左右する深刻な問題となりかねないので、骨密度は要チェック項目といえます」



CONSULT
更年期世代の不調は、
更年期外来で相談するのも◎

ほとり、発汗、動悸、倦怠感、不眠、肩こりなど、更年期の症状の現れ方は百人百様。内科や整形外科、心療内科などを受診する人も多くいますが、宮沢先生は「そろそろ更年期かな?と不安に思つたら、遠慮なく更年期の専門外来を受診してほしい」と話します。「一般的の婦人科でも対応しているところはありますが、更年期の専門外来を標榜しているところだとより安心です。ひとりで悩まず、気軽に相談をしてほしいと思います」

「血圧」「コレステロール」「骨密度」は必ずチェック

教えてくれたのは…
あゆみクリニック 院長
宮沢あゆみ 先生

早稲田大学第一文学部卒業後、TBSの報道記者として活躍。のちに東海大学医学部に学士編入し、医師に転身。勤務医を経て完全予約制の女性専門クリニックを開業。更年期障害などに悩む女性の心や体のサポートをしている。

✓ Bone Density

チェックポイント 3

女性は男性と比べて
骨粗しょう症になりやすい

骨密度

骨密度の低下によって起こる骨粗しょう症は、
心がけ次第で十分に予防できる病気です。

CHECK!
特にこんな人は気を付けて!

- 最近背が縮んだ
- 体格はどちらかというと細身だ
- 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる
- 閉経を迎えた
- 若いころから月経が不順だ

Q. 骨を強くするためには
どんな栄養素をとるといい?

「カルシウムのほかに、骨の形成に重要なのがマグネシウム。骨形成をスムーズにするためには、カルシウムの2倍のマグネシウムが必要です。濃い緑の野菜や、りんご、ナツツ類などを取りましょう。ほかにビタミンC、ビタミンB6、ビタミンK、亜鉛、リンなども意識すると◎」

Q. 骨の健康のためには、
どんな運動をすればいい?

「ウォーキングやランニングなど、マイペースで長く続けられるものを選ぶのがポイント。特に効果的のは、骨に適度な体重の負荷をかける『ウェイトペアリング運動』。ただ歩くだけでもいいですし、縄跳びもおすすめです。いきなり重たいバーベルを持ち上げる必要はありません」

骨は、古い骨を破壊する「破骨細胞」と、新しい骨を作る「骨芽細胞」が、絶えず新陳代謝を繰り返し、一定のサイクルで生まれ変わります。その働きをコントロールしているのも、実はエストロゲンなのです。「エストロゲンには、骨の吸収を抑えて形成を促す作用があります。さらに甲状腺から分泌されるカルシトニンというホルモンの分泌も促して、骨の主成分であるカルシウムを取り込

む働きをサポートしています。このため、エストロゲンの分泌量が低下する更年期以降は骨がもろくなりやすく、女性は男性と比べて骨粗しょう症になりやすいのです。

とはいっても骨を丈夫にすることは可能ですが、骨を丈夫にすることは、更年期以降であつても骨を丈夫にすることは可能です。食事は小魚や海藻、牛乳などのカルシウムを豊富に含むものをバランスよく摂取すること。運動はハードなことをする必要がありますが、骨形成をスムーズにするビタミンDは日光浴でも作られるので、日のウォーキングがおすすめです

Q. 健診で骨密度の低下を指摘された。
今からでも骨は強くなる?

「骨は新陳代謝を繰り返しているため、もろくなった骨でも丈夫にすることが可能です。更年期の女性であればホルモン補充療法を選ぶこともできますし、食事や運動を意識することでも骨は回復します。年だからとあきらめないことが肝心です」

✓ Cholesterol

チェックポイント 2

コレステロール値の悪化は
心臓系疾患の原因にも

コレステロール

規則正しい生活かつ低カロリー、低脂肪食を意識し、
心臓血管系の疾患を防ぎましょう。

エストロゲンが減ると
「悪玉コレステロール」は増える

エストロゲンの働きがダイレクトに影響しているのが血液中のコレステロール。更年期に入つてエストロゲンの分泌が低下すると、血液中のコレステロール値は上昇しやすくなります。

「エストロゲンは、血管壁に溜まつたコレステロールを運び去り、排泄する働きがある『善玉コレステロール(HDLコレステロール)』の生産を促します。一方で、血液中のコレステロールを血管壁に沈着させ、動脈硬化の原因

続くのです。

更年期以降は、とりたてて不規生な生活をしていなくても、コレステロールの値が高くなりやすいと思つておくべきです。

さらに、高脂血症などの脂質異常症を放置すれば、心臓系の疾患にかかるリスクが高まるこ

も覚えておきましょう」

CHECK!
特にこんな人は気を付けて!

- 魚より肉の方が好きでよく食べる
- 歩くのが苦手であまり運動はしない
- 喫煙の習慣がある
- ストレスを感じることが多い

Q. コレステロールを下げるには
どんな運動をすればいい?

「おすすめは有酸素運動。筋肉の酸素消費量を増やし、脂肪の分解を促しながら善玉コレステロールを増加させます。運動は基礎代謝を亢進させ、ストレスの発散にもなるので、更年期からは適度な運動を習慣にしてみましょう」

Q. コレステロールの
上昇を防ぐためには
脂肪は控えめがいい?

「低脂肪食を意識した上で、動物性脂肪よりも植物性や魚類性の脂肪を選んで。特にサバなどの青魚に含まれる不飽和脂肪酸のEPAやDHAには、中性脂肪や悪玉コレステロールの生産を抑え、血液をサラサラにする働きがあります」

Q. コレステロールが高め
という検査結果が。
意識してとりたい栄養素は?

「食物繊維には腸内でコレステロールの吸収を妨げる働きが。また、大豆に含まれるイソフラボンは、体内で女性ホルモンと似た働きをするため“天然のエストロゲン”とも言われています。納豆や豆腐など、大豆加工食品のほとんどに含まれています。抗酸化作用もあり、血管の老化を防いでくれるので積極的に摂取を」