

女性ホルモンは年齢とともに減少——乳がんは40代から、生活習慣病は閉経後に増加
40代、50代、60代以降

女性の体にかかる変化と かかりやすい病気

「いつものこと」と、やり過ごしている不調が大きな病気のシグナルだったら……。いつまでも健康でいるためにも、自分の体としっかり向き合しましょう

宮沢あゆみ あゆみクリニック院長

構成◎村瀬素子 イラスト◎みずうちさとみ



45歳頃
女性ホルモンの減少で、体が変わり始める

女性の体は、女性ホルモン抜きでは語れません。なぜなら、ホルモンバランスが変動する更年期前後に限らず、女性の不調や病気には女性ホルモンが関わっているものが多いからです。

そもそも女性の体は、45歳ぐらいから大きな節目を迎えます。年

齢とともに卵巣機能が衰え、女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減少。月経が不順になり、閉経に向かっていきます。閉経の平均年齢は50・5歳。一般的に、その前後10年間、45歳から55歳ぐらいまでを更年期と呼びます。よく誤解されるのですが、「更年期」は病気を指す言葉ではなく、「思春期」と同じ、人生のひとつの時期を指すものです。

45歳〜55歳
イライラ、発汗、
動悸、
関節の痛み

女性ホルモンの分泌が減ると、それを感知した脳が「もっと女性ホルモンを分泌せよ!」と、指令ホルモンを卵巣に送り続けます。

しかし、衰えた卵巣はそれに応えられず、ホルモンのバランスが崩れたままの状態となり、脳はパニックを起こしてしまうのです。女性ホルモンの分泌をコントロールしている脳の視床下部は、自律神経を調整している中枢でもあるため、自律神経も影響を受けて乱れる。それによって、発汗、動悸、ほてり、イライラなど、自分の力ではコントロールできない更年期の典型的な症状が表れるのです。

また女性ホルモンは、血液を通して全身を巡り、血管、粘膜、骨などのあらゆる組織に作用し、女性の美と健康を保つ働きをします。それが減少することで、口や目などの粘膜の乾燥や肌の乾燥、手や足の関節がこわばって痛むなど、さまざまな不調が噴出することになるのです。

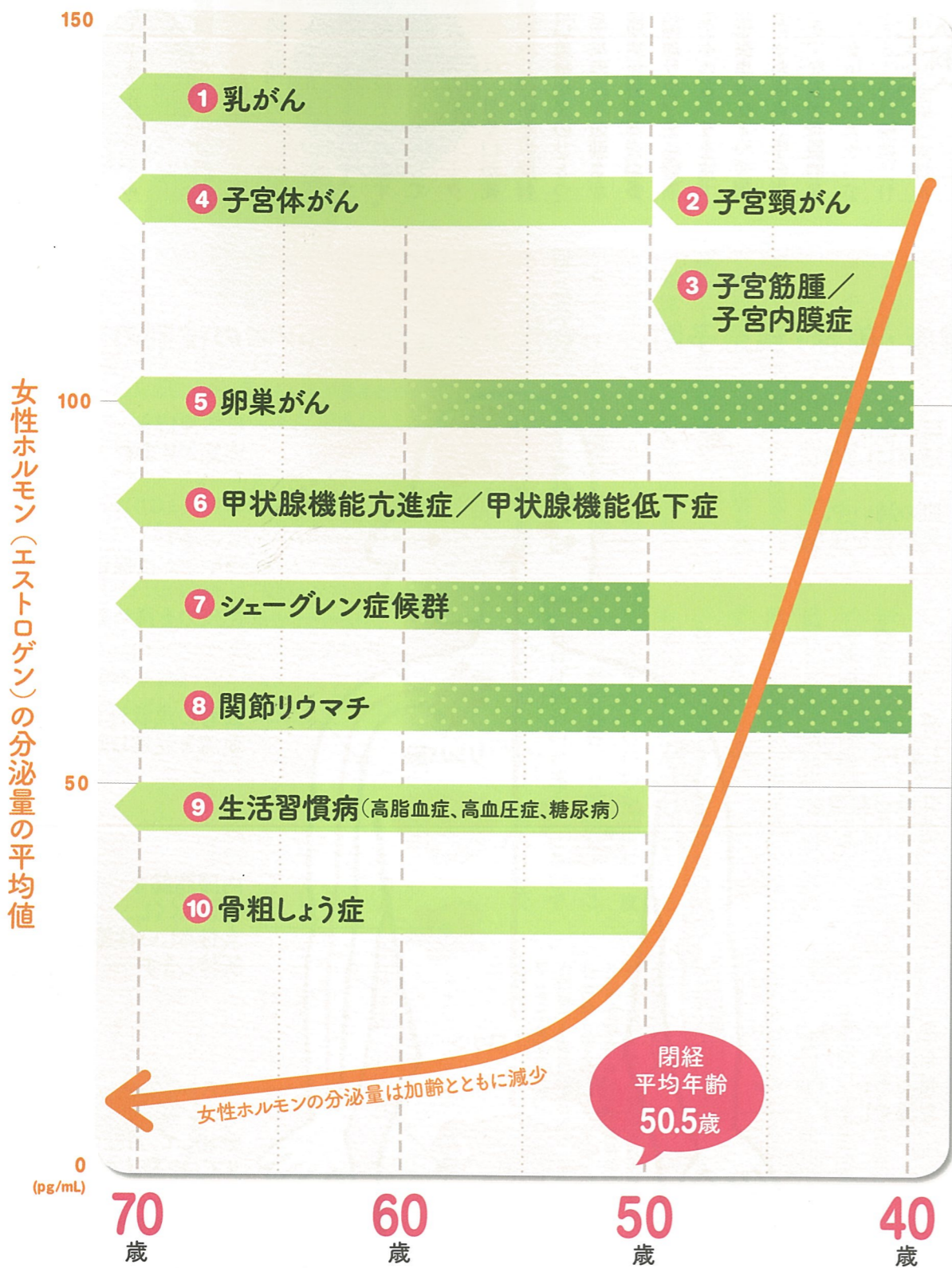
症状の重さや表れ方には個人差があり、女性ホルモンが減り始める40代に、ほてりなどのつらい症状が一気に出る人もいれば、更年期の終わり、50代半ばで不調が表れる人もいます。一方で症状をほとんど感じない人もいて、一様で

更年期のおもな症状



女性ホルモンの減少にともなって発症しやすい病気

加齢による女性ホルモンの変動により、女性の体調にリスクを増す病気について知っておきましょう



女性でとくに発症する人が多い時期

年代別・発症しやすい病気

はありません。なお、症状がひどく、治療が必要な場合を**更年期障害**と呼びます。

とはいえ、更年期症状はずっと続くものではありません。女性ホルモンの分泌が減少した状態が続くと、脳も体も次第にこの状態に慣れてくるためです。そうなれば更年期は卒業。ほかの病気が潜んでいなければ症状は治まり、緩和されるでしょう。

ただ更年期の症状は、環境や社会的要因が関わって悪化することもあります。たとえば、夫の浮気や人間関係がうまくいかないなど、理由があつてイライラする場合は、その問題を取り除かない限り改善しないでしょう。女性ホルモンの減少による心の症状の特徴は、何気ないことに激しく気持ちが悪くなること。自分でも制御できない感情が噴出してしまふのは、ホルモンの仕業です。

明らかにホルモンの影響によるさまざまな症状は、婦人科でカウンセリングを受け、ホルモン補充療法など適切な治療を受ければ改善されます。

60歳以降 免疫力の低下、がん、生活習慣病

さまざまな不調を「更年期障害だから」で済ませてしまうと、重大な病気を見過してしまふ危険性があるのに要注意。なぜならば、更年期の典型的な症状である、発汗やほてりなどをともなう内科系の疾患はたくさんあるからです。また、不正出血の症状の裏には子宮の病気が潜んでいる可能性もあります。

気分が落ち込んでうつっぽくなるのも、ホルモンの影響による更年期のものではなく、精神的なうつ病かもしれません。関節痛も軟骨の摩擦によるものならば、更年期を過ぎて悪化していきます。更年期障害と間違えやすい病気については、のちほど詳しく述べますが、少なくとも60代、70代になつても不調が続いたら、更年期障

害ではありません。

そもそも、さまざまな病気から女性の体を守っていたエストロゲンが減少すれば、病気のリスクは高まってしまうものなのです。エストロゲンは更年期以降も緩やかに減少していき、年をとれば免疫力も落ちる。骨も肌もおのずと衰えていきます。つまり、更年期以降、60代、70代になると加齢にもなう老年期の不調が出てきますし、生活習慣病やがんなどの病気のリスクも上がる一方なのです。

見落とすと危険な病気はこれ

こうした女性ホルモンの減少と加齢にともなう、女性がかかりやすい病気がいくつかあります(左ページ参照)。

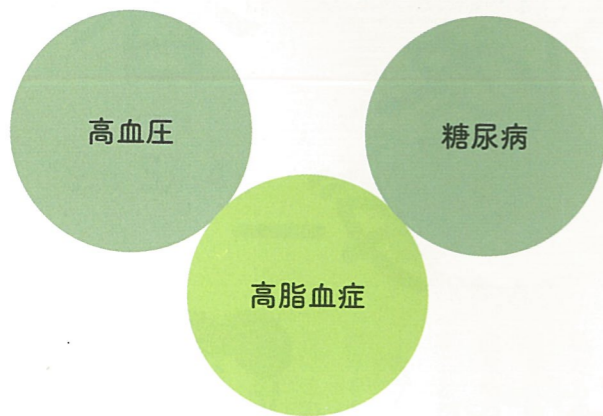
女性ホルモンの変動に影響される病気といえば、まず婦人科の疾患が挙げられます。閉経前の40代がかりやすいのは、子宮壁の筋肉層にできる**子宮筋腫**や**子宮内膜症**(3)。子宮筋腫があると月経量が多く、50歳を過ぎても月経がだらだら続く傾向があ

ります。そのため貧血、疲労感、倦怠感が。更年期症状と似ているので、見逃さないことが大切です。子宮筋腫と子宮内膜症は、エストロゲンの分泌が減少する閉経後には症状が治まります。

40代はまた、がんが発症し始める年代ともいえます。閉経前にかかりやすいのが、子宮頸部にできる**子宮頸がん**(2)。閉経後は子宮内膜に発生する**子宮体がん**(4)のリスクが高くなります。卵巣も腫瘍ができやすく、**卵巣がん**(5)は40代、50代での発症が多いのです。

乳腺の上皮細胞にできる**乳がん**(1)は、女性がかかるがんでも多く、発症のピークは40代、50代です。しかも女性ホルモンが分泌されなくなり、その臓器が使われなくなつてもがんは発症するので、60代以降もリスクは続きます。なお、更年期の不正出血が、じつは子宮や卵巣のがんによるものというケースもあるので要注意です。このほか、左の表で紹介した病気は、「更年期障害」と間違えやすい症状が出るものが多く、その

更年期こそ気をつけたい 生活習慣病



不摂生な生活をしていなくても、更年期には生活習慣病のリスクが高まるもの。たとえば、血圧が少し高めという予備軍まで含めると、40代では3人に1人、50代では2人に1人が「高血圧」に。

エストロゲンには、善玉コレステロール(HDL)の生産を促して、悪玉コレステロール(LDL)の生産を抑える働きがあり、エストロゲンの分泌量が減るとHDLとLDLのバランスが崩れて、「高脂血症」を引き起こしかねない。また、血糖値の上昇を抑えていたエストロゲンが減少してその働きが鈍り、「糖尿病」を発症することもある。

更年期には、食事や運動など日々の生活習慣の見直しが重要。



骨粗しょう症(10)。骨は新陳代謝を繰り返していますが、骨の再生と破壊のバランスを保つ女性ホルモンが減少すると破骨細胞だけが活発に働き、骨がスカスカになってしまいます。症状が進むと背中や腰が疲れやすく痛みがでて、骨折のリスクが高まります。更年期のQOL(生活の質)を左右する見逃せない疾患です。ほかに椎間板ヘルニアや変形性膝関節症など、整形外科的な病気も加齢に伴って増え続けていきます。

ホルモンの減少によってリスクが高まります。エストロゲンはコレステロールや血圧の調整にも関係しているため、更年期以降は**高脂血症**や**高血圧**になりやすいのです。コレステロールや中性脂肪の値が高くなる高脂血症は、放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などを招く事態に。

高血圧症には自律神経の乱れによる更年期性のももあり、血圧が乱高下するのが特徴です。更年期を過ぎると落ち着くものの、60代、70代と年を重ねるほど高血圧の人は増えます。

糖尿病も40代後半から増え始めるのが多く、疲れやすいなど、更年期と似た症状が。糖を代謝できず慢性的な高血糖が続く病気で、進行すると、網膜症や末梢神経の障害など深刻な合併症を引き起こすこととなります。

以上、さまざまな病気についてお話ししましたが、不調を感じたらどうすればいいのか。内科、皮膚科、整形外科、心療内科、どこに行けばいいのか迷う人は多いでしょう。でもまずは、婦人科を受診してください。甲状腺などの病気の検査や、必要なら専門医を紹介することを含め、さまざまな不調の交通整理をするのが婦人科です。更年期から老年期まで対応する女性専門外来を設けている医療機関をおすすめします。

みやざわあゆみ
婦人科医。TBSの報道局政治経済部で記者として活躍後、東海大学医学部に学士編入学し、医師となる。アメリカへの医学留学後、総合病院での勤務や僻地医療を経て、2003年に更年期外来を設けた「あゆみクリニック」を開業

不調を感じたら 迷わず婦人科へ

更年期以降に注意が必要なのは、

筆頭は**甲状腺機能亢進症**(6)です。喉仏の下にある甲状腺がホルモンを過剰に分泌する疾患で、発汗、動悸、ほてりなどの症状があります。

逆に、甲状腺ホルモンの分泌が低下するのが、**甲状腺機能低下症**(6)。これも倦怠感、めまいなど更年期の症状と重なります。更年期は甲状腺のホルモンも乱れやすく、甲状腺の病気が増えるのです。涙腺や唾液腺が炎症を起こして涙や唾液が出にくくなる**シエーグレン症候群**(7)は、目や口が乾くなどの症状があり、中年以降に増加する、自己免疫疾患のひとつ。更年期には手足の関節の動きが悪くなり、関節痛を訴える人が多いのですが、**関節リウマチ**(8)が潜んでいるケースもあります。これも自己免疫疾患のひとつ。朝起きたとき手がこわばる、手の指の関節が腫れる、などが特徴的な症状です。

健康・美容・疾患予防……女性ホルモン(エストロゲン)の役割の一部

