

イーブルなごや・フェスティバル2022 特別講演会 <概要>

女性のからだについて知ってほしいこと ～自分がどんな人生を送るか、自分自身で決められる～

講師：高尾 美穂 さん（産婦人科医師・スポーツドクター・ヨガ講師）

日時：令和4年6月4日（土）14:00～15:30 会場：イーブルなごや3F ホール（ライブ会場：2F 視聴覚室）

多くの女性は「人生が女性ホルモンに揺さぶられる」というイメージを持っています。初潮を迎えると生理痛や生理前の不調など月経随伴症状に見舞われるようになり、同時に妊娠の不安、逆に不妊の悩み、妊娠・出産後は育児と仕事の両立などに悩みます。一方で子宮頸がんや乳がんなど、命を脅かされる病気に遭遇することもあります。「いつ頃、どんなことに気をつければよいか」を知っておくことはとても大切です。

多くの女性が重要に感じている子宮は、卵巣が作るホルモンによって育つように、女性のからだにとって女性ホルモンはとても大切です。中でも一番有名なエストロゲンは、視床下部の指令で卵巣から分泌され、排卵を起こします。そのあと妊娠を維持する働きのプロゲステロンが分泌されますが、妊娠しなければプロゲステロンは分泌されなくなり、着床のために準備された子宮内膜が体外に排出されます。これが生理で、ストレス等がかかると生理周期は不安定になるので、生理の順調さはからだの調子が良いサインとも言えます。

ただ、順調でも生理中、生理前には調子が悪くなることがあります。生理痛など月経困難症は子宮内膜症などの病気が原因であれば治療が必要ですし、生理前の不調「月経前症候群(PMS)」では情緒不安定になる人も多く、集中力の低下などは働く女性にとって大きな問題です。お困りの場合は、自分の生理周期を把握し、生活習慣を見直すこと、婦人科で漢方薬やエストロゲンとプロゲステロンの両方を含んでいるピルの処方を受けることなどがおすすめできます。今や体調の良さは自分で手に入れる時代なのです。

ところが、女性にとって重要なこのエストロゲンは閉経をもって作られなくなるため、閉経の前後5年、合計10年間とされる更年期に、エストロゲンが担う

大切な働きはなくなり、ホルモンのコントロールができなくなった視床下部は自律神経の微調整も上手くいかなくなり、発汗やほてりなど更年期特有の不調を起こします。メンタルの不調も含めて300もの症状があり、幾つもの不調のため、キャリアを諦める女性も少なくありません。特に、生活に支障をきたす更年期障害に相当する人は対処が必要ですので、ぜひ婦人科医に相談してください。

一方で、血中のコレステロール値を抑えることができなくなって脂質異常症を発症したり、動脈硬化から高血圧に至ったりします。またエストロゲンの骨を強く保つ働きも失われて骨密度が低下します。知らない間に生活習慣病が進行し、突然大変な事態になるのを防ぐべく、定期的な健康診断や、運動習慣、食習慣の改善をおすすめしたいです。骨粗しょう症を防ぐためのカルシウムの摂取、閉経前であれば生理がない＝エストロゲンのない時期を長期間作らない、若いうちから骨量のピークを高くするなど意識することが重要です。

治療法としてはホルモン補充療法をおすすめします。生理が順調だった頃のエストロゲン量の約1/3を足すだけで、更年期の症状が改善します。ホルモン治療を躊躇する方には漢方でからだ全体の調子を底上げする方法や、大豆イソフラボンから生成され、エストロゲンに似た化学構造式を持ってエストロゲンの代わりを担ってくれるエクオールという物質も更年期障害に対する効果が期待できます。

これからの人生をより良くしていくのは、自分自身

にかかっています。楽に生きていける方法を賢く選択していきましょう！



（文責：イーブルなごや指定管理者アイ・コニックスグループ）