



健康一口メモ

仙台市医師会
理事
高橋 剛

働き盛りの若い女性にとって「更年期」は、ずっと先のことに思えるかもしれませんが、今のうちから自分の体に関心を持ち、女性ホルモンの役割や仕組みをきちんと理解・意識しておくことが将来の人生の質を向上させるためには大切です。

毎日作られる男性の精子と異なり、女性の原始卵胞(卵子のもと)の数は、胎児のときすでに決まっています。そして、加齢などの影響を受けて減少していきますが途中で増えることはありません。できるだけ限りある卵巣機能を低下させない生活を心がけてください。卵巣の機能が停止し、1年間月経がなければ「閉経」と判断されます。そして更年期とはその閉経前後10年間を指します。この時期に生じる諸症状を「更年期症状」「日常生活に支障を来すほどになると「更年期障害」となります。それまで女性の体を守ってくれていた女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」がなくなる影響で、さまざまなトラブルが起こりやすくなります。具体的な症状は、月経不順にはじまりのぼせ、めまい、倦怠感、異常発汗、不眠、不安、女性器の不快感、性交痛、高血圧、脂質異常症、そして寝たきりのリスクとなる骨粗しょう症までさまざまです。

20代、30代の方にこそ知っていただきたい更年期

まだまだ想像もつかない更年期以降を明るく快適に過ごすためにできることを7つ紹介します。

- ① 過度のストレスや喫煙は、卵巣の機能を低下させますのでやめましょう。
- ② 便秘を避け、適度な運動を行い下腹部(子宮卵巣)の血流を良くしましょう。
- ③ できるだけリズムを整えた生活と良い睡眠を心がけ、ご自身の自律神経系、免疫系に頑張ってもらいましょう。
- ④ やせすぎや肥満は禁物です。適正体重を維持しましょう。
- ⑤ たまにはスマホから意識を外して、五感をフルに使い、リアルの中に楽しいことやワクワクすることを見つけ、生きていく喜びを味わいましょう。脳の活性化は女性ホルモン分泌に大切なことです。
- ⑥ 婦人科検診を定期的を受け、子宮や卵巣の病気の予防、早期発見につとめましょう。
- ⑦ かかりつけの婦人科医を持ちましょう。将来、更年期障害で悩まれるときも、カウンセリングの上、HRT(ホルモン補充療法)や漢方療法など、その方に適した治療をご提案いたします。

「T's レディースクリニック

／若林区荒井

まだ、ずっと先の事では？

更年期



毎週月～金曜 ごこ3時50分から宮城の最旬情報発信中!

月・火・水曜 MC
蜂谷 由梨奈

さとう宗幸

木・金曜 MC
武田 玲子

OH! ピンチ

ミヤテレ