

講演会報告

「明るい更年期」

医療法人社団
丘のうえこどもクリニック 理事長

坂田 葉子

旭川市医師会主催・女性医師部会担当の市民講演会が、平成18年8月26日土曜日に旭川グランドホテルにて開催されました。4回目となる今回のテーマは「明るい更年期」。更年期の女性の約半数が、無気力・不安・不眠を訴え、骨粗鬆症による骨折が、女性にとって“寝たきり”の主要な原

因となると言われています。そんな苦痛を吹き飛ばし、明るい更年期を過ごそうと、稲葉央子先生・松本聡子先生の講演を聴きに、130名以上の市民が集まりました。とてもわかりやすく、非常に好評でした。そのお二人の講演の内容をご紹介します。

講演1 「更年期のこころのケア」

旭川医科大学精神神経科
稲葉 央子

1) 更年期障害とは？

卵巣機能の低下によって起こる症状で、女性ホルモン分泌低下に伴い生ずる自律神経の乱れが原因となります。個人差はありますが、閉経を境にした前後5年をいいます。しかし、近年早い時期から起こる方が増加してきており、女性のおかれている立場が変わり、ストレスが多くなって来ていることが関係しているのではといわれています。よく見られる症状として次のようなものがあげられます。

- ①血管運動系：のぼせ感、周囲の温度にかかわらない熱感・手足の冷感、動悸
- ②精神運動系：頭痛、めまい・ふわふわ感、不眠、耳鳴り、憂鬱感
- ③知覚神経系：手足のしびれ、知覚鈍麻、痒み・からだの奥から来るムズムズ感
- ④運動器系：腰痛、肩こり
- ⑤皮膚・分泌系：発汗、目の乾き、口の渇き、唾液分泌異常、舌痛症、味覚異常
- ⑥消化器系：常にムカムカする、食欲不振、お腹が張る
- ⑦泌尿器・生殖系：頻尿・残尿感、尿もれ、性器下垂感、外陰部の痒み

個人差が多く、また、経験した方でないといわ

からないだけに、「大げさだ。」「皆そうなんだから頑張りなさい。」「歳なんだからしかたない。」「これくらいのこと、何で出来ないんだ。」なんて言われ、つらい思いをしている方も多いのではないのでしょうか。

2) 更年期と精神症状

うつ病のピークは20代と更年期にあります。女性のうつ状態の発症率は25%といわれており、男性の約2倍です。つまり、更年期の女性はうつ状態を発症しやすく、様々な症状の背景に、うつが隠れていることが多いのです。しかし、そのことを自覚している方はあまり多くはありません。朝起きれない、午前中身体がだるい、判断力が低下し、夕食の献立がなかなか立てられない、味付けも変化するなどの症状は、更年期女性の気分障害（うつやそううつ状態）によく見られるもので、次第に悪化し、ひどい肩こり、不眠、めまいなどを生ずるようになっていくのです。早期に安静が保てれば、この状態から改善することが出来ますが、毎日頑張り続けると、だんだん治療は難しくなってしまいます。

3) 更年期とどう向き合うか

更年期は、自分自身の健康不安に加え、子供の自立やご主人の定年による自分の役割の喪失感に直面する時期でもあります。しかし、別の見方をすれば、女性の平均寿命は85.6歳、更年期は一人の女性の人生の中間点に過ぎないのです。更年期以後の人生は様々な可能性に満ちています。次のステップへの適応過程と考え、「ずっと走り続けた人生を立ち止まって振り返るチャンス」と捉えてみませんか。

4) “こころの症状?”と感じたら

身体症状があるときには、まずはその症状に対応する科を受診すること。身体障害の除外はとても重要です。その後、精神科あるいは心療内科、またはかかりつけ医を受診して下さい。最近、保健所や市町村役場にも相談窓口があります。過度な我慢・放置は禁物です。自分の症状は、自分が一番よく知っています。まわりの雑音は気にかけないこと。

5) 更年期の精神症状の治療の実際

①精神科的治療

- ・精神療法:対話により、治療者と患者のコミュニケーションを深めていくことが大切ですが、外来はいつも込み合っており、ゆっくり時間を取ることができないというのが現状です。私は、限られた時間を有効に使うために、自分のつらい症状、つらい立場などを文章にさせていただいています。そうすることは、自分の症状を相手に理解してもらうためだけではなく、自分自身の心の整理にもつながるのです。
- ・薬物療法:抗不安薬、抗うつ薬、漢方薬、自律神経調整剤などを使用しますが、実際は副作用の眠気、ふらつき等のために嫌がる患者さんも多いです。
- ・環境調整:更年期は、周囲の、特に配偶者の

理解が必要です。必要なら、家族(主としてご主人)と面談し、本人の症状を説明、理解を求め、環境の改善を図っていきます。

②婦人科的治療

ホルモン剤・漢方薬などの更年期そのものの治療薬の併用も、効果的です。

6) ストレスとの上手な付き合い方

最後にストレスとの上手な付き合い方について。生真面目で几帳面、向上心が高く、負けず嫌い、常に自分で決めた目標を達成しなければ気のすまない人。このような人がストレスをためやすい人です。入浴は、ストレス解消にとっても有効な手段です。また、普段から脈拍など自律神経系の変化に気をつけ、睡眠に関心を持つように心がけましょう。愚痴をこぼしたり、大きな声で泣いたり笑ったり、自分なりの気分転換の方法をいくつか持つことも大切です。



講演2 「“痛み”と“不安”骨粗鬆症を中心に」

市立旭川病院整形外科
松本 聡子

「更年期」とは、「閉経」を境にした前後10年間(45～55歳)、卵巣機能の低下に基づく様々な症状が発現する時期です。この「更年期」は、女性の生き方のターニングポイント、女性としての新しい生き方が始まる時期と考えることが出来ます。自分の体を見直すいい機会であり、これからどう生きるのか、どんなライフスタイルが自分に合っているのか、これからの人生をイメージし、自分の体を見直すいいチャンスです。

不必要な不安をのぞき、明るい更年期を過ごしましょう。

1) 骨粗鬆症って病気？

骨粗鬆症とは、骨が粗くなっている状態をいい、決して病気ではありません。20～44歳の女性の骨量を100%とすると、70%以下を骨粗鬆症といいますが、50歳代では、10人に1人、60歳代では3人に1人、70歳代では2人に1人に見られます。年齢とともに割合が増える、すなわち加齢によって必ず通る道と言えるのです。骨粗鬆症、恐れるなかれ。相手をよく知り、対策を取ることが、賢い生き方と言えると思います。

2) どうしたらわかるの？

骨は数年のサイクルで「とかす」と「つくる」を繰り返しています。閉経後は、エストロゲンというホルモンが低下していくので、このバランスが崩れてしまい、「とかす」スピードに「つくる」が追いつけなくなると骨がスカスカになってしまうのです。このバランスの状態は人によって異なるため、次のような検査で、自分の状態を知っておくことが大切です。

①骨のサイクルの速度：尿や血液検査で骨代謝マーカーを測定することにより、今後の予想や、骨の質を知ることが出来ます。

②骨量定量：間接的に代表となる骨を測定し、骨量を調べます。同じ機械で、同じ場所を何度か測定することにより、その人の状態を知ることが出来ます。大切なのは、年齢相当かどうかということです。

3) なにか恐ろしいこと？

背中や腰が痛い、骨折したなどを主訴に整形外科を受診されますが、実は、背が縮んだ、背中が曲がってきた段階でも、脊椎の圧迫骨折はすでに起こっています。骨折が知らない間に起こり、しかも繰り返しやすい、怖いことです。さらに大腿骨近位部骨折などは、適切な治療をしなければ、寝たきりの原因となってしまいます(寝たきりの原因の第3位)。骨粗鬆症の家族歴がある、過度の肥満・痩せ、カルシウムやビタミンの摂取不足、ステロイドの内服、運動不足、過度の飲酒、閉経が早かった人は、骨粗鬆症になりやすいので注意が必要です。

4) どうしたらいい？

①己を知って、戦略をたてる：自分の骨の量と質を知る。わかる医者のもとで、骨塩定量・骨サイクル速度を測定する。

②自分が骨に出来ること：

i) 転ばない：転ばない工夫(バランスをとる、階段を昇り降りする、しこを踏むなど、骨を強くする運動をする。家の中の整理整頓、手すりの設置、部屋を明るく…意外と家の中での転倒骨折が多い。ある年齢になったら杖を突く)

ii) 材料の補給：カルシウムの摂取…蛋白質と一緒に摂取するのが理想的(牛乳・豆腐など)、ビタミンDの摂取

iii) 薬の内服：骨を作るのに不足しているも

のを補う薬（カルシウム、活性化ビタミンD₃、ビタミンK₂）、骨をとかすのを防ぐ薬（女性ホルモン、カルシトニン、ビスフォスフォネート）

骨折のない健やかな人生のために、運動や食事など骨によい生活習慣をつけ、若い人は骨をしっかり蓄え、40歳代はこれ以上減らさない努力をし、70歳代は少しでも骨量を増やす努力をすることが大切です。10年後、20年後をめざして、肌同様、骨のお手入れも忘れずに。そして、明るい更年期を過ごし、楽しい老年期を送りましょう。

特に打ち合わせていらしたわけでもないのですが、二人の講師の先生のお話には、共通する部分が多かったような気がします。お話を聞かれた市民の皆さんも、たとえ講演者の専門は異なっても、「大事なことはひとつなんだ」と実感されたことでしょう。また来年も、市民の皆さんの期待にこたえられるような講演会にしていきたいと思っています。

