

女性が幸せでいることが、周りの人を幸せにする ～更年期にできること

厚生労働省の昨年の意識調査によれば、ほてりやめまい、気分の落ち込みといった更年期症状が重く、日常生活に支障が出る「更年期障害」の可能性があると答えた人の割合は、40代で28.3%、50代で38.3%に上っています(男性は40代が8.2%、50代が14.3%)。また、同調査によれば、症状を自覚しても未受診だったのは40代、50代ともに8割ほど(同世代の男性では9割近く)に上っています。

産婦人科専門医の高尾美穂氏によれば、外来では30代から更年期についての問い合わせがあるそうです。その理由の多くは「自分もいつか関係しそうで、でも、よく知らない」という不安から。更年期のことを正しく知ることで、心配や不安を減らすことができる。このほど開催された「クラスAコンベンション」の特別講演(演題:みんなで学ぶ“well-being”)で、高尾氏は薬局経営者やスタッフ、関係者(総勢367名)を前に「まずは皆さんが正しい知識をもって、薬局に来られる方に(正しい知識を)贈ることができれば、心配や不安を減らすことができます」と述べています。

女性の更年期は、閉経年齢の前後5年ずつを合わせた10年間とされ、平均的には45から55歳とされています。それまで規則的だった月経周期が乱れ、女性ホルモン(エストロゲン)分泌量のアップダウンによる心身のゆらぎが生じ、エストロゲンは低減していきます。



高尾氏によれば、更年期に起こり得る不調は200種類以上もあり、いくつもの不調が同時に重なることが少なくないそうです。そして注意すべきは、更年期の症状と思っていた体の不調が、実は別の病気だったということもあり得ること。最も一般的なものとしては更年期障害です。それから、エストロゲンの減少によって高脂血症、動脈硬化、糖尿病、高血圧などの生活習慣病に

かかりやすくなるようです。

さらに、高尾氏が指摘するのは、エストロゲンの減少によって更年期の後に訪れる不調や疾患です。エストロゲンの重要な役割は妊娠・出産ですが、ほかにも、「骨や血管を丈夫にする」「筋肉量を維持する」「コレステロールを調節する」「記憶力や集中力を保つ」「肌や髪の潤い・ハリを保つ」「精神状態を安定させる」などなど、女性の心と体を健やかに保つ上でも欠かせない働きがあります。しかしながら、エストロゲンが減ることによって、これらの働きが以前のようにできなくなり、心身の不調が起こりやすくなるというわけで

す。

老年期になると、血管の弾力性が失われ心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化が起こりやすくなるばかりか、骨密度や筋肉量が低下して骨折しやすい状態になると、寝たきりになるリスクも高まります。

では一体、どのようにして更年期をポジティブに過ごし、その後の人生を健やかに楽しめばいいのでしょうか。

高尾氏は不調をそのままにせず、受診することの大切さを示しながら、エストロゲンの減少による症状と判明した場合は、「足りなくなったもの(エストロゲン)を足す」こと、いわゆるホルモン補充療法の有効性を端的に挙げています。ただ、副作用など治療の不安を抱く人は少なくないようです。そこで、「いいお薬、使ってますね」といったひと言が安心につながり、「検査受けてますか？」と聞くことでモチベーションを上げることができるのでは、と会場に協力を促しました。

さらに、乳がんなどでホルモン補充療法が適さない人には、漢方薬の効用を示しています。例えば、加味逍遙散(カミショウヨウサン)を活用した治療では、約6割の人の更年期症状が改善しているそうです。

一方、食生活では大豆が良いと言われますが、それは体内の代謝で作られるエクオールという成分の化学構造式がエストロゲンに似ているから。ただ、2人に1人は体内でエクオールを作ることができません。そこでエクオールを作れる体質なのかどうかをあらかじめ知って、作れないタイプであれば、信頼のあるサプリメントを選んでエクオールを補うことも、セルフケアとしてできることと述べています。また運動、特に有酸素運動で汗やほてりの症状が緩和でき、さらに運動習慣のある人の方が、更年期のうつリスクが低いそうです。

1時間に及ぶ講演の最後を、高尾氏は次のようにまとめました。

「からだについて前向きな理解を促すこと。対策方法があることを知ること。皆さんからそれを伝えていただくことがとても大切です。皆さんは地域のコミュニケーションの場となり、病院にかかるハードルが高ければ、皆さんの場所(薬局)が地域のハブになることができます。そして、それぞれが望む人生の背中を後押しすることを一緒にやっていただけたらと思います。そして、皆さん自身が幸せで、健やかでいることが、周りの人を幸せにできるのです」と、ウェルビーイングのあり方に一つの視座を示してくれました。



石川 良昭

Yoshiaki Ishikawa

次世代薬局コーディネーター

1961年 茨城県生まれ

1984年 専修大学文学部卒

健康産業業界紙、旅とライフスタイル誌等の編集企画、ライター業に携わる

2015年 親の介護に際し薬局の在宅医療に関心を持ち「調剤薬局ジャーナル紙」

(発行:ヘルスビジネスメディア)の編集企画に参画

現在は、薬局の健康サポートとヘルスケア領域で取材活動を行う