



Title	更年期を快適に過ごすために : 第30回衛生教育大阪大会・第34回公衆衛生大阪大会より
Author(s)	三宅, 侃
Citation	大阪公衆衛生. 1992, 61, p. 2-5
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83870
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

講演

更年期を快適に過ごすために

～ 第30回衛生教育 大阪大会より～
第34回公衆衛生

大阪大学医学部 産婦人科講師 三宅 侃



本日は「更年期を快適に過ごすために」というタイトルでお話をさせていただきますが、私は昭和43年に大学を卒業しましたので、医者になってかれこれ23～4年になります。この間、いろんな質問を受けました。

その中に、「先生は男のくせになぜ女の人の心理がわかるのですか。先生は生理も経験したことない。妊娠も、お産も、ましてや更年期ももちろん経験したことないでしょう。それなのになぜそんな病気の治療や話をできるのですか」と、よく女の方から聞かれるんです。

医学的な面、あるいは多くの患者さんと出会って訴えや悩みというものをお聞きしたという経験が、ほかの方々よりも多いということを私は身にかけておりますので、その多くの方々がどういうふうに悩んでおられるかということを通じて学んだことを、本日はお話ししたいと思います。

きょうは、「更年期を快適に過ごすために」というタイトルでございますが、きょう皆さん方にどうしてもご理解いただきたいことが、

二つ、三つあります。そのうちの 하나가、今からお話することです。

「更年期」とは

更年期の更というのは音読みすればコウなんです。訓読みすればサラ、さらにと、さらさらとかいう意味で、更というのは新しいという意味をあらわしています。さらにするというのは、新しくするという意味です。年というのは、もちろんそのとおりのことですし、期というのは時期のことですから、更年期とは年を新たにする時期のことであるとも考えられるわけです。つまり、ある一定の時期生活してきた女性が、新たな人生、新たな年に入る変革期にあたっているという、そういう意味を更年期という言葉は含んでいます。

更年期には性腺機能が衰退

更年期に起こることの一つは、性腺機能の衰退です。性腺機能とは、卵巣の働き、性機能全体を指してると考えてもらいたいと思います。

次のページに図がありますが、図の横軸は年齢で20歳、40歳、60歳、80歳と、生まれてからの年齢が書いてあります。縦軸は性腺機能の高さをあらわすようになってます。つまり、上にいけばいくほど女性だと卵巣の働きが活発である。男性であれば、睾丸の機能が

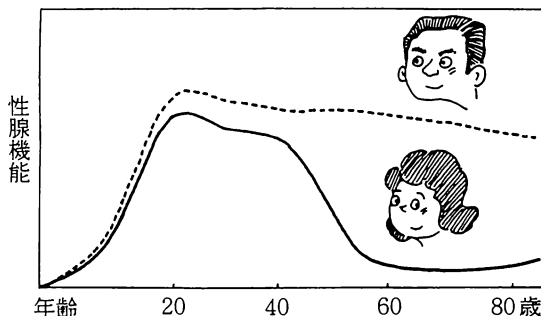
活発であるということをあらわしているわけです。

実線の女性のほうを見てもらうと、生まれたときは性腺機能はあまりありませんから0のところですが、思春期から20歳すぎまで急速に実線が高くなっています。そのピークは24～5歳になっています。それ以降40歳すぎまではなだらかに下がっています。

40歳すぎから急速に女性ホルモン、あるいは卵巣ホルモン、卵巣の機能、性機能が衰えてきます。それが50歳すぎ、55歳ぐらいまでです。

大ざっぱに言えば、生まれてから思春期を通じて20歳すぎまでの急速に伸びる時期、20歳すぎから40歳すぎまでの安定はしてるけれどもやや下がる時期、40歳すぎから急速に下がる時期、それから50歳すぎからこれ以上は下がりようはないというぐらいの時期、この四つの時期に女性は分けられるわけです。

性腺機能の衰退



この3番目の時期は、女性にとって新しい年を迎える時期であるとともに、急速に卵巣機能、性腺機能が衰えてくる、つるべ落としの時期であるわけです。この卵巣ホルモンが急激に衰えることが、いろんな障害を起こしてくる。この時期を、更年期と呼びます。

身辺も大きく変化

性腺機能の衰退以外に更年期に起こることとして、身辺の変化があります。

これは、皆さん方のご家庭を見てもおわかりになりますように、子供さんの就職とかご主人の転勤とか、いろんな変化が家庭の中に押し寄せて、それが女性に微妙な変化、精神的な変化を加えています。

だから、更年期に起こる特徴は、卵巣の働きが急激に衰える時期であるとともに、身辺の変化が、さらに大きく加わっているということになります。

性ホルモンの減少が更年期障害を

次に大事なことは、性ホルモンの作用です。やや難しくなりますけれども、性ホルモンは、性腺の発育を促すとともに、生殖器、性機能を十分に保つということに主たる作用があります。

しかし性ホルモンは、これ以外に次に述べるような大事な作用があります。これが、この更年期におこってくる、あるいは更年期以降におこってくるさまざまな障害や症状を来すものになってくるわけです。

まず性ホルモンは、自律神経調整作用、つまり精神を安定させるという作用を持っています。だから、40歳すぎから急激に女性ホルモンが減るような時には、自律神経が安定しなくなり自律神経失調症状が出てくることになるわけです。

更年期障害の多くは、この自律神経失調症状、つまり肩こりとか、のぼせとか、自律神経の働きが悪くなって起こる症状がほとんどです。

更年期障害を来しているときには、この性腺機能が衰えているわけですから、性腺機能あるいは卵巣機能を補う性ホルモンの薬を飲むことで、更年期障害を軽くすることが可能なのです、理論上は。

性ホルモンには、脂肪への作用もあります。脂肪への作用というのは、コレステロールを非常にいいほうに作用させる。例えば、皆さ

ん方人間ドックやあちこち検査に行かれると、コレステロールが高いとかいわれることあるかも知れませんが、コレステロールなどの脂肪の代謝にいいほうに、性ホルモンというのは作用しています。

最後に、もう一つ大事なことは、骨を強くする、骨をもろくしないように、このホルモンというのは働いているわけです。だから、先ほどの図の男性と女性の破線・実線の差を見てもらったらわかりますように、男性では骨がもろくなる率が非常に少ないということがおわかりになると思いますし、逆に女性では50～60歳になれば骨がもろくなる率が非常に高いということにもなります。

若さを保つ性ホルモン

更年期以降を性ホルモンという観点から見ると、下がってくる性ホルモンを補えば、こういう神経を安定させ、血管や骨を強くすることになるわけです。

女性が若さを保つためには、若いホルモン状態を続けることによって、皮膚をつややかにし、血管を強くし、骨を強くする、そういうことが必要です。

若さを保つというのは、単に若づくりをするということもありましょうし、スポーツをすることによって若さを保つ。あるいは、ボランティアをすることによって若さを保つことができるでしょう。けれども、卵巣の機能という点から見れば女性ホルモン、性ホルモンを補うことが、最低限必要だということになるわけです。

最近アメリカでは、更年期や老年の人のためのピルというのが、発売されています。若さを保つ女性ホルモンを含んだ薬です。まだ日本ではそこまでいっていませんけれども、やがてあと何年かすれば、日本でも若さを保つための、更年期以降の人の、老年期の人のためのホルモンの薬というのが、やがて発売

されるであろうと、私は思っています。

更年期障害の対処というのは、女性ホルモンの欠乏によって起こってくるわけですから、女性ホルモンを補うことはもちろんですが、女性が若く、皮膚を若々しく保ちながら、血管も強く、骨も強く保つということも必要なことだと思っています。

更年期互助会をつくろう

骨粗鬆症の予防もまた同じです。女性のほうが骨がもろくなりやすい。運動がきらいな人、あるいはカルシウムをとることが少ない人、あるいはアルコール、たばこをとりすぎる人などはどうしても骨がもろくなります。

そのため骨がもろくならないようにするためには、運動をするということ、それから生活習慣をかえるということが、骨粗鬆症の予防になるわけです。

女性ホルモンを補う。それから、運動する。それから、カルシウムや、アルコール、カフェイン、たばこ、そういうふうなものの生活習慣を変える。そういうことが予防の三つになるわけです。

更年期障害や骨粗鬆症を全体的に予防するためには、何度も言ってるように女性ホルモンを補うことも一つですけれども、もう一つは、更年期に起こるいろんな身辺の変化を円滑に処理することも大事です。

そういうことを含めて、私はスポーツを通じて、運動を通じて、更年期互助会をつくるべきだと思っています。冠婚葬祭互助会というのがありますけれども、それと似たように更年期互助会というのが、私はぜひ必要だと思っています。

それはなぜかと言うと、あるスポーツを通じて、例えばテニスをしながら、運動しながら知らず知らずのうちに気分を発散させ、皮膚・骨・血管を強く保つとができるからです。



上の絵、2人の女性がいます。向かって左側にいます女性は、顔が熱くなり、のぼせて、震えて、かなり厚着をして、ストッキングをはいて非常に寒がっている。家の中にこもりがちな女性です。

向かって右側の女性は、わざとこういうふうに私が描いたんですが、顔つきがわりあい若く見えています。やっぱり汗を振りかざしていくような生活習慣というのが、やはり多くの体にとっていいわけです。この女性はテニスのラケットを持って、ゴルフのクラブを持って、それからサッカーボールを蹴っているという、こんなことはできませんが。

更年期以降の病気を予防するためにも、あるいは治療のためにも、生活習慣をこのように変えたほうがいいでしょう。多くの人たち、多くの職種の違う人たち、多くの違う年齢の人たちのグループができれば、スポーツも気軽にできるでしょう。そのグループを、更年期互助会だと私は言ってるんです。

同じグループでもボランティアの方もおられるでしょうけれども、運動を通じてのこういう会というのが、私は女性や男性の若さを保つために必要だと思っています。骨を強くもし、血管も強くし、いろんな病気をなくする。ストレスもなくする。自律神経失調症も治すというためには、この右側の女性を私は目標にしたいと思ってるんです。

皆さん方の職場でも、いろんな機会を通じてお話をされる機会があると思いますけれども、私も大学へ帰れば一つのグループの責任者です。このグループの人たちにいつも言うんです。「私はどんな場合でも明るく、楽しく、生き生きと仕事をしたいと思っています。みんなも同じようにやってほしい」



「更年期を快適に過ごすために」というタイトルでありましたけれども、私は女性ホルモンのことを十分頭の中に入れながら、将来は女性ホルモンの治療がもっともっと広く啓蒙されて、女性が若々しさを保ちながら老後をうまく生活していただく時期がやがてきてほしいと、そればかり私は願っているんです。それプラス、何度も言いますようにスポーツを通じての更年期互助会を身近につくっていただいて、快適な生活をしていただきたいと願っているわけです。

皆さん方から多くの人に、女性ホルモンの必要性、大事なことというところをお話しいただいて、将来日本でも女性ホルモンによる若さを保つ治療法というのが大きく育ってほしいというのが、私の限られた経験から言えることじゃないかと思って、皆さん方に本日お話ししたわけです。

長い間、皆さん方本当にご静聴いただきましてありがとうございました。