

教えて ドクター!

島岡医院
院長 島岡昌幸先生



関西医科大学医学部卒業。1983年
島岡医院、院長に就任。日本産婦人
科学会認定産婦人科専門医

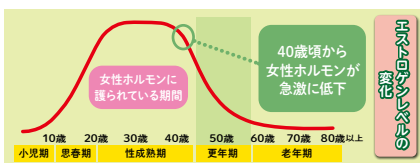
症状も対処法も人それぞれ 後回しにせず、早めの対応を

女性ホルモン・エストロゲンの 減少が引き起こす変化

更年期になると、女性ホルモンの一種であるエストロゲンが急激に減少します。エストロゲンは、

脳からの指令によって、卵巣から放出されるホルモンで、骨や血管、肌など全身を守る働きをします。女性の年齢によってその分泌量は変化し、思春期に増加、40歳を過ぎたあたりから減少を始めます。減少すると、骨密度の低下や脂質異常症、肌が乾燥しやすくなるなど、体にさまざまな変化が起こります。

閉経前後5年の10年間を「更年期」と呼びますが、この時期は女性の体と心に、さまざまな変化が現れます。「更年期をどう捉えるかで、その後も大きく変わる」と話す、産婦人科医の島岡昌幸先生に聞きました。



出典：麻生ら、インフォームドコンセントのための図説シリーズ：ホルモン補充療法。2012より改変

症状の一つなのです。

これらの症状がひどくなり、日常生活にも支障をきたすような状態を「更年期障害」といいます。婦人科では、ホルモン補充療法や漢方を行ったり、エクオールという成分を紹介することがあります。

エクオールの摂取で 症状が和らぐことも

エクオールは、大豆イソフラボンが腸内で代謝されることで作られる成分で、エストロゲンに似た働きをします。更年期の女性を対象とする試験では、毎日10mgのエクオールを12週間摂取し続けることで、ホットフラッシュ、首や肩の凝り、顔のシワ面積が改善されたという報告があります。しかし、エクオールを腸内で産生できない方もいます。そういう方や大豆食品を十分に食べていない方、また乳がんの既往などでホルモン補充療法が実施できない方にも、セルフケアとしてエクオールが直接取れるサプリメントの活用をおすすめしています。

更年期は、女性に誰もが必ず通る道。思い悩むのではなく、受け入れていくことが大切だと思います。その上で、今何をすべきかを考えませんか。人生100年時代、そう考えると、更年期はまだ半分です。この時期をどう過ごすかで、その後も大きく変わります。家庭に仕事にと、女性は何かと自分のことをおろそかにしがちですが、何事も早めの対応が重要。そのためにも、妊娠・出産や病気の時だけではなく、女性の生涯のかけつけ医として、産婦人科を気軽に受診してください。医学は日々進歩しています。

〈取材協力〉大塚製薬㈱ ニュートラシューティカルズ事業部

更年期は、女性に誰もが必ず通る道。思い悩むのではなく、受け入れていくことが大切だと思います。その上で、今何をすべきかを考えませんか。人生100年時代、そう考えると、更年期はまだ半分です。この時期をどう過ごすかで、その後も大きく変わります。家庭に仕事にと、女性は何かと自分のことをおろそかにしがちですが、何事も早めの対応が重要。そのためにも、妊娠・出産や病気の時だけではなく、女性の生涯のかけつけ医として、産婦人科を気軽に受診してください。医学は日々進歩しています。