

特集

女も男も、心と体のお手入れを ～更年期は次の人生の準備期間～

————— P. 2～6



アクト21 事業レポート／事業案内 ————— P. 7

アクト21 事業レポート／コラム 落合恵子 ————— P. 8

女も男も、

心と体のお手入れを

更年期は次の人生の準備期間

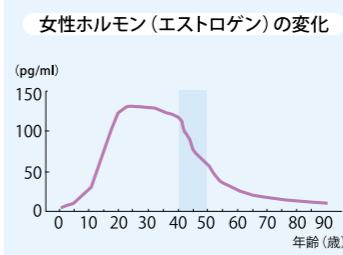
女性にとって

性の期は 女更と

閉経前後の各5年
(計10年間)を「更年期」といいます。

50歳で閉経する場合は45〜55歳あたりで、卵巣機能低下により女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が減少し、血圧・内臓機能・睡眠・体温などを調節している自律神経系が影響を受けることで身体的・精神的な不調が現れてきます。これを「更年期症状」といいます。

性成熟期の女性における女性ホルモンの分泌量は、月経周期に伴い3倍くらいの幅で増減します。このため、月経前には気分がイライラしたり、片頭痛などの症状も起こ



▲40歳代から女性ホルモンの値が急激に減り始める

りやすくなります。さらに40歳以降は女性ホルモンのピーク値が下がり始め、閉経後は急速に女性ホルモンの分泌量が減るので、女性の8割以上が何らかの不調を感じているのです。



更年期 更症

急にほてる・汗が出る(いわゆるホットフラッシュ)、体がだるい、めまい、動悸、

冷え、肩こり、頭痛、イライラ、不安、気分が落ち込む、眠れない、関節痛、腫の乾燥感、体重の増加など、更年期に伴う症状はとても多彩です。

ただ、こうした症状の感じ方には個人差があります。なかにはたいして不調を感じずに更年期が過ぎる人もいれば、日常生活に差し障るほどさまざまな症状を感じる人もいます。更年期症状が日常生活に差し障りがある場合は、「更年期障害」と呼びます。症状に応じた治療が可能です。

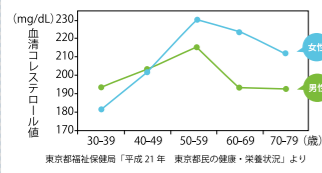
女性ホルモンが減ると、どうなるの？

女性ホルモン(エストロゲン)は、動脈硬化を防いだり、骨を丈夫に保ち、善玉コレステロールの合成を促して「悪玉コレステロール」の生成を抑えたりと、さまざまな働いて女性の体を守っています。つまり、女性ホルモンの分泌量が減ると、骨量が減ったり、コレステロール値や血圧が上昇しやすくなります。更年期とはいわば「体が変わり始める時期」を指すのです。

よく、「今までと同じ食事や生活をしているのに、このころコレステロール値が上がってきたんです。」とおっしゃる方が多いのですが、同じ生活をしていれば、女性ホルモンの低下によりコレステロール値は上昇するのです。これまでも同じ状態を保つにはより健康的な生活習慣が必要です。

閉経後はもちろんですが、できればその前から、食事に気をつける、運動する習慣をつけるなど、より健康的な生活へと変えていきましょう。

総コレステロール値の分布(性・年齢階級別)



しかし、更年期の時期に不調が現れた場合、すべての症状を「更年期障害」と決めつけてしまうことには注意が必要です。なかには他の病気から症状が出ている場合もあります。更年期障害は、「除外診断」と言って他の病気がないことを確かめたうえで診断されます。また、更年期以前の世代の方でも、ストレスや過労から自律神経系が乱れ、更年期症状と似たような症状が現れることがあります。この場合は「自律神経失調症」と呼ばれます。更年期障害や自律神経失調症は、各自の症状に応じ、婦人科、内科、心療内科、女性専門外来などで診断や治療を行います。

40〜50歳代になると、女性も男性も、心と体にさまざまな変化が現れてきます。肩こりや腰痛なども若い頃のようにすぐに回復しない、不眠や冷え性など、気にはなるけれど病院に行くほどでは…などと思いませんか？

日本人の平均寿命は70〜80歳。これから先の数十年を楽しく心地よく過ごすためにも、更年期について理解し、ほんの少し心と体のお手入れをしてみませんか。

性の期は 男更と

1970年代後半から男性ホルモン(テストステロン)の測定が可能に

なりだし、男性も更年期障害を発症するということがわかってきました。また、同時に、男女とも脳内分泌系をコントロールしている性ホルモンの低下が更年期障害の主因であるという事実に加え、生活上の心理的ストレスによる「反応性鬱」症状が重なっていることも明らかになってきたのです。

男性の場合、大体50歳代後半をピークに、生殖年代が終わる頃からストレスに対する脳の抵抗力が衰え始めます。仕事の責任が重くな

更年期 更症

男性の更年期障害といっても、その症状は人によってバラツキがあります。

特に男性の場合、このバラツキが本人の自覚を妨げ、ひいては「仕事で疲れているだけ。仕方ない」などと、我慢しがちにさせてしまっているようです。

男性更年期による障害は、①動悸・耳鳴りがする、顔がほてる(心血管系症候群)②肩こりがひどい、腰痛、疲れやすい(運動器官系症状)③手のこわばりや痺れを感じる(知覚症状)④不眠、体調不良、くよくよする、不安感が強い(精神・神経症状)⑤性的欲求が減退し、性交

薬指が人差し指より長いと積極的？ 男性ホルモンは「元気の源」

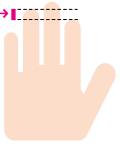
男性ホルモンの一種である遊離テストステロンは、人を行動的・活動的にする、いわば「元気の原動力」。近年、こうした男性ホルモンが成人女性にもあることがわかり始めました。

欧米の研究によると「男女とも、男性ホルモンが多い人ほど生活活性度が高い」「胎生期に浴びる男性ホルモンシャワーが強いと、手の人差し指が薬指よりも短くなり、それにつれて行動活性が強くなる」という研究報告があり、日本でも話題になってきています。

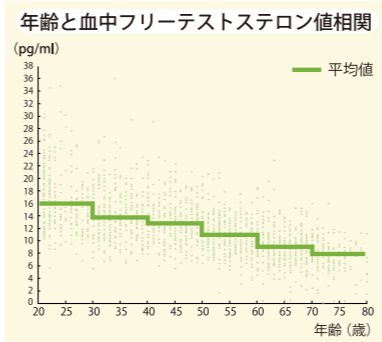
一見やさしそうな人でも、人差し指が薬指より短い人は、実は気の強い「手強い型」も多いことが知られてきています。

相手の手を何気なく見せてもらい、「きれいな手ですね」などと褒めながら指の長さをチェックしてみると、その後の付き合いの参考になるかもしれませんね。

薬指が人差し指より長い人は行動力あり!?



一方で、若い頃ならすぐ処理・回復できたストレスの影響への対応が鈍ってきます。特に、そのストレスが強かったり頻繁に加わったりすると、その影響が溜まってきて反応性鬱状態になることもあります。つまり、男性の更年期とは、男性ホルモンの低下とストレスの影響により起こるものなのです。



▲男性ホルモンの値は個人差が大きいですが、年齢とともに緩やかに減少

回数が減る――

などの症状がさまざまな組み合わせで起こります。

注意すべきは「早朝勃起を自覚しなくなる」ことです。

人間は眠っている間(レム睡眠時)、副交感神経が定期的に内臓を刺激します。内臓の一部である男性のペニスも当然反応し、自然と繰り返して勃起する仕組みになっています。つまり、早朝勃起は性的興奮によって起こる勃起とは異なり、いわば男性にとっての生理現象であり、健康のバロメーターの一つとも言えるのです。



● Profile ●
片井みゆき(かたい みゆき)
医学博士
信州大学医学部 卒業
同大学院医学研究科内科系 修了
同大附属病院内分泌代謝内科医師、
米国ハーバード大学医学部フェローを経て
2008年〜東京女子医科大学東医療センター
性差医療部・准教授
2009年〜東京女子医大女性医師再教育
センター・副センター長
東京女子医大東医療センター日暮里ク
ニック 女性専門外来 担当



● Profile ●
熊本悦明(くまもと よしあき)
医学博士
東京大学医学部 卒業
東京大学泌尿器科講師
札幌医科大学泌尿器科学講座主任教授
を経て、現在は札幌医科大学医学部 名誉
教授
財団法人「性の健康医学財団」名誉会頭
日本 Men's Health 医学会 理事長
アジア・太平洋 Men's Health & Aging
学会 名誉会長
日本臨床男性医学研究所所長

「心と体のお手入れ」って

いったい何をしたらいいの？

体を感じている不調が更年期症状だとわかったら、その不調をどのように解決したらいいのでしょうか。まずは、日常生活習慣をほんの少し見直してみることから始めてみませんか。

定期的な運動を習慣に

コレステロール値や血圧の上昇を防いだり、適正体重を保つには、定期的に運動をすることが効果的です。まずは手軽にできるウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか？

週3回・速足で1日30分程度、歩数計を使いながら歩けば自分ほどのくらい歩いたのかすぐにわかるし、また習慣にする励みにもなるでしょう。それに、定期的な運動を習慣にすることは骨粗鬆症を防ぐためにも、とても有効です。



バランスのよい食事

いつまでも以前と同じ様な食事を摂っていると、更年期以降は血液中の脂質や中性脂肪が増えてきます。これを抑えるためにも、野

菜や大豆・キノコ類などの食物繊維

を多く含んだ食品を積極的に摂るようにし、動物性脂肪やコレステロール、糖質を多く含む食品の摂取は控えるようにしましょう。

よく言われていることですが、食べ過ぎや早食い、夜遅くの食事にも注意が必要です。仕事が忙しくて食事を作っている時間がない人や夕食が夜遅くなりがちな人は、たとえば、お総菜を買う場合でも、組み合わせに気を配るようにしましょう。

「バランスのよい食事」と「適度な運動」が基本です。

取材メモ

健康の基本は運動、食事、睡眠。片井先生が心がけていることを尋ねました。できるだけ歩く(駅でも階段を利用)。毎日、手作リヨーグルトにきな粉(大豆イソフラボン・無糖)を入れ食べる。早寝早起きし、疲れを翌日に持ち越さない。そして登山や読書など趣味の時間を持つことも大切にされているそうです。

家族やパートナー、周囲の人からの理解も必要です

家族やパートナーには、ぜひ女性の体の特性について知っておいてもらいましょう。更年期による不調で家事を休んでいるのに、「何で怠けているの?」と思われてしまったり、余計に気分が落ち込んでしまったり、余計な心配が必要なの年代をうまく乗り切るには、周囲の人たちからの理解や思いやりも大切です。

人により状況は異なりますが、

この年代は、子どもが成長し、親

の介護が必要になるなど家庭の状況が変化したり、また職場での責任が重くなったりと、環境が変化することも多い時期です。こうした時期に、更年期障害による体調不良が重なる、負荷を抱え切れずに、抑うつ傾向になることもあります。

ひとりで思いつめたり、自信を無くし、なかには仕事を辞めようかと悩むケースもありますが、まずは病院で受診してみてください。あなたの症状に合った治療で、症状は改善されます。

大切なのは車体のケアとオイルチェック

人の体と更年期との関わりを自動車メンテナンスに譬えようと、車体、エンジンオイル、ガソリンなどがあるなかで、車を良好な状態のまま長らえさせるのに一番大事なものは「車体(=体)」と「エンジンオイル(=男性ホルモン)」。栄養に当たるガソリンに良い物を使うのに越したことはないのですが、メンテナンスの基本は、車体がガタつかないように常にケアを怠らないこととエンジンオイルをしっかりとチェックすることです。

50歳くらいまでは遺伝子の働きにより、体もホルモンもコントロールできるかもしれませんが、この年代になったら、各自がもっと意識して生理的機能を活性化させ、バイタリティを身につけることが大切なのです。



取材メモ

熊本先生は82歳になられますが、冬休みにお孫さんと一緒にスキーをするのを楽しみに、日々のトレーニングを続けられています。普段はウォーキングで足腰を鍛え、成長ホルモンの分泌により「若返り」が期待できる加圧トレーニングにも週1回通われているそうです。

リフレッシュしよう

週末はリラックスする時間を取り、心と体を休ませ、気分転換する時間を確保することをお勧めします。気分転換の方法も人それぞれですが、たとえば、パートナーと友人のホームパーティーに参加してみるのもいいかもしれません。仕事以外にも交友関係が広がり、気持ちのリフレッシュされるでしょう。これから先、家族やパートナーと楽しむ時間を共有していくことも、QOL (Quality of Life) を高める要素になってくるでしょう。

もっと知って「男性の体」

仕事を優先しがちな男性は、自ら体調不全を認識しながらも、なかなか医者に診てもらおうとしない。「仕事が忙しくて疲れているだけ」「何とか頑張らねば」と、密かに苦しんでいる男性も少なからずいるのではないのでしょうか。男性にも更年期障害があると認識された今こそ、男性の、自分の健康管理に対する意識改革が強く望まれるところです。また、そうした男性の重い腰を上げさせるには家族やパートナーなど周囲から

の協力が重要です。そのためには、女性にももっと男性の体に関する医学的知識を深めてもらうことが極めて重要なことです。

男女の間には性的役割以前の、「人間という生き物」としての問題も潜んでいるのだということを忘れないうことをください。



我慢しない! 日常生活に支障があればまず病院へ



更年期症状は誰しもが経験するものであり、日常生活に支障がなければ、治療しなくてはならないものではありません。症状を理解し、生活習慣を見直し、リラックスできる環境をつくることなどで、症状がより緩和されるでしょう。先輩の女性のお話も参考になるかもしれません。

しかし、日常生活に支障が出る場合は、更年期障害として治療すると改善が望めます。更年期障害の治療法としては、それぞれの症状に応じた対症療法、更年期障害用の漢方薬、女性ホルモン補充療法(HRT)、カウンセリングなどがあります。たとえば、頭痛や不眠などが強い場合、鎮痛薬や睡眠導入剤を使ってみるといった症状に対処する治療が対症療法です。症状が多岐にわたる場合は、更年期によくみられる症状への薬草が少しずつブレンドされた漢方薬(加味逍遙散、桂枝茯苓丸、当帰芍薬散など)も有効です。また、女性ホルモン補充療法は女性ホルモンの急激な低下を緩和するので、必要な時期に適切に用いると効果的です。

ひとりで悩まず、医師に相談した上で、自分の症状にあった治療法を見つけていくことが大切です。まずは、お近くの婦人科、内科、心療内科やメンタル科、女性専門外来などを受診してみてくださいね。

病院へ行くほどなのかな...? と悩んでいる方は、次のページのチェック表で確認を

早朝勃起を自覚しなくなったら病院で検査を



男性の場合、女性のように閉経というはっきりとした現象がないため、体の不調が更年期障害によるものかどうか判断に悩むかもしれません。そこで目安となるのが「早朝勃起を自覚しなくなる」ことです。治療も女性における「除外診断」と同じように、まずは男性更年期に起因するものなのか、あるいは前立腺の病気やうつ病など他の病気によるものなのかを見極める必要があります。具体的には、泌尿器科、心療内科、男性更年期外来などで総合的に診察してもらうことをお勧めします。

現在、多くの医療機関では、初診時に十分な問診と内分分泌系の血液検査を行ったうえで、病態を詳しくスクリーニング(ふるい分け)します。その結果から男性ホルモン(テストステロン、アンドロゲンなど)や漢方薬、抗うつ剤などを投与し治療していきます。ほかに、サプリメントの併用も勧められますし、生活改善や自律訓練などのアドバイスも必要となります。このような療法により、受診者の7~8割の方が初診から数カ月という比較的短い期間で改善しています。

現在のところ、男性更年期障害は予防医学の段階で、保険が適用されない部分があります。詳細は各医療機関にお問い合わせください。

アクト21 事業レポート

アクト21では、昨年、以下のような事業を実施してきました。
また、今後予定している事業は「アクト21事業案内」でご案内しています。
ふるってご参加ください。

自分も相手も大切に 関係のつくり方講座 ～家庭・地域・職場のなかで、 自分らしく生きるヒントを学ぶ～

平成23年10月21日(金)～11月4日(金) 全3回
講師：NPO法人女性ネットSaya-Saya 代表理事 松本和子氏

毎日を、自分らしく、楽しく過ごすためのポイントを学びました。

- 第1日目 自分も相手も大切にすることは？
- 第2日目 家庭・地域・職場の中での対等な関係とは？
- 第3日目 自分らしく、しなやかに
～葛藤解決のために自分の気持ちを
Iメッセージで伝えよう～

大切な人をデートDVから守るために ～あなたにできること～

平成23年12月4日(日)
講師：NPO法人女性ネットSaya-Saya 暴力防止ユースプログラム
「チェンジ」講師：波多野律子氏、河西ひとみ氏、他

大切な人をデートDVから守るために、いま自分にできることは？
デートDVの基礎知識や相談を受けた場合の聞き方・話し方のコ
ツについて学びました。

DV被害で悩んでいる人に、
言ってしまうがちなNGワード
「嫌なら別ればいいのに」
「愛されてる証拠じゃないの？」
「あなたにも悪いところがあったんじゃない？」

デートDV防止ハンドブック

デートDVを知っていますか？
デートDVとは、学生や若い男女間で起きる身体的な暴力や、言葉・態度などによる暴
力のことです。DVは決して、大人(夫婦間)だけの問題ではありません。
このデートDVについて、わかりやすく解説したハンドブックを作成しました。
具体的な事例やデートDVが起こる理由、被害を受けた場合や友達から相談された場
合の対応などについて記載しています。
ハンドブックは区内の施設やアクト21で配布しています。

※アクト21では、配偶者暴力について記載した冊子『これってDV?』も配布しています。



アクト21
(荒川区立男女平等推進センター)
〒116-0012
東京都荒川区東尾久5-9-3
☎ 3809-2890
FAX 3809-2891

●開館時間／9:00～22:00
●休館日／12月29日～1月3日
および保守点検日など
●アクセス／
都電荒川線、日暮里・舎人ライナー
「熊野前」駅より徒歩約3分
都バス「熊野前」より徒歩約1分

男女共同参画週間事業
開催予定
平成24年6月予定
内 容
6月23日から29日までの1週間は「男女共同参
画週間」と定められています。区では、この期間に「男
女共同参画社会基本法の目的・基本理念に対する
理解を深める」とともに、「男女共同参画社会の形成
の促進を図る」ための事業を実施しています。
※詳細が決まり次第、区報等でご案内します

**女性のライフ・マネージメント
入門講座**
開催予定
平成24年3月7日、14日、21日いずれも水曜日
午後7時～8時30分
講 師
栗原知女氏(2級キャリア・コンサルティング技能士)
内 容
女性が自らマネープラン、ライフプランについて考
えるための、実践的な講座です。
1日目 日々のマネージメント管理：時間の使い方
2日目 コミュニケーションスキルをみがく：タイ
プ別診断、エゴグラム
3日目 お金の話：HAPPY & HEALTH

アクト21事業案内

40～50歳代で気になる方は
チェックしてみよう!

あなたとパートナーの“更年期度”は？

症状の程度に応じて○印をつけ(点数を入れ)、その合計をもとにチェックします。

女性の更年期症状	症 状	(東京医科歯科大学方式)				点数	更年期指数の自己採点の評価法
		強	中	弱	無		
1	顔がほてる	10	6	3	0		0～25点…上手に更年期を過ごして います。これまでの生活態度を続け ていましょう。 26～50点…食事、運動などに注意を 払い、生活様式などにも無理をしない ようにしましょう。 51～65点…医師の診察を受け、生活 指導、カウンセリング、薬物療法を 受けた方がいいでしょう。 66～80点…長期間(半年以上)の計画的 な治療が必要でしょう。 81～100点…各科の精密検査を受け、 更年期障害である場合は、専門医で の長期的な対応が必要でしょう。
2	汗をかきやすい	10	6	3	0		
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0		
4	息切れ・動悸がする	12	8	4	0		
5	寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0		
6	怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0		
7	くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0		
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0		
9	疲れやすい	7	4	2	0		
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0		
合 計							

男性の更年期症状	症 状	(熊本先生作成のチェックリスト)				症 状	強	中	弱	無
		強	中	弱	無					
1	体調がすぐれず、気難しくなる					8				
2	不眠に悩んでいる					9				
3	不安感や寂しさを感じる					10				
4	くよくよして、気分が沈む					11				
5	ほてり、のぼせ、多汗がある					12				
6	動悸や息苦しさをを感じる					13				
7	めまい、吐き気がある									
合 計										

更年期指数の自己採点の評価法 あてはまる項目に○をつけましょう。

強…非常に辛い 中…かなりある 弱…ややある 無…ほとんどない
「中」が3項目以上、または「強」が1項目以上あるようでしたら、男性更年期障害の可能性がります。

～更年期をどう捉えるのか～

女性の更年期が老化の象徴のように揶揄される風潮がありますが、更年期は、性別に関わらずライフサイクルの一過程とし個人差はありますが誰もが経験しています。身体の変化は、男性・女性が産み育てる性から一人の人として生きる性への、またパートナーとの関係では父親や母親としての役割から荷を下ろしてお互いが向き合い支えあうステージへの入口です。

この時期は、心と体と環境にズレが生じることで心が軋み、違和感を感じた身体がSOSを發し、体調の不調が続くことがあります。最近では体の変化への理解が広がって来たため、医療機関を訪れる方が多くなる一方で、心のケアにはまだまだ目が

●宮本恵・紫垣幸子(アクト21相談員)●

向けられていません。今後は気持ちの準備も併せて進めていけるようになることが望まれています。心と体を一致させるためには医療機関とカウンセリングを併用してご自分の心と体を大切に時間を持ちましょう。

荒川区立男女平等推進センター アクト21

「こころと生き方なんでも相談」

☎03-3809-2890

相談日 水曜日・金曜日

電話相談と来所相談があります。 ※男性は電話相談のみ

相談は
無料・予約制です。

「ママ向け！カメラ講座」

「リズムにのって パパと遊ぼう&パパサロン」

開催日：平成23年10月22日(土)

「あらかわパバスクール in 南千住」と題して、パパとママに向けた講座を10月〜11月に全5回開催しました。

この日は、南千住駅前ふれあい館のホールで、パパとお子さんが遊び歌や手遊びなどを一緒に楽しみました。みんなで遊んだあと、パパたちは講師とリラックストークを楽しみました。

別室では、芸術家団体A+(アプリュス)の柳原氏と小池氏によるカメラ講座が開かれました。講義を受けた後、パパ講座にお邪魔して、かわいいわが子カメラでパチリ！大切な人を撮る、「撮影スピリッツ」をプロから伝授していただきました。



◀「パバスクール」は歌や絵本の読み聞かせ、手遊びなど楽しさ盛りだくさん



▲次は何をするのかな？興味津々！



▲ママたちは、「パバスクール」の様子を写真にパチリ！

思ったように上手に写真が撮れなくて困っていたんです。でも、日常の楽しい記憶を子どもたちに残してあげるためにも、その時の人との繋がりが気持ちが残っていられた方が嬉しいということがわかりました。

自分で撮った写真をプロの方に評価していただいたのが楽しかったです。



▲「ママ向け！カメラ講座」では、参加者それぞれが撮った写真を見ながら講義が行われました



本という処方箋

男女共同参画を気持ちよく深めるために
文Ⅱ 落合恵子

「光年期」に向けて

更年期が「SILENT PASSAGE」、沈黙の小路と呼ばれた時代がある。人口のすべてが既に通過したか、通過中か、これから通過するのに、多くは語ろうとしない沈黙の小路であったのか、かつては。

更年期でも、閉経しても、あなたがあなたであることに変わりはない。それに男性にだってミドルエイジ・クライシス(中年の危機と訳されるが)はある。

女友だちと、あるいはパートナーと更年期について情報交換できる、風通しいい関係を心がけておくことも、女も男も更年期を「光年期、幸年期」に変える一歩になるはず！



『Oh! my 更年期 わたしがわたしでなくなっていく』
廣中タエ／著
高文研



『図解 最新版 更年期からのクリニック』
中村理英子／著
主婦と生活社



『男も女も更年期から始めよう 976人に聞いた その時の変化、これからの準備』
野末悦子、安井禮子(メノポーズを考える会)、関谷透、横山博美、村瀬幸浩／著
ゆうエージェンシー



『更年期、一人で悩まないで！ 40代からのヘルスデザイン』
メノポーズを考える会／編・著
古川書房

おちあいけいこ ●作家・クレヨンハウス代表。最近の主な著書に『母に歌う子守唄』『母に歌う子守唄・その後』『絵本処方箋』(ともに朝日新聞社)、『崖っぷちに立つあなたへ』(岩波書店)。5月に『積極的その日暮らし』(朝日新聞社)、6月に『孤独力』を抱きしめて』(小学館)が刊行。カナダで人生を希望に変える絵本として大人にも人気の『ハグくまさん』と『うまれかわったヘラジカさん』を翻訳刊行。

