

2020年10月28日(水)

おにがくぼ薬局女性の健康教室

いつまでも健やかでいるために
知っておきたい女性のからだの話

おにがくぼ薬局 小山 佐知子

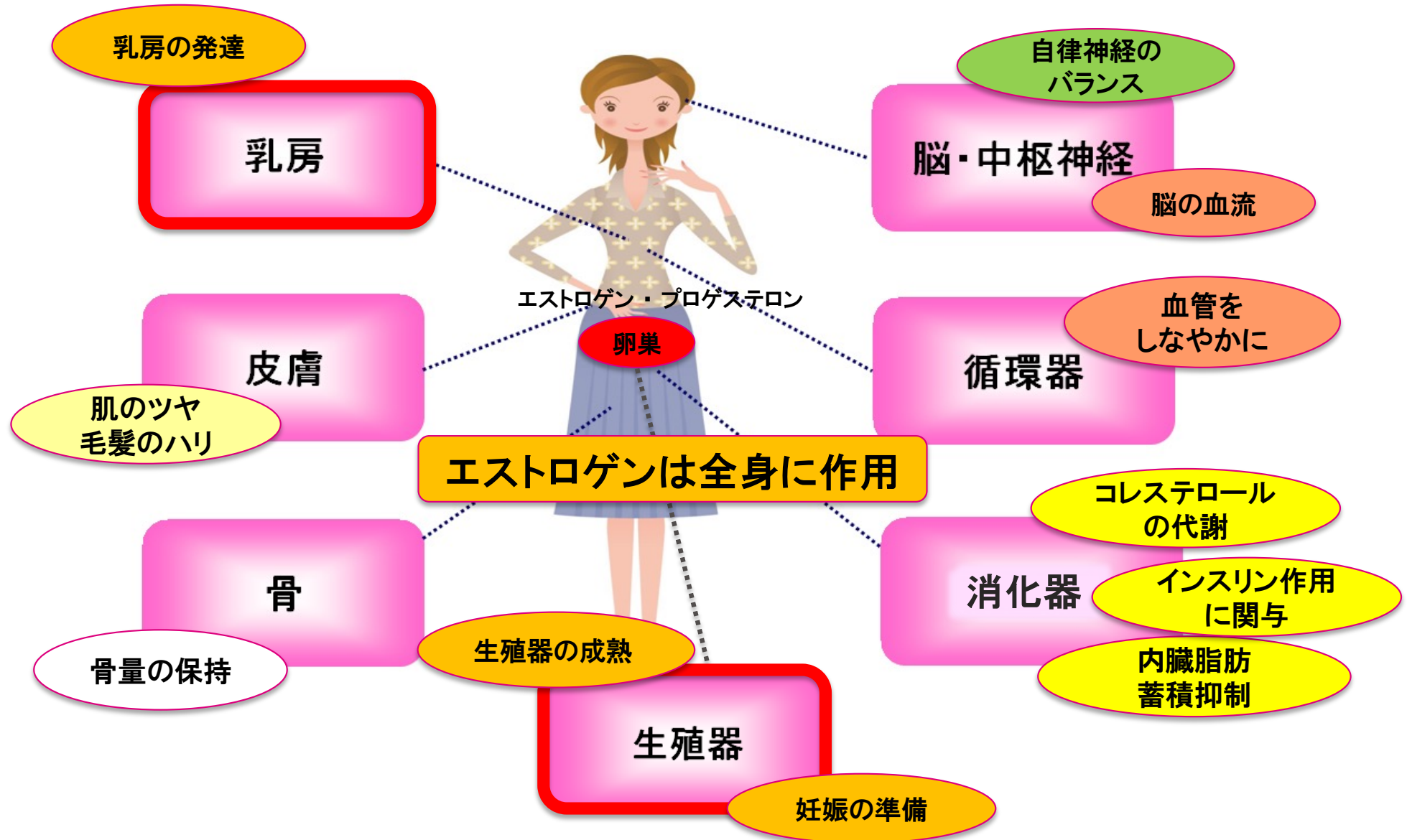
女性ホルモンと女性の健康



おにがくぼ薬局 薬剤師

小山 佐知子

女性ホルモン(エストロゲン)の主な作用



エストゲンの不足が原因となる不調、症状

◎月経不順、閉経、性交痛、膣の炎症

◎自律神経が不安定になり、のぼせ、発汗が出る

◎不眠、イライラ、うつなどの不安症状が現れる

◎肩こり、頭痛、関節痛などが起こりやすくなる

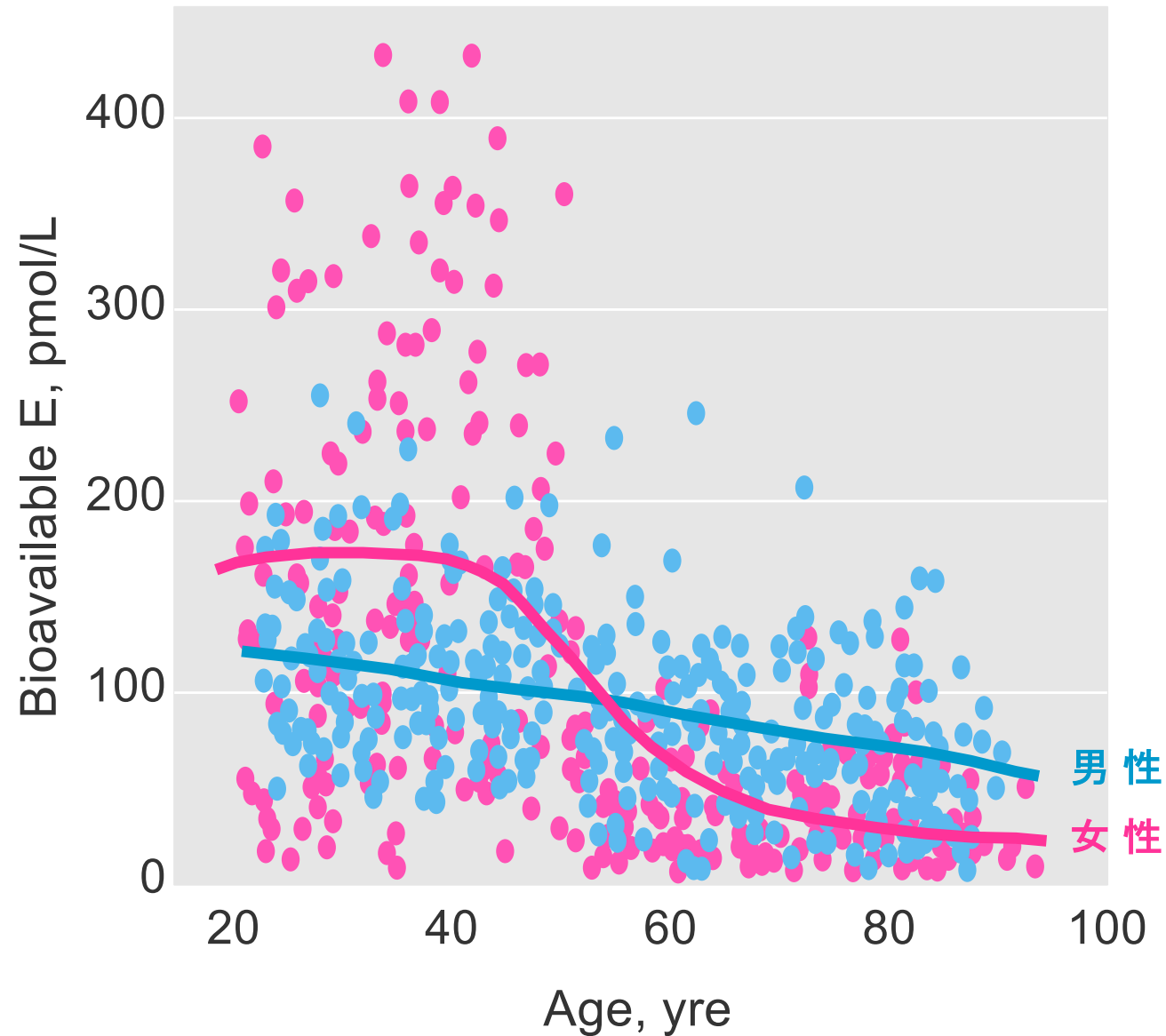
◎コラーゲンの量が減り、肌のみずみずしさ減る、抜毛が増える

◎コレステロールが増える（閉経後10年位から心筋梗塞増）

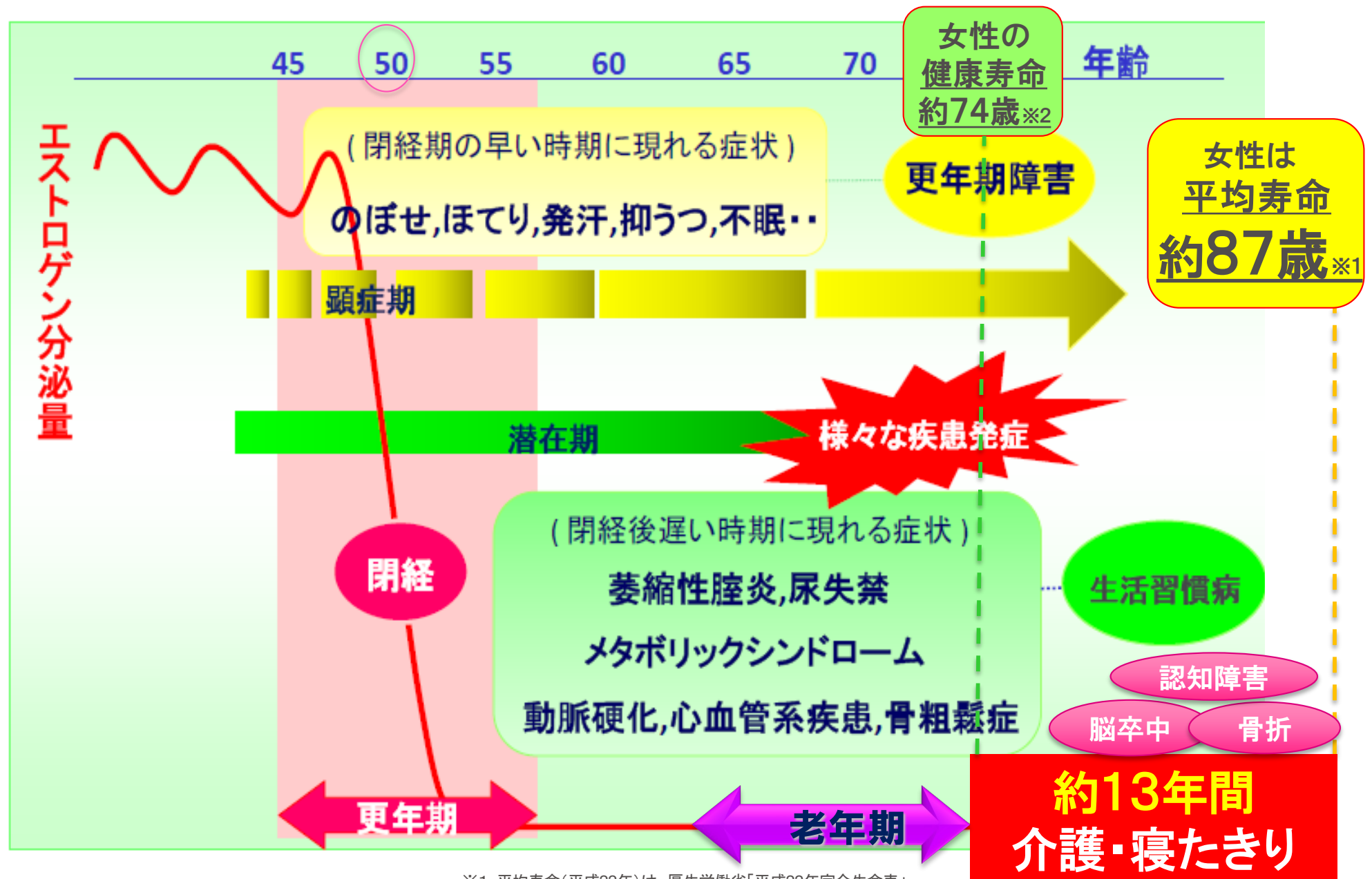
◎笑ったり、咳やくしゃみで尿が漏れる（尿失禁）

◎骨がもろくなる、骨粗鬆症になりやすくなる ◎物忘れ

女性のエストロゲンレベルはこんなことに



更年期からの女性が抱える諸問題について

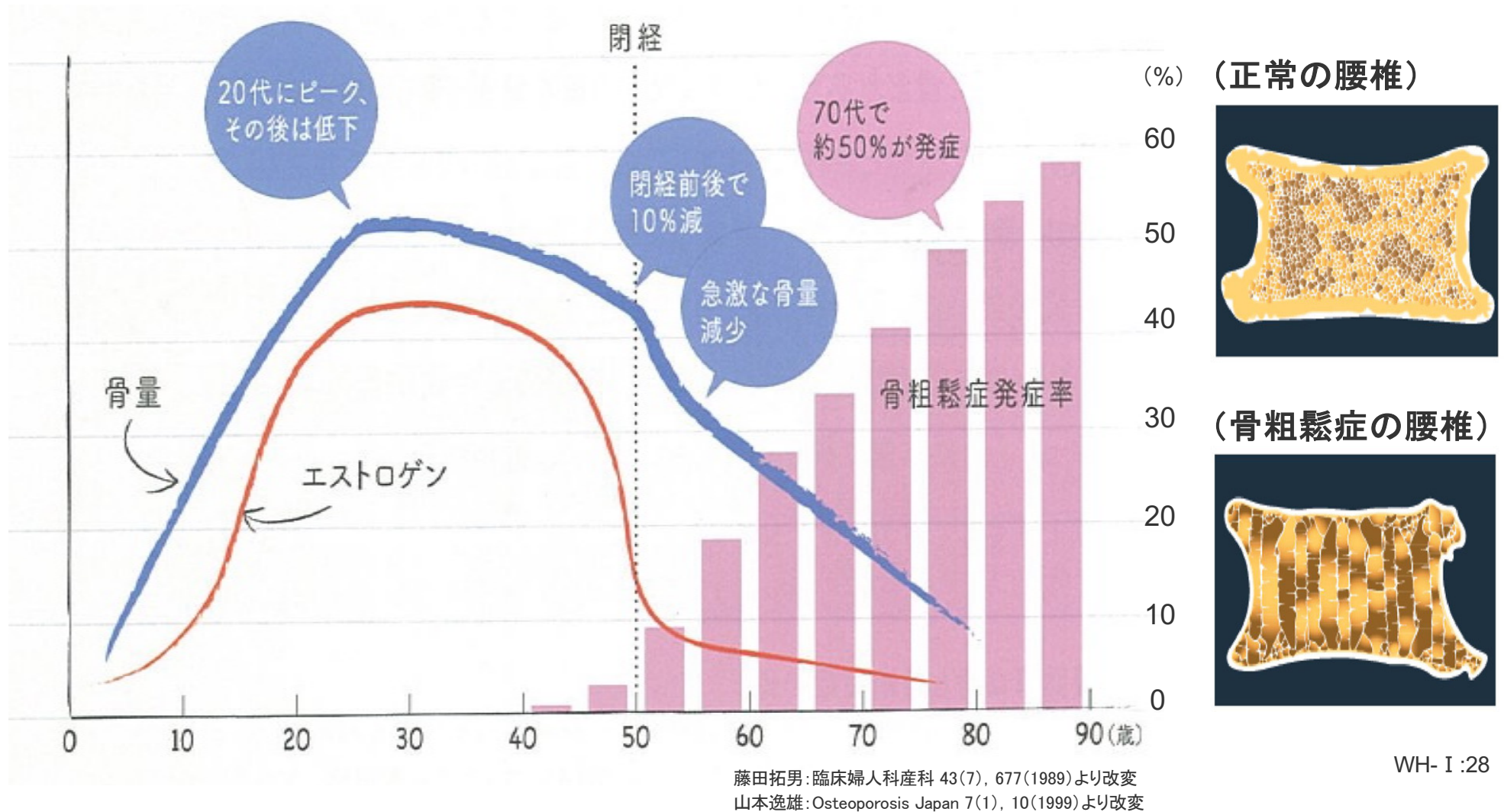


※1:平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」

※2:健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

参考: 中村由紀夫ほか、日本産科婦人科学会雑誌51, 1193-1204(1999)

女性の加齢による骨量の変化と骨粗鬆症

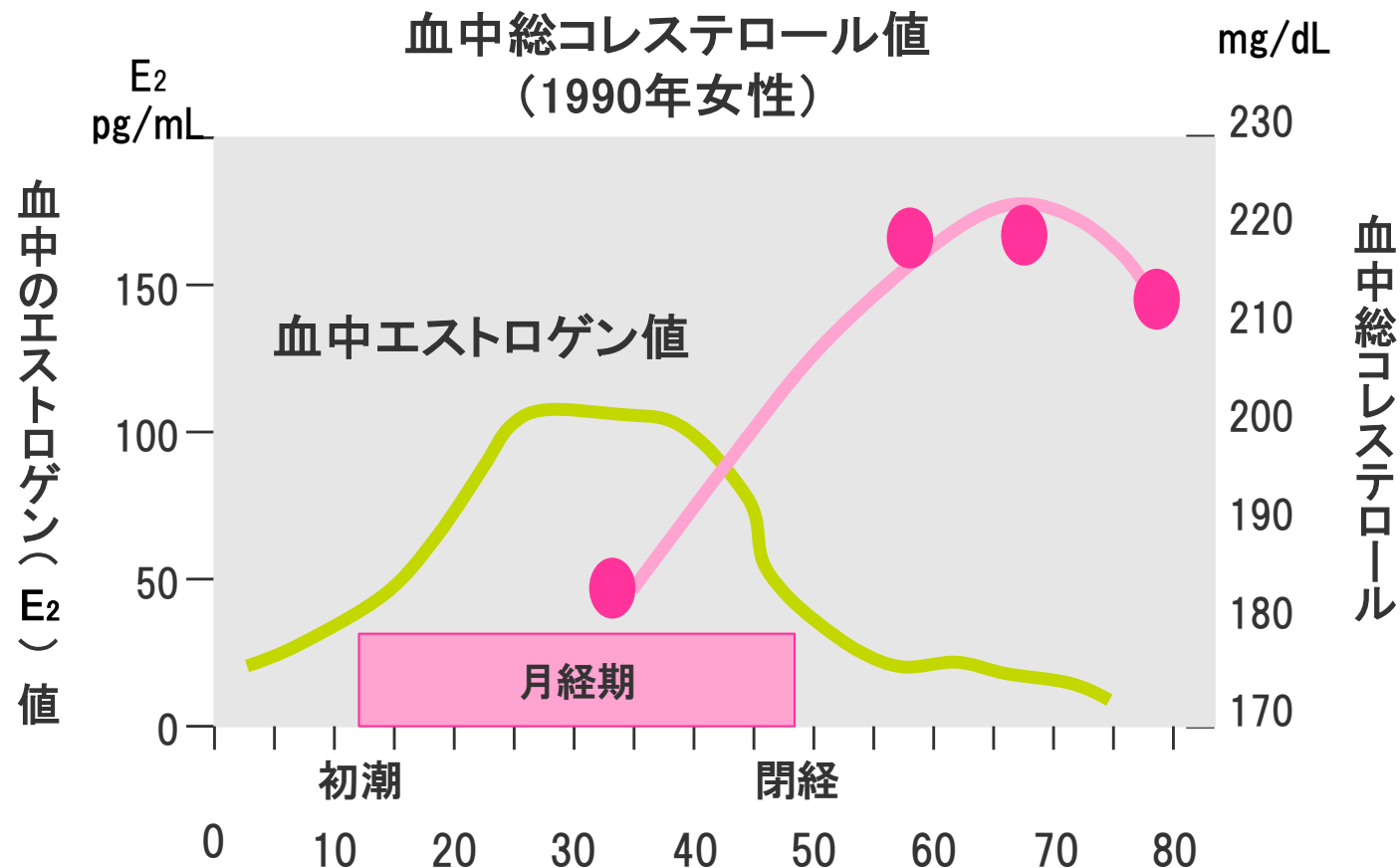


女性では閉経後に急激に骨量の減少がみられます

コレステロール値とエストロゲン

女性ホルモンの低下

⇒肝臓のLDL取り込み低下 ⇒血中LDL増加 ⇒中性脂肪も増加 ⇒LDL小粒子化
⇒LDLが血管壁に沈着しやすくなる ⇒血管内皮の保護効果がなくなる



厚生省保険医療局: 1991,

小山崇夫: 更年期・閉経外来-更年期から老年期の婦人の健康管理について: 日本医師会雑誌109: 259-264、1993

更年期以降の健康維持の例（骨）

① 食事

※体の原料は食べ物

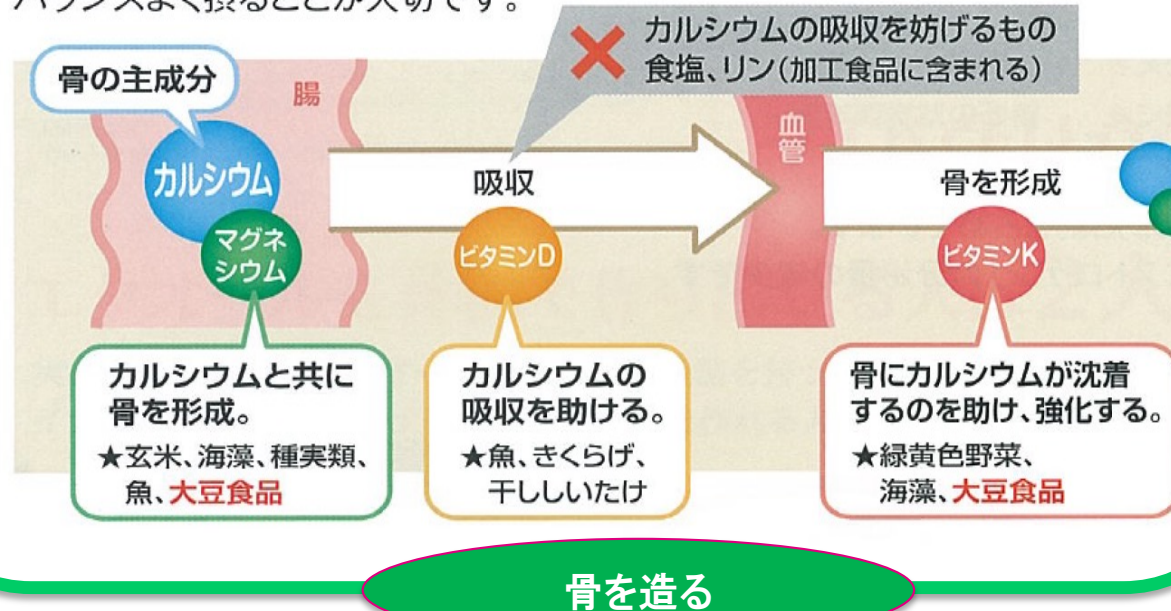
② 運動

※骨に圧力をかける



食事（栄養）・運動・休養をバランスよく！

骨の健康には、カルシウム以外にも、様々な栄養素が働いています。
バランスよく摂ることが大切です。



骨を造る

たんぱく質

骨を作る重要な土台。
筋肉の維持にも。

★赤身の肉、魚、
卵、大豆食品

大豆イソフラボン

骨密度の低下を
抑える。

★大豆食品

エクオール

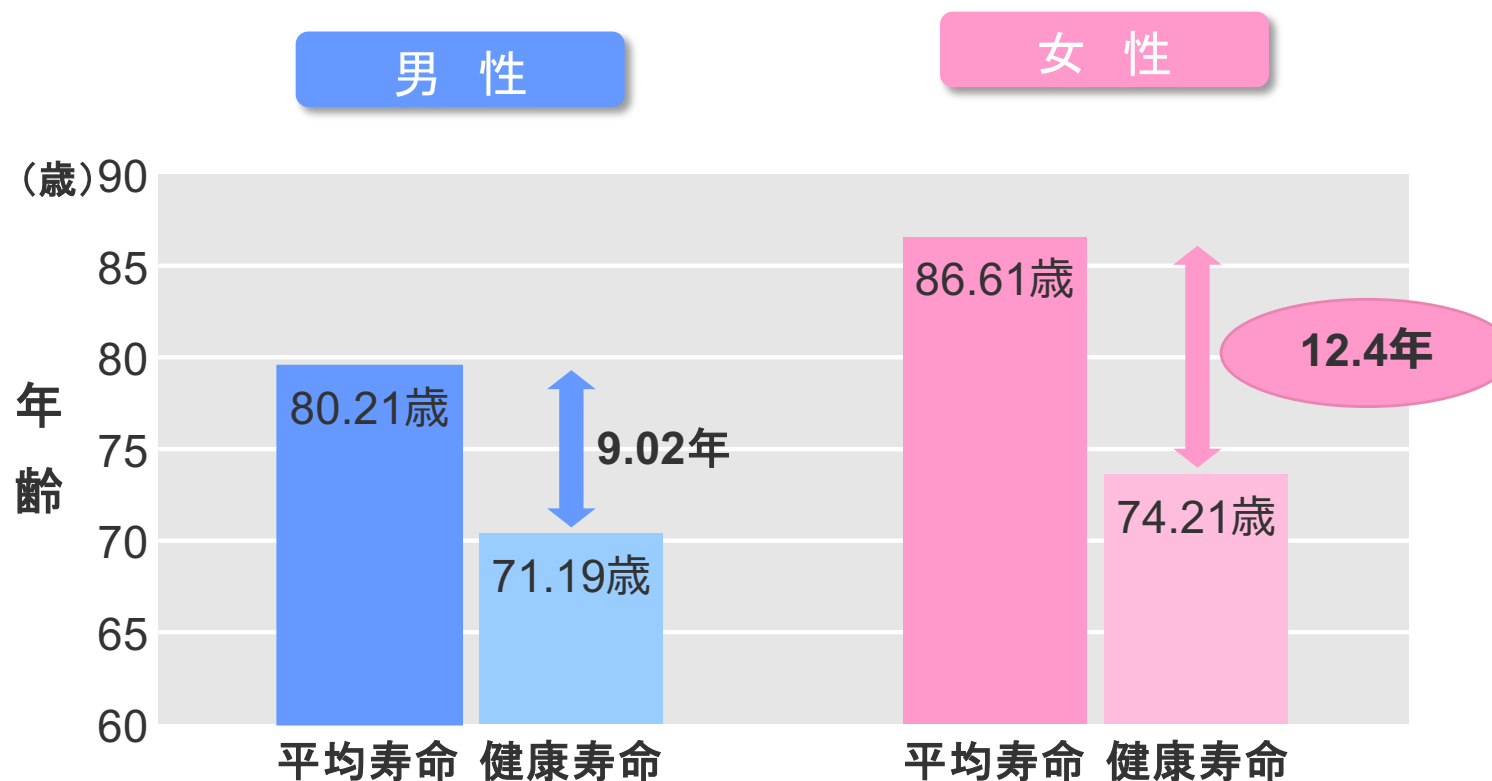
骨を壊し過ぎない

③ 休養

※体は、寝ている間に作られる

日本人の平均寿命と健康寿命の比較

～更年期以降どう過ごすかが健康寿命を延ばすカギ～



女性は人生の約7分の1を「寝たきり」や「要介護」＝健康で自立していない状態で過ごしている