

3/1~8は「女性の健康週間」

女性の健康課題を考える



ウィミンズ・ウェルネス
女性ライフクリニック 銀座・新宿 理事長
対馬ルリ子 先生



【聞き手】

西尾 由佳理さん
(フリーアナウンサー)

※本セミナーは、2023年2月3日に収録しました。

企画・制作 朝日新聞社メディアビジネス局

更年期のその先も人生はつづく 楽しく健やかな日々を諦めないで

閉経前後の10年 からだは大きく変わる

西尾 更年期障害とはどういうものか、あらためて教えてください。

対馬 閉経の前後それぞれ5年、およそ45~55歳が更年期です。女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に低下することにより、ほてりやのぼせ、発汗などの自律神経失調症状や、不眠や不安、イライラなどの精神神経症状、さらに、肌のかゆみ、関節のこわばり、泌尿生殖器の不快感など、身体の変化が起こります。症状や重さには個人差がありますが、多様な症状によって、日常生活に支障が出てしま

う状態を「更年期障害」といいます。

西尾 治療法はあるのでしょうか。

対馬 一つは、ホルモン補充療法（HRT）です。急激に分泌の減るエストロゲンを薬で補ってあげることで、体を少しずつ慣らしていきます。症状の改善、骨や血管の老化予防などの効果があります。内服薬のほか、おなかや腰に貼るパッチや、腕や腿に塗るタイプの薬もあります。

西尾 ほかの治療や対処法はありますか。

対馬 漢方薬を処方したり、抗うつ剤などを使ったりすることもあります。また、カウンセリングや運動療法、アロマセラピー、鍼灸、サプリメント

などです。いぶん楽になる人もいます。もちろん生活習慣を整えることは基本。女性の体調は、ホルモンに加えて、元々の体質や気質、生活環境なども複合的に関係するので、かかりつけ医とよく話をし、二人三脚で乗り越えることが大事です。

西尾 最近は、骨盤底のケアについてもよく耳にします。

対馬 骨盤内臓器を支え固定する筋肉を「骨盤底筋」といいますが、女性は加齢とともにここが弱って緩み、頻尿や尿漏れを起こしやすくなります。骨盤底を鍛えるエクササイズはとても効果があるので、気になる方はぜひ実践を。また、膣・外陰部の

不快な症状についても、いまは治療技術やフェムテック用品が発達していますので、医師に相談してみてください。

先を見ずえて準備をして 上手に更年期を迎えよう

西尾 更年期の女性にアドバイスを。

対馬 「この先もっとつらくなったら医療機関に行こう」と思っている方がいるかもしれませんが、その前に、信頼できるかかりつけ医をもつ、定期的に健診を受ける、ヘルスリテラシーを高めておく、などの準備をしておきましょう。そうすれば、更年期とその後の老年期に上手に「ソフトランディング」することができます。いき



なり急降下してドシンと落ちたら痛いですからね。そして人生100年時代、更年期の先もまだまだ長いです。毎日をワクワク楽しく、健やかに過ごすことを諦めないでくださいね。

西尾 気持ちが前向きになりますね。

対馬 更年期は“からだからの呼びかけ”です。これまで同様に頑張るのではなく、自分を緩めたり視点を変えたりして、これからの人生を考えてみる、良いチャンスでもあると思いますよ。

▶ 本セミナーの動画を公開中

日本医師会YouTubeチャンネル

<https://youtu.be/ZMDpqtAx0SM>



▶ 日本医師会の活動をご紹介します

教えて!日医君! 知って欲しい! 日本医師会

<https://www.youtube.com/watch?v=044Epc-WhvY>



▶ 本セミナーの動画は、朝日新聞デジタルでも公開中 ▶ <https://www.asahi.com/ads/202303nihonishikaionline/>