

専門医と考える健康づくり 福島県民健康セミナー

◆ 主催：福島民報社 ◆ 後援：公立大学法人 福島県立医科大学 ◆ 特別協賛：JA共済連福島

県民の健康意識を高め、健康で幸せに暮らせる県を目指す「専門医と考える健康づくり 福島県民健康セミナー」。福島県立医科大学の先生など医療、健康に関する専門家を講師に、県民の皆さんと一緒に健康づくりを考える紙面特集を3回にわたり掲載します。

今回は「女性の健康」をテーマに、更年期と泌尿器科外来について紹介します。

更年期に見られる心身の不調の対処法



福島県立医科大学 性差医療センター 教授・部長 小宮 ひろみ氏

心身の不調は 婦人科に相談を

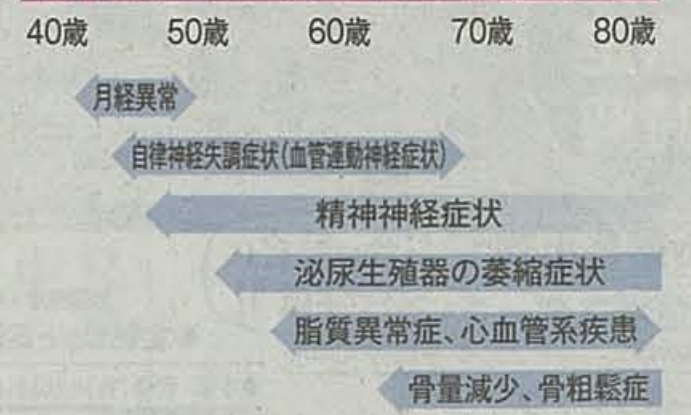
女性のライフステージは、思春期、性成熟期、更年期、老年期に分けられます。閉経前後の10年間を更年期と呼び、個人差はありますが、40代半ばから50代半ばで迎えるのが一般的です。この時期はエストロゲンという女性ホルモンの分泌量が急激に低下し、心身に多種多様な症状があらわれます。これが更年期障害です。代表的な症状であるホットフラッシュ（のぼせ、ほてり、それに伴う発汗）をはじめ、不眠、動悸、全身倦怠感、肩こり、頭痛、めまいなど、さまざまな症状が見られます。

訴える方には心臓や甲状腺に異常がないかなど、その症状が他の疾患によるものではないことを検査で確定させたうえで更年期障害と診断します。そして、患者さん一人一人の症状に合わせて薬物療法（ホルモン補充療法、漢方薬、対症療法）を行います。サプリメントも含め、つらい心身の不調を緩和する方法はいろいろあります。生活の質（QOL）を維持するためにぜひ婦人科を受診し、相談してください。

更年期は心と 体を見直す時期

更年期をどう過ごすかは、60代以降のQOLに大きく関わってきます。閉経後は骨密度が急激に低下し、骨粗しょう症になる恐れもあります。放置すると大腿骨を骨折しやすくなり、最終的に寝たきりにつながって健康寿命に影響します。また、閉経後は心筋梗塞や狭心症のリスクも上がります。こうしたリスクを減らすために、更年期に入ったら生活習慣の見直し

更年期以降に起こりうる疾患・症状



が必要で、食生活では脂質や糖分を控え、生活習慣病を予防します。カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的に取ることも大切です。運動習慣も身につけましょう。また、家庭や仕事で生じるストレスも更年期障害の要因の一つ。難しいとは思いますが、なるべくストレスが少なくなるよう環境を改善するとベターです。

更年期は、女性が心と体を見直す時期だと私は考えています。ここで一度立ち止まり、自分の心と体、家庭や仕事のことを見つめ直してみる。そうすることで60代、70代、それ以降を健康で、前向きに過ごしていけると思います。

女性のための泌尿器科外来



福島県立医科大学 泌尿器科学講座 講師 片岡 政雄氏

尿もれは体操や薬で症状が改善

尿もれ、頻尿など、おしっここのトラブルで悩んでいる女性は多いです。しかし、泌尿器科を受診するのは恥ずかしいという理由で我慢している方も少なくないのが現状です。福島県立医科大学付属病院では「女性のための泌尿器科外来」を開設し、女性が受診しやすい環境を整えています。女性のおしっここのトラブルで特に多いのが「腹圧性



尿失禁」です。出産や加齢によって骨盤底筋が弱くなり、くしゃみや咳をした時、笑った時、重いものを持ち上げた時など、おなかの力が入った時に尿がもれてしまうというものです。国内の65歳から74歳の女性を対象とした疫学調査では、尿失禁の罹患率は30〜40%で、年齢を経るごとに罹患率は上昇しております。尿もれを気にして旅行や趣味のスポーツを諦めたり、お孫さんを抱っこするのを控えたりする方もいます。治療すれば症状を改善できますので、泌尿器科の受診をお勧めします。

症状の改善には、骨盤底筋や尿道括約筋を収縮させるトレーニングをする骨盤底筋体操が有効です。また、ふくよかな方は減量も必要です。薬物療法もあり、症状が軽い方は骨盤底筋体操と服薬で改善します。重症の方は、尿道を支えるテープを留置する30分程度の手術を行います。尿もれで困っている方はぜひ泌尿器科を受診し、好きなことができる生活を取り戻していただきたいですね。

40歳以上の1割が 悩む過活動膀胱

「過活動膀胱」も、女性の排尿トラブルに多く見られる疾患です。膀胱に尿を十分ためておけず、すぐトイレに行きたくなる、あるいはトイレに行くまで我慢できずにもれてしまうというもので、40歳以上の女性の10人に一人、80歳以上では3割以上の方が悩んでいるとされています。就寝中のトイレの回数が多いと睡眠不足になり、日中の活動に影響を及ぼすほか、トイレに行く際に転倒して骨折すると健康寿命にも関わります。過活動膀胱は問診などで診断でき、薬物治療が有効です。このほか女性特有のトラブルには「骨盤内臓器脱」「膀胱腫瘍(ちつろうがん)」があり、いずれも手術などで治療できます。どうしても泌尿器科に抵抗があるという方は、婦人科やかかりつけ医に相談し、必要に応じて、必要な場合は泌尿器科を紹介して相談することが大切です。