8月10日「ハンドの日」女性のためのオンラインセミナー開催！

PR

健やかライフと女性ホルモン

エクオール EQUOL Love Aging PROJECT ラブエイジングプロジェクト

7月3日（土）、鹿児島市内で大塚製薬オンラインセミナー『健やかライフと女性ホルモン』が開催されました。講演とQ&Aの主な内容をご紹介します。

講演1

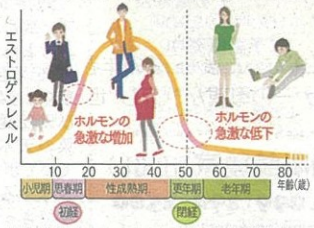
「更年期について考える ～私の体の中で何が起きているのか～」

鹿児島大学婦人科学教室助教　**﨑濱 ミカ** 先生

女性の体内のエストロゲンは、子宮、卵巣、膣、乳腺などの生殖器だけでなく、皮膚、骨、関節、血管壁など全身の受容体にくっついて作用します。子宮内膜を厚くして妊娠に備えたり、膣粘膜を厚くしたりするほか、皮膚に潤いを与える、骨量を維持し健康な骨を保つ、関節では腱や滑膜の保護する、動脈硬化を防ぐ、自律神経を安定させ脳血流を増加させるなどさまざまな役割を果たします。このエストロゲン濃度が乱高下しながら低下していく時期、閉経前後の10年間が更年期で、体の中では大きな変化が起こっています。

図 女性のライフステージ

女性の一生は、女性ホルモン（エストロゲン）の大きな影響をうけています



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

更年期症状で代表的なものは、のぼせ・発汗などの血管運動神経症状と不眠ですが、他にも80ほどの症状があります。これらの症状は、エストロゲン濃度の低下だけでなく加齢に伴う身体的変化、精神・心理的な要因、環境因子などが複合的に影響しあって現れると考えられます。治療は症状によって、ホルモン補充療法（HRT）、漢方療法、向精神薬投与などの薬物療法のほか、心理療法、食事療法、運動療法などを行います。HRTを行えない患者さんにはエクオールのサプリメントをお勧めする場合もあります。規則正しい食習慣と栄養管理、定期的な運動を行うことも予防につながります。大切なのは、自分の体と向き合うことです。体調の変化があり不安な時は、1人で頑張りすぎずに、私たち産婦人科医にご相談ください。

講演2

「更年期の手の不調と治療 ～これからも自分らしく過ごすために～」

鹿児島大学整形外科教室講師　**佐々木 裕美** 先生

更年期になると、エストロゲンの低下により関節痛や肩こり、腰痛、足腰の冷えなどの症状が現れ、徐々に進行すると変形性関節症（股関節・膝関節）、閉経後骨粗しょう症を起こします。手に起こる症状は、腱鞘炎（ドケルバン病、ばね指）と末梢神経障害（手根管症候群）、更年期手指関節症が代表的です。このうち、CM関節症やヘバーデン結節、ブシャール結節に代表される更年期手指関節症は、いったん手の変形が進んでしまうとなかなか元には戻すのは難しいため、手術が必要になります。変形の予防に更年期障害の治療が有効と考えられることから、2019年から当院婦人科と一緒に共同臨床研究を行っています。

図 女性ホルモンの変動と手指の痛み・こわばりの割合との関連

出典／PIP関節症症例の検討（戸張佳子ほか）より

これまでの研究の結果、ホルモン補充療法（HRT）は手のこわばり、痛みなど手の機能全てに改善が認められました。漢方やエクオールは、こわばりと痛みは完全には消失しませんが、機能改善に一定の効果が見られました。このため、第一選択としてはHRTですが、HRTが適用できない患者さんには有用な選択肢ではないかと考えられます。何よりエクオールは、薬局などで購入できる上、副作用もなく安全性が高いサプリメントです。今後さらに臨床研究を重ねていく必要があると考えていますが、患者さんが自分らしくいきいきと過ごすために少しでもお手伝いできればと思っています。