

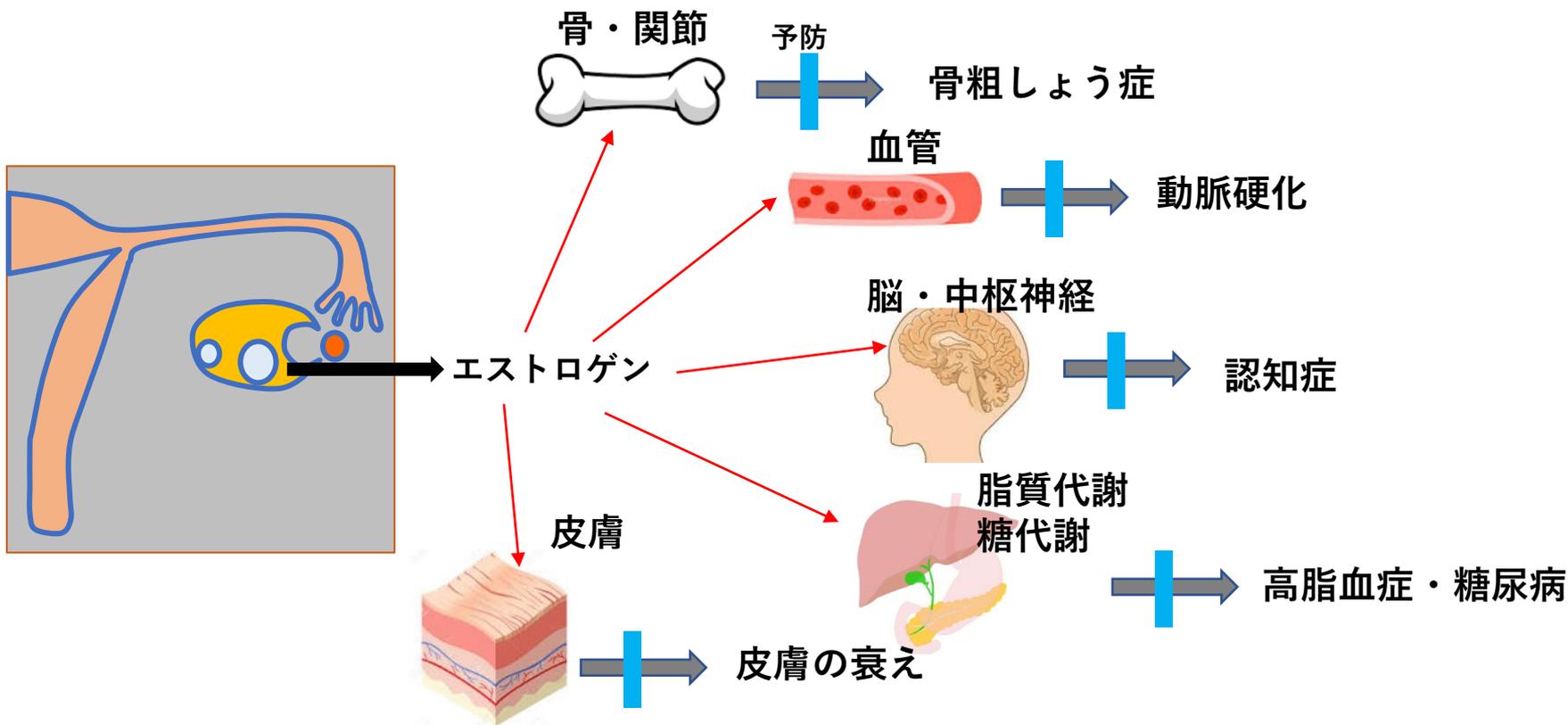
# 女性の予防医学

## エストロゲンの役割について 更年期と生活習慣病予防

小樽市立病院女性医療センター

# 女性の健康とエストロゲン

卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）は骨・関節や血管、脳、脂質代謝、糖代謝など全身に保護作用があります。女性の身体はエストロゲンに守られていると言えます。



# エストロゲンの保護作用が低下すると

## 更年期症状が起きます

- 自律神経失調症状 ホットフラッシュ、動悸、発汗
- 精神神経症状 いらいら、不眠、うつっぽい、物忘れ、頭重
- 関節痛、手指のこわばり、ヘバーデン結節

## 更年期を過ぎて増える病気があります

- 高脂血症、糖尿病、高血圧、動脈硬化症
- 骨粗しょう症、認知症、脳卒中、心筋梗塞

ホルモン補充療法は更年期症状の早い時期から使うことが有効です

- 更年期症状に有効で、骨粗鬆症の予防にも使われます。
- ホルモン補充療法中には乳がん検診が必要です。

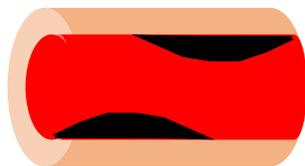
ホルモン補充療法を使いにくい場合には漢方薬が有効です

# 動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞の原因となります



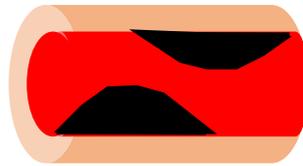
炎症による血管のダメージが少なく、プラーク形成なし。

生活習慣改善を心がけて安心です。エストロゲンは血管拡張、抗酸化、抗炎症作用などがあり動脈硬化を予防します。



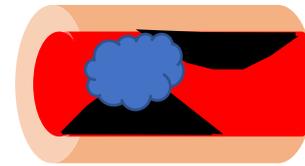
炎症で血管が傷みプラークが形成されます。

治療のスタートが必要になります。



血管のダメージが大きく、プラークが増大します。

血管に深刻な変化がおきています。



血栓が形成されて血管がつまったり、血管が破裂します。

脳卒中や心筋梗塞など深刻な病気がおこり、生命に危険が及びます。

# 食事と運動・日光浴

## 生活習慣病の予防



### おすすめ食品の例

- ・ カルシウム：牛乳、大豆タンパク・豆腐、いわし、緑黄色野菜...
- ・ ビタミンD：鮭、しいたけ...
- ・ ビタミンK：納豆、キャベツ...
- ・ 海藻、きのこ

伝統的な日本食



### 控えるのが良い食品や嗜好品

アルコール、コーヒー（カフェイン）、インスタント食品、動物性脂肪、トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング）、清涼飲料水、食塩、たばこ



運動 例えば週に3回～毎日、30分以上のウォーキング



日光浴 朝に1日15-30分ほど、日陰や曇り空は少し長めに



口腔ケア 虫歯を治療し、歯を磨き口腔の清潔を保ち、よく噛む

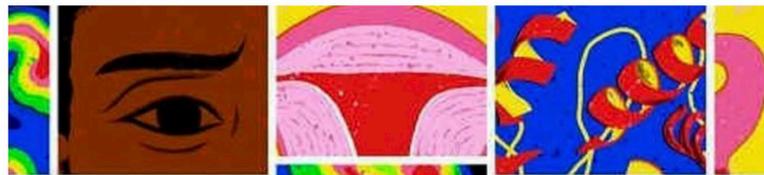
# 認知症の予防

- 認知症は女性に多く、喫煙、糖尿病やエストロゲン低下が関連しています。
- 野菜や果物、全粒穀物、脂肪分の少ないタンパク質、健康に良い油を摂ることでリスクを低下できます。適度な運動や口腔ケアも大切です。生活習慣病予防と同じです。
- 人との会話、自立した生活、楽しみを持つことで脳の活性化をめざすことが大切です。
- ホルモン補充療法を適切なタイミング（更年期症状が始まった頃、糖尿病や動脈硬化が起きる前）で行うことも有効です。

ニューヨークタイムズ 世界の話題

更新日：2024.01.12 : Asahi Shimbun Globe+

女性が多い高齢者の認知症、閉経が危険因子？ カギ握る「脳」を守る3つのポイント



# 内臓脂肪の蓄積は糖尿病や動脈硬化を進めます

## 脂肪組織もホルモンを作ります – 善玉と悪玉

### 皮下脂肪

いわゆる“善玉ホルモン”

- アディポネクチン
- レプチン

- アディポネクチンは糖尿病や動脈硬化のリスクを下げます。
- レプチンは卵巣機能を活発にします。
- 痩せ過ぎでは善玉ホルモンが低下します。

### 内臓脂肪

いわゆる“悪玉ホルモン”

- TNF- $\alpha$
- PAI-1
- レジスチン

- エストロゲンが低下すると内臓脂肪が増えます。
- 悪玉ホルモンは糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病や動脈硬化を悪化させます。

## 内臓脂肪優位から皮下脂肪優位へ

有酸素運動、筋トレ

+

よく噛んで食べる、脂質、糖質・甘い物を減らし、  
タンパク質と野菜を摂る



セロトニン、神経ヒスタミン  
などが分泌され、幸せ感、満  
腹感が生まれます。  
唾液分泌が多くなり、消化が  
促進されます。

# 健康づくりスタートは思春期から

やせも肥満もマイナスです。

- 若い女性には痩せ(やせ)願望がありますが、ダイエットや過激なスポーツによる痩せや精神的・身体的ストレスは卵巣の働きを低下させます。
- 思春期の卵巣機能低下は将来の骨粗しょう症の原因になります。
- 妊娠前・妊娠中の母体の痩せは低出生体重児をもたらし、生まれた子供は成人後に高血圧・糖尿病などになりやすくなります。
- 肥満（内臓脂肪の増加）は卵巣機能を低下させ、不妊の原因となります。
- 多くの卵巣症候群では排卵が起きず、月経不順となります。将来の糖尿病、動脈硬化、冠動脈疾患、高血圧、子宮体がんなどのリスクがあります。

# 生活習慣病の予防・早期発見

- 血圧（自宅に血圧計を）
- 体重、BMI(体重kg÷身長m÷身長m)
- 腹囲（自分で臍周りを測る）
- 血液検査（更年期の健康診断）
  - 高脂血症
  - 腎臓病
  - 糖尿病
  - 尿酸
  - 卵巣機能
  - 必要に応じて頸動脈エコー検査
- 骨密度検査（骨粗しょう症の予防に）

メタボリックシンドロームは生活習慣病の前段階です

- 内臓肥満（腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上）
- 血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準を超えている