

閉経までに知つておきたい！

更年期をラクに過ごすアイデア

女性ホルモンの分泌量が急減する45歳以降はさまざまな不調に悩まされます。

更年期の女性の体で起こっていることや、

更年期症状が重くなりやすいタイプ、

将来の更年期に向けて症状の軽減を期待できる取り組みなど、

総合診療医の宮沢あゆみ先生に、

更年期をラクに過ごす方法を教えていただきました。



**更年期の女性の体では、
何が起こっている？**

更年期の女性の体では、このうち更年期症状と深い関係があるのはエストロゲンです。

エストロゲンは骨量の維持やコレステロールの調整などに関与しているため、その減少

ており、このうち更年期症状と深い関係があるのはエストロゲンです。

エストロゲンは骨量の維持やコレステロールの調整などに関与しているため、その減少

は骨粗しょう症や心血管系疾患のリスクを高めます。また、ホットフラッシュ突然のほ

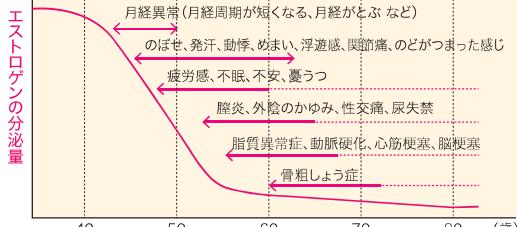
りや発汗、不眠、イライラ、うつ症状などの精神的な不調を感じる人もいます。

これらの症状は、女性の体が突然のホルモ

ンバランスの変化に適応できない過程で起こります。日本女性の平均閉経年齢は50歳前後とされており、その前後5年を含む45歳から55歳までを更年期と呼びます。長年分泌されていた女性ホルモンが急減すると

女性の体は大きく変わり、さまざまな心身の変化が現れます。女性の体は卵巣から分泌される2種類のホルモン（卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲスチン））によって支配され

■エストロゲンの急減による更年期症状



(日本産科婦人科学会雑誌 2000年 第52巻、取材をもとに作図)

**プレ更年期の過ごし方
30代からできる予防策**

夫に打ち明けて協力を求めましょう。家族に理解してもらうことで、気持ちがラクになり、症状が改善することもあります。夫婦でお互いの更年期症状を理解し、支え合うことが大切です。

男性にも更年期症状があります。女性ほど激しくはありませんが、女性ホルモンのテス

トステロンが低下すると、イララしたり精神的に不安定になつたり、男性機能不全に悩まされることもあります。夫婦でお互いの更年期症状を理解し、支え合うことが大

切です。

更年期以降の健康管理、気をつけたいこと



監修：宮沢あゆみ先生

あゆみクリニック院長

東京都千代田区神田小川町1-10-3 保坂ビル7F

<https://www.ayumiclinic.com/>

更年期以降の健康管理は、バランスの取れた食事と適度な運動が基本となります。

基礎代謝が落ちて体重が増えやすくなり、血压やコレステロール値も上昇しますので、塩分は控えめに、高カロリー食も避けて、腹持ちの良い根菜類や、血

液をサラサラにするDHA・EPAといった必須脂肪酸を含むマグロ、イワシなどの青魚を積極的に摂るようにしましょう。

脂肪を燃やすにはランニングや水泳などの有酸素運動がお勧めです。それとも、最初に筋力トレーニングを行うといいでよいでしょう。なぜなら筋力がアップすると体の基礎

代謝が上がり、脂肪が燃えやすくなるからです。有酸素運動はできれば30分以上は続けましょう。運動で最初に使われるものは糖質で、脂肪が燃えるのはその後だからです。

定期的な健康診断を受け、血压やコレステロール値をチェックすることも重要です。



Kさん(男性50代)の父親(80代)は自転車に乗っていて車にはねられました。Kさんは姉と弟がいますが、それぞれ独立、きょうだいがそろうのは正月くらい。母親は10年以上前に他界しており、父親は一人暮らしかつていました。Kさんは病院に救急搬送されたと電話が入り、Kさんは病院に駆け付けました。しかし、それから3ヶ月、亡くなるまで父親の意識が戻ることはありませんでした。「一番困ったことは、病院の支払いだと思います。なぜだか支払いの話になると姉と弟は結束し、「こういう時は、長男が支払うべき」と声をそろえました。納得できませんでしたが、仕方ありません。葬式費用まで立て替えたが、結果大変でした」とKさん。

入院中、個室に入っていたため、保険外の費用もかさみました。「父の預金口座から出金しよう」と銀行の窓口に行きましたが、「委任状がなければ、出金できません」とけんもほるでしたよ」。

通常家族が負担した入院費用や葬儀費用は、遺産分割協議で清算します。立替える際にはきょうだいに同意を求め、領収書な

るという理由があるのですが、いずれにせよ、その場にいる人たちの仲間意識を高めたいのかもしれません。その話を聞いて悪乗りする人は、そこにはいない人をスケーブコートにすることで、その間にいる人たちの仲間意識を高めたいのかもしれません。

いろいろな理由があるはずですが、いずれにせよ、とても自己中心的な振る舞いです。そうした人たちに「うわざや悪口を言わない方が良い」と言うと、その人々は自分を批判されたように感じて、かえって反発するだけ

なります。

Kさん(男性50代)の父親(80代)は自転車に乗っていて車にはねられました。Kさんは姉と弟がいますが、それぞれ独立、きょうだいがそろうのは正月くらい。母親は10年以上前に他界しており、父親は一人暮らしかつていました。Kさんは病院に救急搬送されたと電話が入り、Kさんは病院に駆け付けました。しかし、それから3ヶ月、亡くなるまで父親の意識が戻ることはありませんでした。「一番困ったことは、病院の支払いだと思います。なぜだか支払いの話になると姉と弟は結束し、「こういう時は、長男が支払うべき」と声をそろえました。納得できませんでしたが、仕方ありません。葬式費用まで立て替えたが、結果大変でした」とKさん。

入院中、個室に入っていたため、保険外の費用もかさみました。「父の預金口座から出金しよう」と銀行の窓口に行きましたが、「委任状がなければ、出金できません」とけんもほるでしたよ」。

通常家族が負担した入院費用や葬儀費用は、遺産分割協議で清算します。立替える際にはきょうだいに同意を求め、領収書な

るという理由があるのですが、いずれにせよ、その場にいる人たちの仲間意識を高めたいのかもしれません。その話を聞いて悪乗りする人は、そこにはいない人をスケーブコートにすることで、その間にいる人たちの仲間意識を高めたいのかもしれません。

うわざや悪口を言つて、その場を盛り上げようとする人がいます。そうした話に縋る悪葉りして、盛り上がる人もいます。悪口を聞くのはイヤなものです。聞いているだけで自分の品格が落ちていくような気がしてきます。だからといって、面と向かってやめるように言うのは得策ではありません。

そのような時私は、ここの中でも距離を取るようになります。他人のうわざや悪口を言う背景には、いろいろな理由があるはずです。人の欠点をあげつらうこと、自分が優位に立っているように思いたいのかもしれない。他の人が知らないことを自分が知っているということを伝えて、そのような情報が入ってくる自分の立場を誇示したいのかもしれません。その話を聞いて悪乗りする人は、そこにはいない人をスケーブコートにすることで、その間にいる人たちの仲間意識を高めたいのかもしれません。

うわざや悪口を言つて、その場を盛り上げようします。その上で、その人たちと付きあう頻度や時間を減らすなど、物理的な距離を取つていきます。その上で、その人たちと付きあう頻度や時間を減らすなど、物理的な距離を取つていきます。自分が使える時間は限られているのですから、その時間を大切に使うよ

離れて暮らす親のケア 「いつも心は寄り添つて」 「お金」に困った!

介護・暮らしジャーナリスト
太田差恵子

vol.152

どをきちんと残すことが大切です。Kさんは、きょうだいが立て替えたお金はスマーズに戻つきましたが、もうこともあります。何より、ベッドに横たわる親を見ながらお金の心配をするのはつらいものです。医療や介護にかかる費用をどうするか、親が元気なうちに家族間で話し合つておきたいものです。

ほつとひと息、こころにビタミン
人のうわざや悪口には上手に距離を取る

精神科医 大野裕

vol.80

COML 患者の悩み相談室 私の相談

先発医薬品で特別料金が発生! なぜ払わなければならないの?

私(63歳・男性)は、10年ほど前から高血圧で近くの内科クリニックに通院しています。そのクリニックでは5年前まで院内処方だったのですが、院外処方に変更になりました。

かかりつけ医であるクリニックの院長は、以前から一切、後発医薬品(ジェネリック医薬品)を使わない方針でした。ある時その理由を聞くと、「MRと呼ばれる製薬会社の医薬情報の営業担当者が少ないし、供給が不安定になることがあるからね」と言われました。そのため、院外処方に変更してからも、処方箋には必ず先発医薬品名を書いてくださいました。

ところが先日、クリニックを受診した後、薬局に処方箋を持って行ったところ、「処方されている薬にはジェネリックがあるのですが、先生と相談してジェネリックに変更するつもりはありませんか?」と聞かれたのです。私が「先生がこだわって処方してくれた先発医薬品のままで結構です」と答えると、「ジェネリックがあるのに、長期取扱品と呼ばれる先発医薬品を希望されると、この10月から患者さんに特別料金を請求することになったのです」と言われました。その内容について説明を求めるましたが、よく分からぬ回答でした。

なぜ患者が希望する薬を出すのに特別料金が必要なのでしょうか。



回答
回答者
山口育子(COML)

2024年10月から後発医薬品があるのに先発医薬品の処方や調剤を希望すると、患者に特別料金が請求されることになりました。国は医療費抑制のためにこれまで後発医薬品を増やす試みをしてきましたが、今回の特別料金もその一環です。特別料金は、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当です。例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品が1錠60円の場合、差額40円の4分の1、10円が定率負担とは別に請求されます。特別料金は保険外なので消費税もかかります。後発医薬品は複数の製薬会社から発売されており、薬価も異なります。そこで、差額を計算する際には、もっとも高い後発医薬品の薬価が適用されます。

医学的に先発医薬品が必要な場合など例外もあります。医師と相談してみましょう。



山口理事長が
バーンナリティを務める
賢い患者になろう!
ラジオNKK E1 第1
第4金曜日17:20~17:40配信!
ポッドキャストでも聴けます

健康マメ知識 **すこやか特集** Part 2

イソフラボンと女性ホルモン

更年期には女性ホルモンであるエストロゲンが急激に減少し、ホットフラッシュ、血压やコレステロール値の上昇、骨量の低下などの症状が現れやすくなります。

そのため、エストロゲンと似た構造を持つイソフラボンを摂取することで、体内でエストロゲンと同様の働きをすることができます。

イソフラボンは、納豆や豆腐、味噌、豆乳などの大豆製品に含まれているので、これらを食事で摂ることをお勧めします。安易にホルモン関連のサプリメントを服用すると、異常にホルモン値が上昇して不正出血などをもたらしたり、ホルモン依存性のがん(乳がんや子宮体がんなど)のリスクにさらされたりすることがあるからです。

イソフラボンの1日の最大摂取目安量は70~75mgとされています。例えば、イソフラボン含有量は、納豆1パック(約50g)で約37mg、豆腐半丁(約150g)で約30mg、豆乳200mlで約49mgとなります。

※厚生科学研究所「食品中の植物エストロゲンに関する調査研究(1998)」をもとに作成。