

10月18日は「世界メノポーズデー」

1999年に国際閉経学会で毎年10月18日が「世界メノポーズデー」と定められました。女性の健康に大きな影響を及ぼす閉経や更年期に関する正しい情報を、社会に発信して共有するためです。日本女性医学学会では10月18日からの1週間を「メノポーズ週間」と定め、更年期や健康についての知識普及を行っています。メノポーズデーをきっかけに、女性ホルモンと身体に関する知識を深め、健やかな生活の参考にしてください。

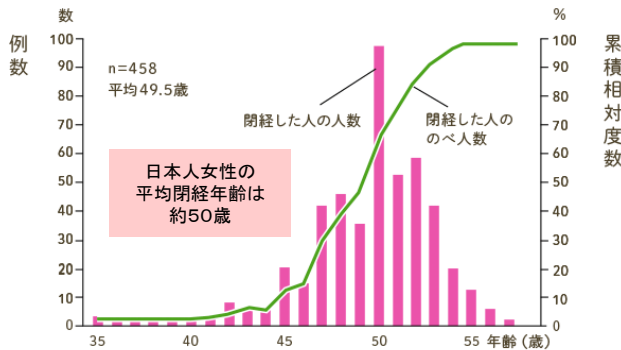
※メノポーズ(Menopause)とは、英語で「更年期」、「閉経」をあらわします。



～ 日本人女性の閉経年齢は約50歳、閉経の前後約10年間は更年期 ～

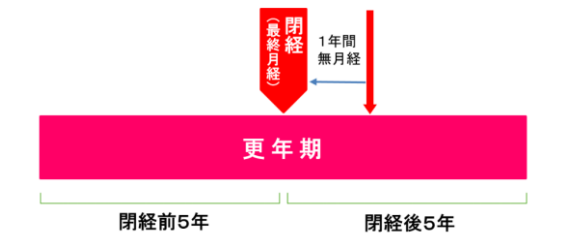
女性の卵巣の活動性が次第に消失し、月経が永久に停止した状態を「閉経」といいます。月経が停止した時から1年間の無月経が確認された時、その1年前を「閉経」と判定します。この「閉経」の前後5年間ずつ、合計10年間は更年期といえます。この時期は、家庭環境や自分を取り巻く周囲の環境が変わることに加え、卵巣機能が低下し、女性ホルモン・エストロゲンが急激に低下するために、身体的、精神的に非常に不安定な時期と言えます。女性にとって、この時期をどのように過ごすかが重要になってきます。

日本人女性の閉経年齢について



玉田 太郎ほか：本邦女性の閉経年齢 日産婦紙 47;947-952,1995

閉経と更年期について



月経の停止から1年間の無月経が確認された時、その1年前が「閉経」「閉経」の前後約10年間は更年期

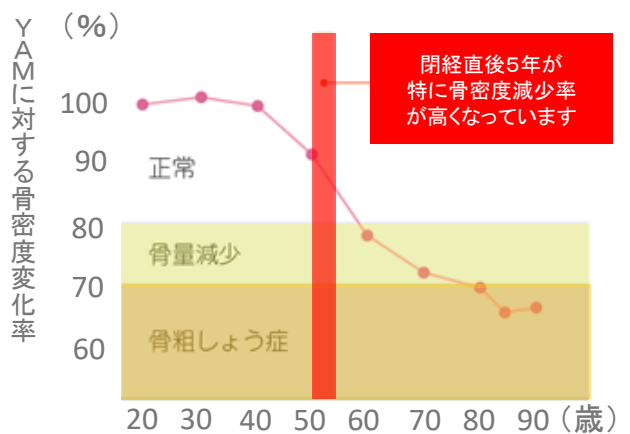
※日本人女性の平均的な更年期は約45歳～55歳の10年間

エストロゲンの減少が様々な女性の健康に影響を及ぼす

卵巣から分泌される女性ホルモンの一つにエストロゲンがあります。エストロゲンは、月経、妊娠など女性の生殖機能に関わるほか、脳や骨、肝臓、血管、皮膚など全身の健康を維持する上でも重要な役割を果たしているホルモンです。40代以降の女性は更年期を迎えるとエストロゲンが急激に減少していくため、ほてりや肩こり、疲労感、イライラ、不眠などが現れたり、シワや抜毛が増えたり、その後、脂質異常症、骨粗しょう症、認知症など様々な疾患を引き起こす原因の一つとなります。また、手指のこわばりや痛みを訴えるヘバーデン結節、関節痛などにも関与しているといわれています。

閉経後、骨密度が急激に減少

女性の若年成人平均値(YAM)に対する骨密度変化率



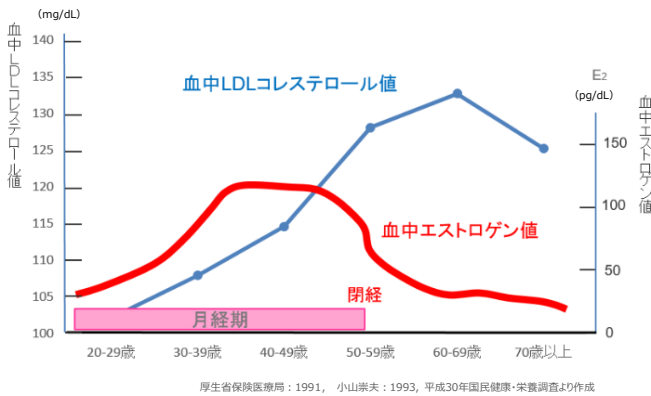
Iki M et al., Osteoporosis Int 15:981-991,2004より一部抜粋・改変

「エストロゲンの低下と影響」を知ることが女性の健康維持のカギ！

～ 女性の健康と女性ホルモン・エストロゲン低下の影響 ～

最近、何だか太ってきた！なぜ？

女性のエストロゲン・レベルと血中LDLコレステロール値



エストロゲンの低下に伴い、悪玉コレステロールといわれる血中LDLコレステロール値が上昇し、更年期には体重が増加する傾向があります。

その不調、エストロゲンの低下が原因かも？

- 最近、疲れやすい、だるさを感じる
- 手指の関節が痛む、こわばりがある（朝など）
- 寝汗をかく、夜中に目が覚める、寝つきが悪い
- 目が乾きやすい、目の周りがぼてる
- 化粧のりが悪い、髪の毛のハリが気になる
- 何だかイライラする
- 時々、不安や気分が落ち込む
- 時々ほてり、急に汗をかく時がある
- 肩こりがひどい

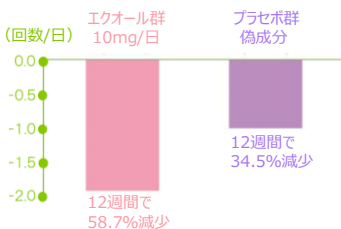


参考：日本女性医学学会HP
<http://www.jmwh.jp/n-yokuaru.html>

女性の健康をサポートする成分「エクオール」

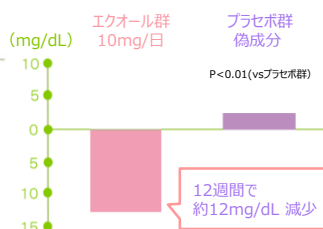
大豆イソフラボンの一種であるダイゼインから腸内細菌の代謝により作られる成分エクオールが注目されています。エストロゲン様作用を有し、ヒトの試験で更年期以降のホットフラッシュの頻度や骨密度低下、LDLコレステロールの上昇を抑制するなどの作用が報告されています。しかし、腸内でエクオールを作れる方の割合は日本人で約50%といわれています。エクオールを作れない方はサプリメントで補う方法もあります。

グラフ1：エクオールによるホットフラッシュの改善



Aso T et al., J Women's Health 2012より改変

グラフ2：エクオールによるLDLコレステロールの上昇抑制



T Usui, et al., Clinical Endocrinology 78(3): 365-372, 2013

(グラフ1) 試験方法：二重盲検群間比較試験 対象者：1日1回以上の「ほてり」を有する閉経後日本人女性（45～60歳、エクオール非産生者）
 被検物：エクオール（n=50）、エクオール10mg/日（n=56） 期間：12週間

(グラフ2) 試験方法：二重盲検無作為化クロスオーバー比較試験 対象者：閉経後日本人女性（BMI≥25、45～60歳、エクオール非産生者）
 被検物：プラセボ、エクオール10mg/日（n=25） 期間：12週間

かかりつけ医、かかりつけ薬剤師を持ちましょう！

更年期症状にあてはまる不調には、別の病気が潜んでいる場合もあります。定期的に婦人科検診を受けるとともに、気になる症状がある時は専門の医療機関への受診をお勧めします。かかりつけ医、薬剤師をつくり、日常のふとした不調も気軽に相談しましょう。

大塚製薬では、女性の健康と美容に関する情報サイト「更年期ラボ」を運営しています。更年期の情報、体験談、Q&A、ドクターのアドバイスなどが掲載されています。サイト内で相談できる施設、専門医を調べることも出来ますので、更年期世代ではない方も参考にご覧ください。

更年期ラボ

🔍 検索



○更年期に関する情報
 ○相談できる施設紹介