

女性の健康セミナー

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部
女性の健康推進プロジェクト
西山 和枝

- 日本社会の構造的課題である女性の労働力と少子高齢化対策

女性活躍推進¹⁾

女性職業生活における
活躍の推進

子育て支援²⁾

出生率1.8まで回復、子育て
にかかる経済的負担を軽減

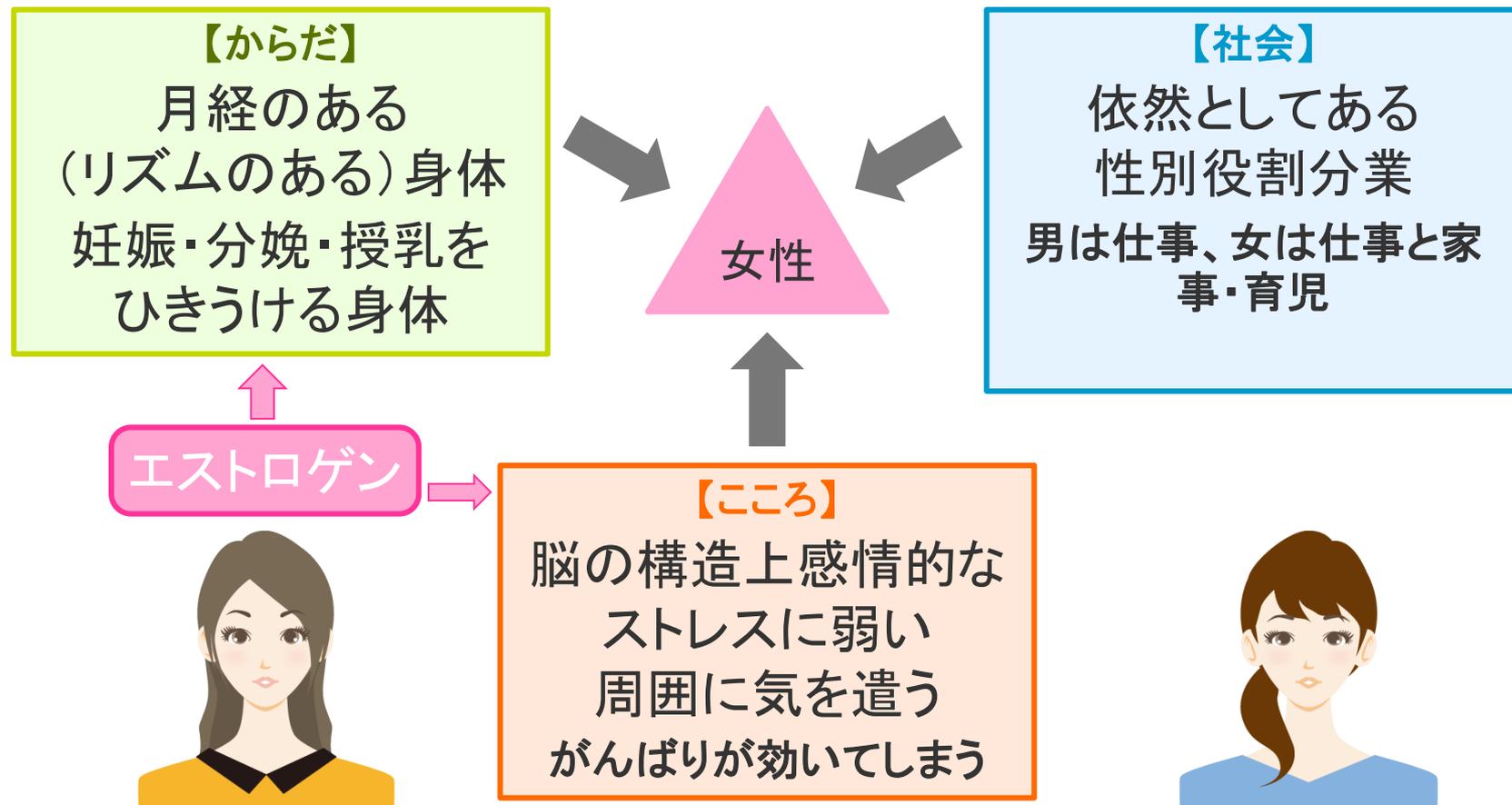
強い経済をつくる²⁾

女性や高齢者、障害者らの雇用拡大や地方創
生を本格化して生産性革命を大胆に進める

1) 女性の活躍推進方により、常時雇用する労働者301人以上の企業には、2016年4月までに、数値目標を含む行動計画の策定等の義務付けられる

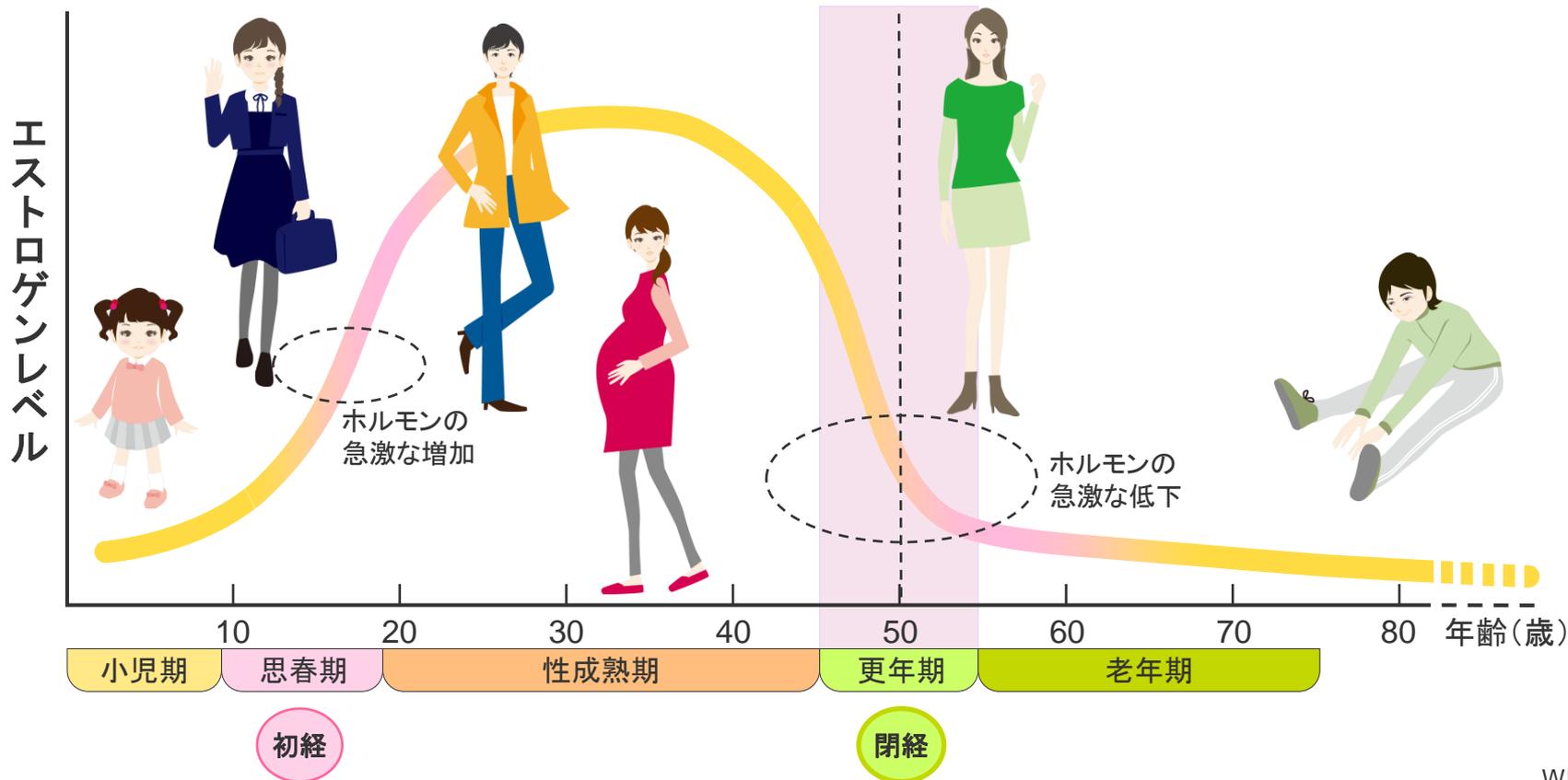
2) 「3本の矢」の成長戦略の一つ、「女性の活躍」

女性って大変？



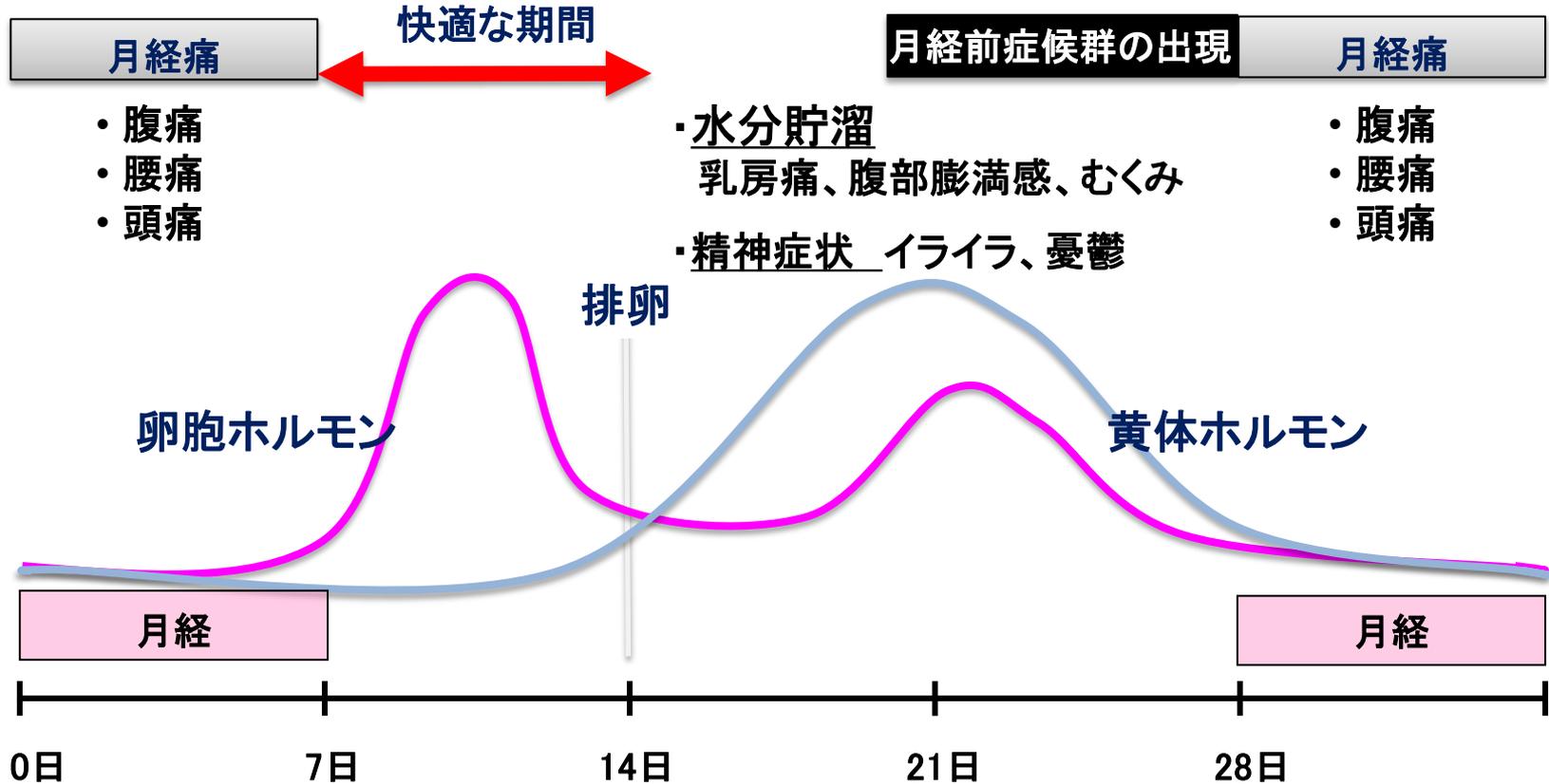
女性のライフステージ

～女性の一生は、女性ホルモン(エストロゲン)の大きな影響を受けています～



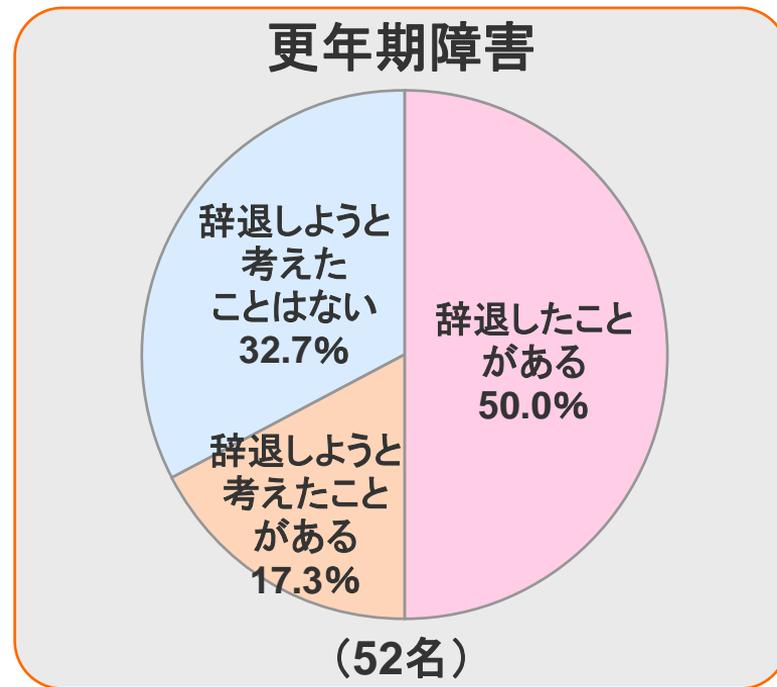
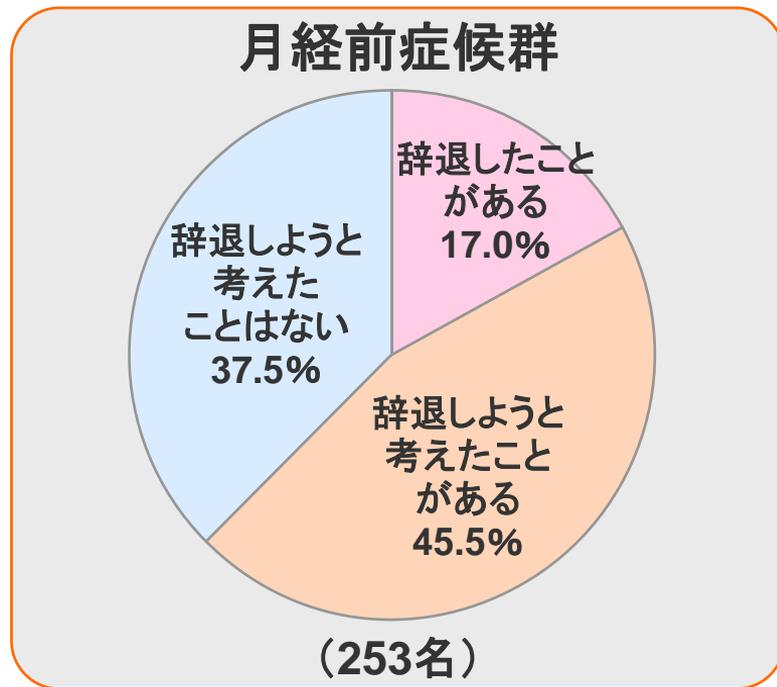
女性の月経周期に伴う体調変化

女性は1ヶ月の中でもホルモンの変化で様々な悩みが発現



女性の社会的立場を拒む課題

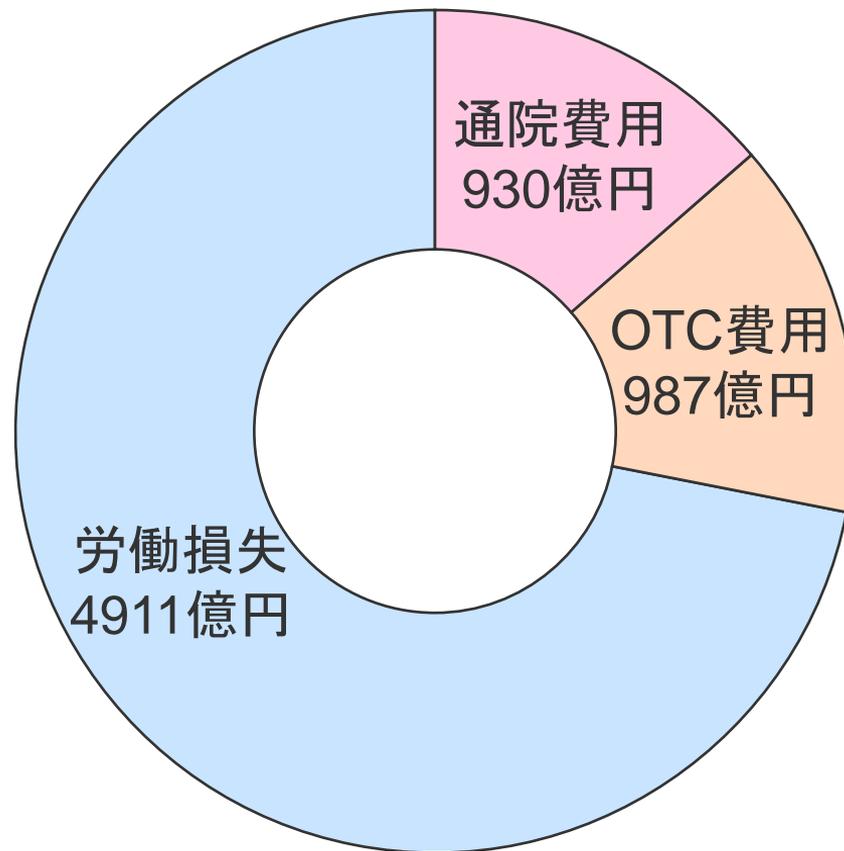
女性特有の症状により社会昇進に影響があったと思いますか？



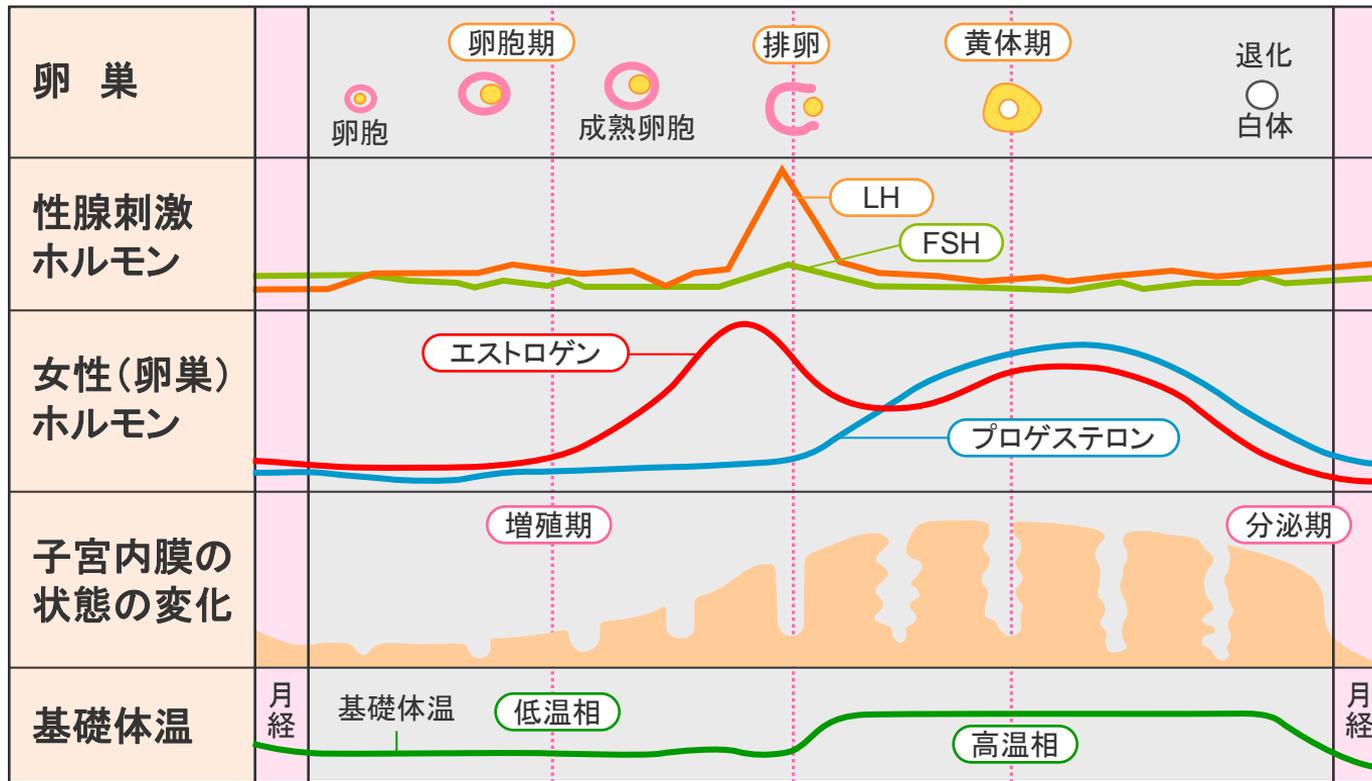
※1ホルモンケア推進プロジェクト調べ

方法: インターネット調査 対象者: 35歳~59歳女性 調査時期: 2014年12月

月経随伴症状による経済的負担



月経周期と女性ホルモン・子宮内膜・基礎体温の変動



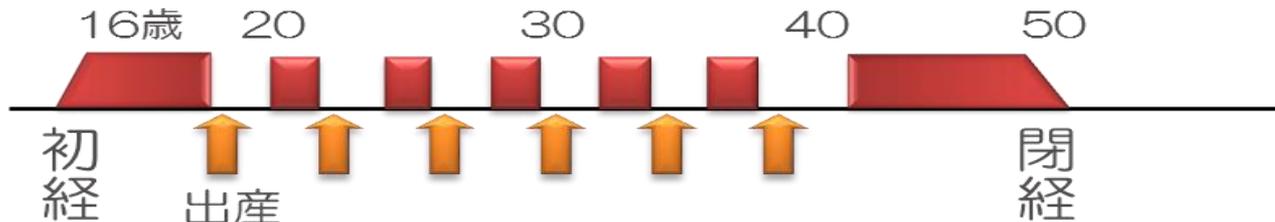
基礎体温をつけることで
ホルモンバランス
‘そのもの’を知ることが
できます！

LHサージ

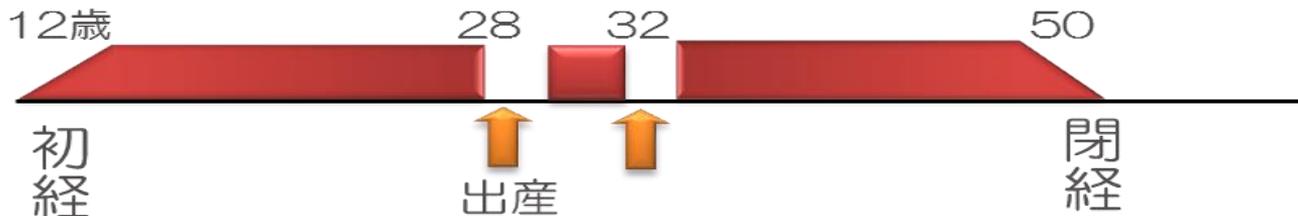
現代の女性と月経の関係

現代女性は、昔の女性に比べて出産回数が減ったため
月経のある時期が長くなったといわれています

昔の女性



現代女性



月経には女性ホルモンがかかわっており、そのホルモンバランスは
身体的・精神的影響を受けています

ライフスタイルの多様化した現代女性だからこそ
月経に関するトラブルを経験することが多いのではないのでしょうか？

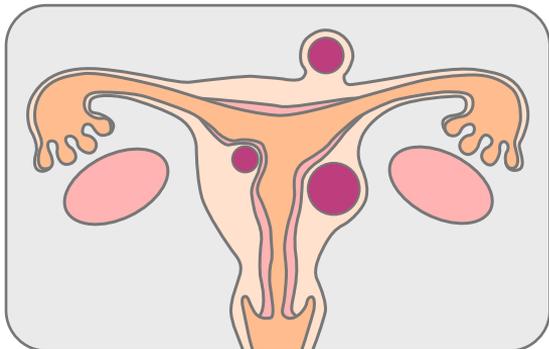
月経に関連する疾病が増加傾向

- 生理痛がひどくて起きていられないようになり、学校や仕事に行けなくなったり日常生活に支障をきたしたりする場合を**月経困難症**といいます。
- おもな症状は、生理中の下腹部痛、腰痛、背中痛み、頭痛、吐き気など。便秘や下痢、寒気や発熱、貧血を伴うことや、生理の量や期間に異常を感じる場合もあります。
- 月経困難症には、原因になる病気のないタイプ（**機能性月経困難症**）と子宮内膜症などの病気が原因のタイプ（**器質性月経困難症**）があります。



月経トラブルに関連する2大婦人科疾患

● 子宮筋腫



子宮にコブのような
良性の腫瘍ができる病気

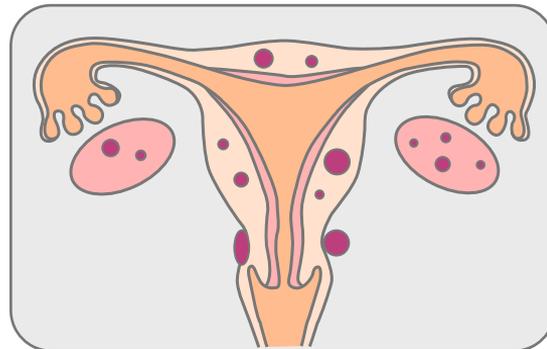
薬物療法

- ・ 偽閉経療法 (GnRHa療法)

手術療法

- ・ 筋腫核出術
- ・ 子宮全摘出術(根治治療)

● 子宮内膜症



子宮内膜に似た組織が子宮筋層(子宮腺筋症)や、
卵巣、腹膜など子宮内膜以外の場所で増殖する病気

薬物療法

- ・ 低用量ピル
- ・ 黄体ホルモン療法
- ・ 偽閉経療法 (GnRHa療法)

手術療法

- ・ 内膜症摘出術
- ・ 子宮+卵巣全摘出術(根治治療)

早めに発見すれば薬物治療で仕事に支障なく
無事に閉経を迎えられることも多い

不妊症や卵巣の悪性化など注意が必要！
薬物療法も進歩してきている

月経前症候群 Premenstrual Syndrome (PMS)

月経前3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、
月経発来とともに減退ないし消失するもの

日本産科婦人科学会用語集・用語解説集

- 現在のところ、統一した診断基準は作成されていない¹⁾
- PMSの原因については、諸説あるが、確証の得られたものはない¹⁾
- PMSのうち精神症状を中心とする重症型を月経前不快気分障害 (Premenstrual Dysphoric Disorder: PMDD) と称す¹⁾
- 月経前に何らかの症状を経験するものは93.5%，治療を必要とされる中等度・重度のPMSを有するものは5.3%，PMDDは1.2%存在する²⁾

1) 最新 女性心身医学

2) 武田ら, Arch Women Ment Health 9(4):209-212, 2006

PMSとのつきあいかた

1. セルフケア

① 記録してみる

周期的・時期・症状の重さ(客観的に理解することで自分を肯定できる)

② 食生活に気をつける

朝ご飯を食べよう。(低血糖を防ぐ)

マグネシウム(玄米, 大豆, バナナ)とビタミンB6(キャベツ, 卵)を摂ろう。

糖分, 水分, カフェイン, アルコールをとりすぎない。

③ 軽い運動をする

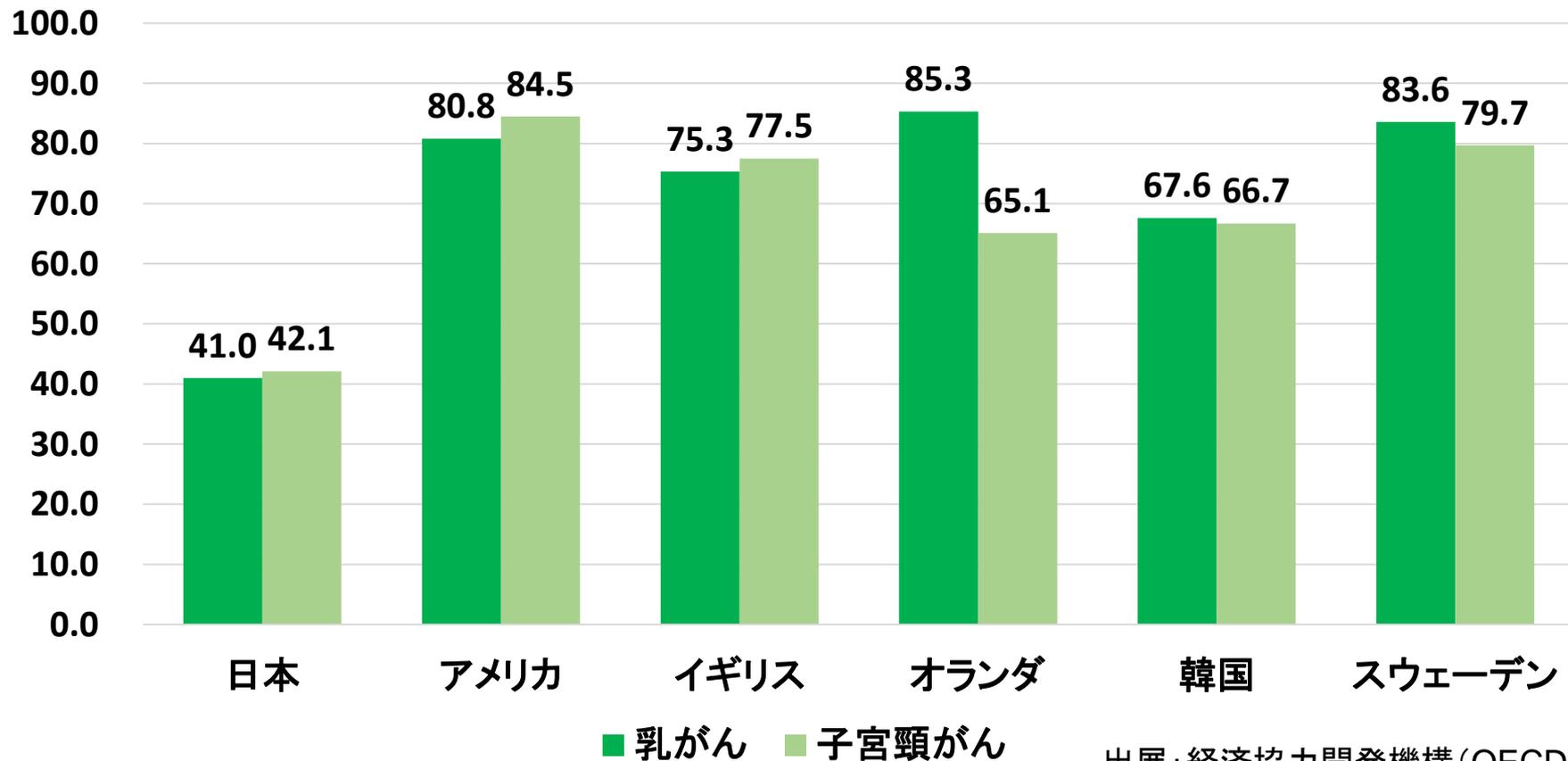
④ ストレスを避ける

2. 漢方薬 イライラに加味逍遥散, 抑肝散 など

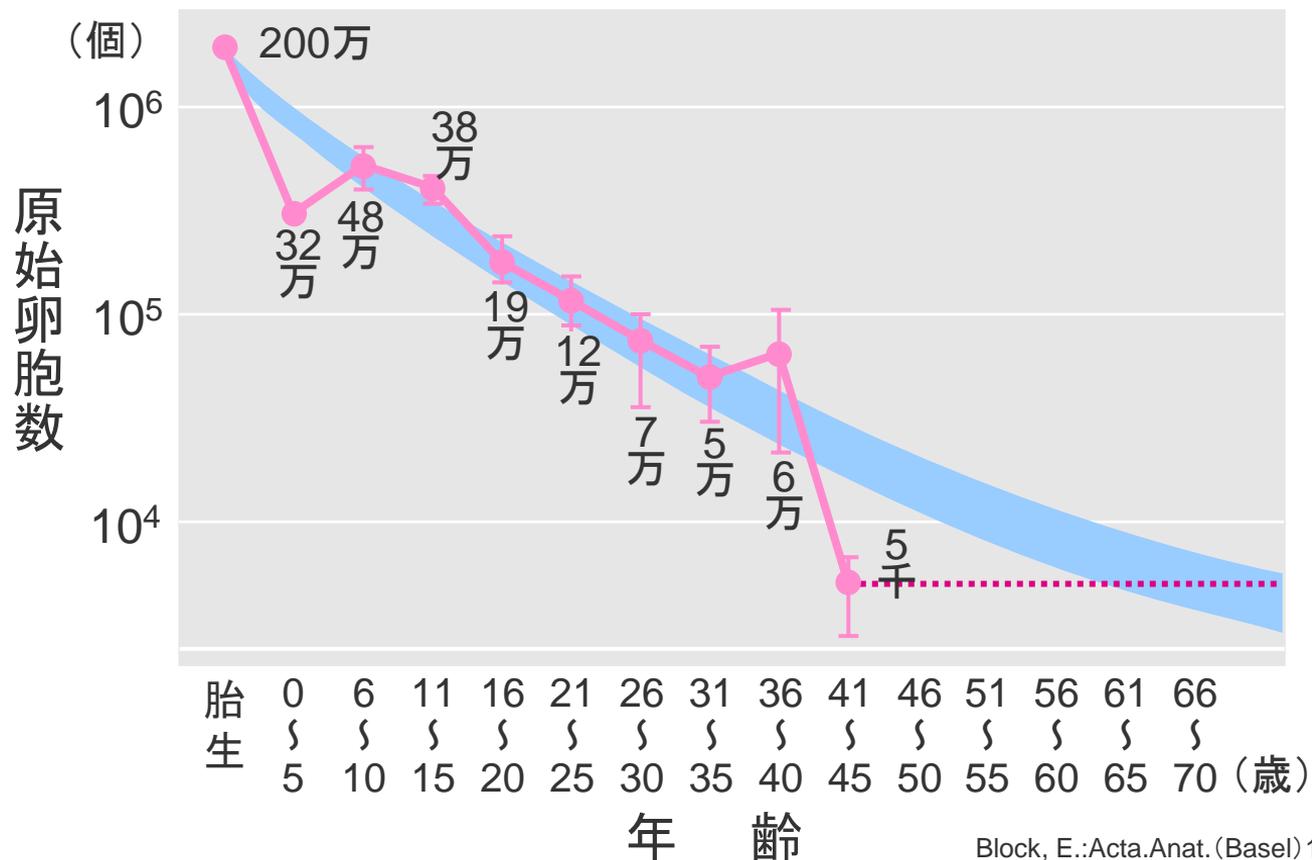
3. ピル (低用量ピル製剤)

4. 対症療法 抗うつ剤, 鎮痛剤 など

世界の婦人科がん検診の受診状況

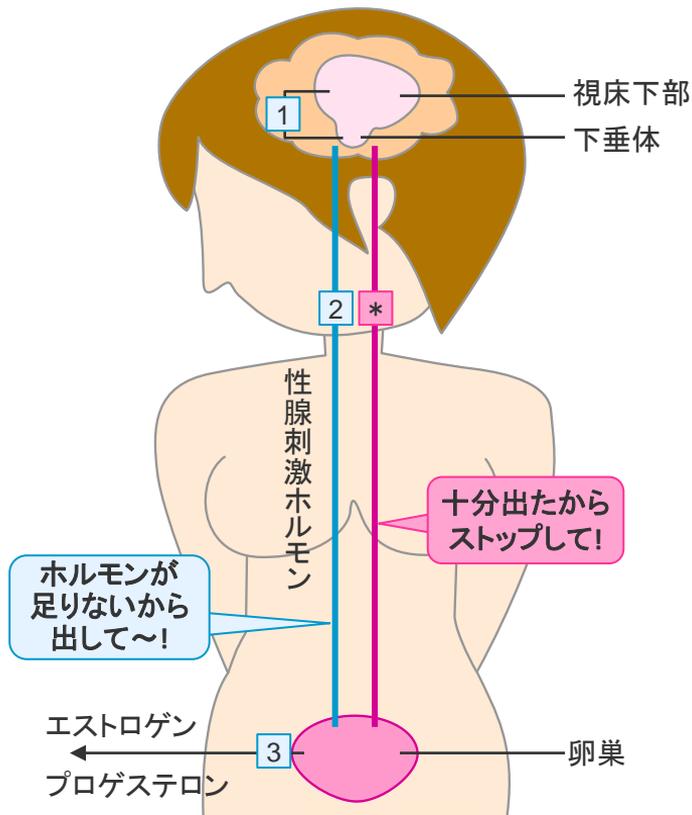


加齢による卵巣における原始卵胞数の減少



Block, E.:Acta.Anat. (Basel) 14, 108(1952)より改変
日本産婦人科医会 思春期・性

閉経とは？



45歳から55歳頃になると、卵巣はエストロゲンを作るのをやめてしまいます。

すると視床下部、下垂体からは「もっとがんばれ～」と大量のホルモンがでますが、それに答えて無理やりがんばっている状態が月経がとびだす頃、「もう無理です～」となれば閉経です。

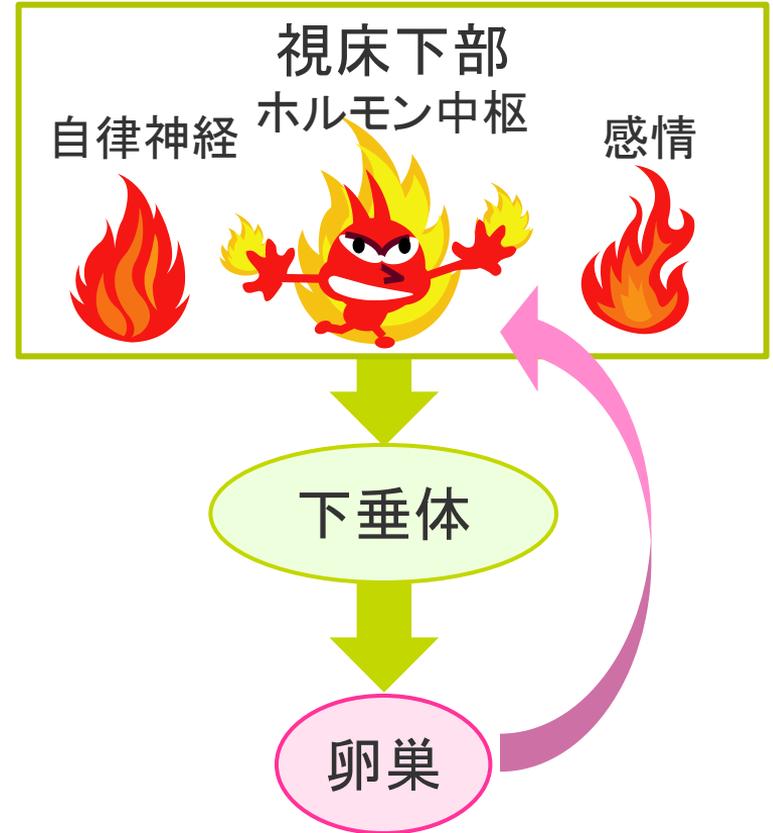
閉経 Menopause (メノポーズ)

月経が永久に停止すること 12ヶ月以上を確認
日本人の平均 49.5±3.5歳 中央値 50.5歳

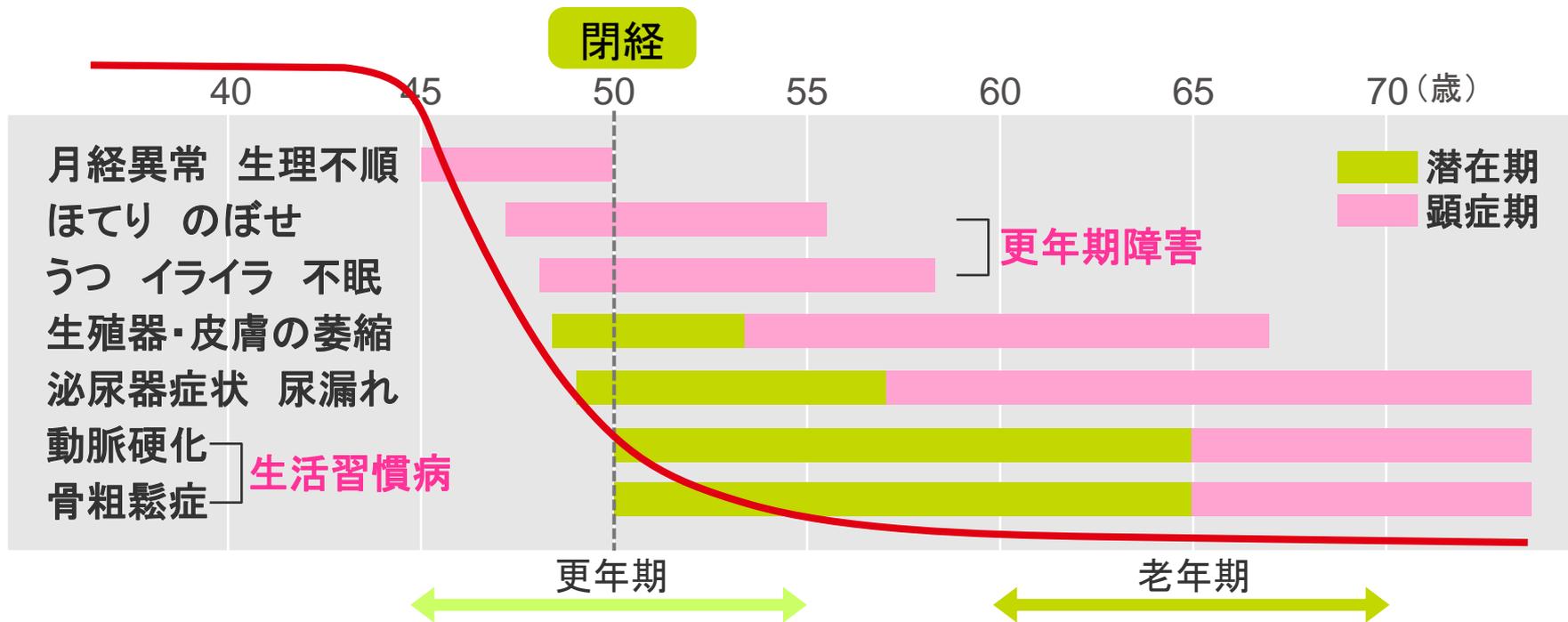
そして更年期障害が・・・？

閉経の前後5年間を更年期といい、この期間に現れる多種多様な症状の中で、器質的疾患に起因しない症状を更年期症状と呼び、これらの症状の中で日常生活に支障をきたす病態を更年期障害とする。

視床下部のホルモン中枢の火事が、すぐそばの自律神経の中枢、感情の中枢に飛び火！

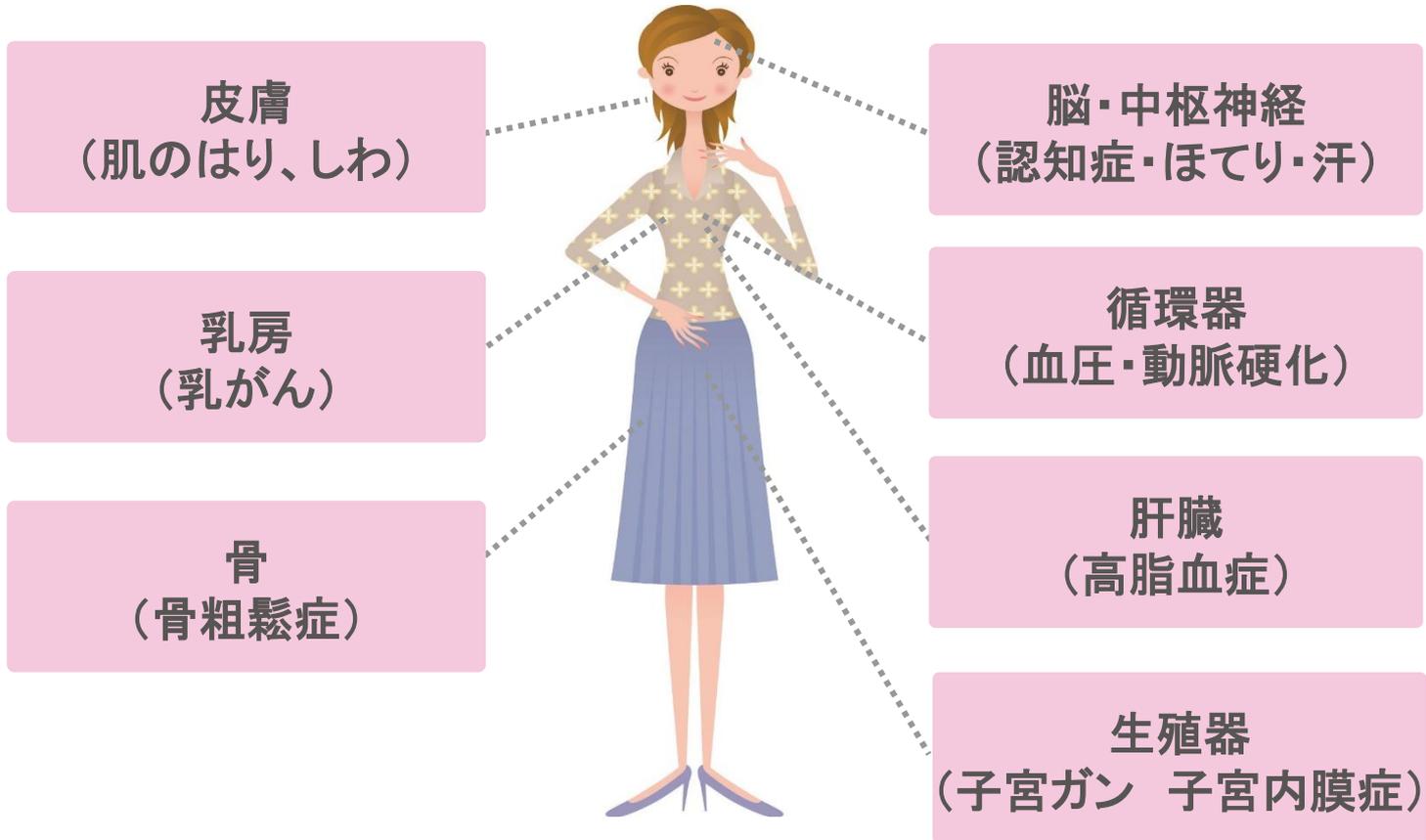


閉経以降の女性における疾患リスク



閉経による女性ホルモン(エストロゲン)の低下により
様々な症状が閉経前後から閉経後10数年を経て出現する

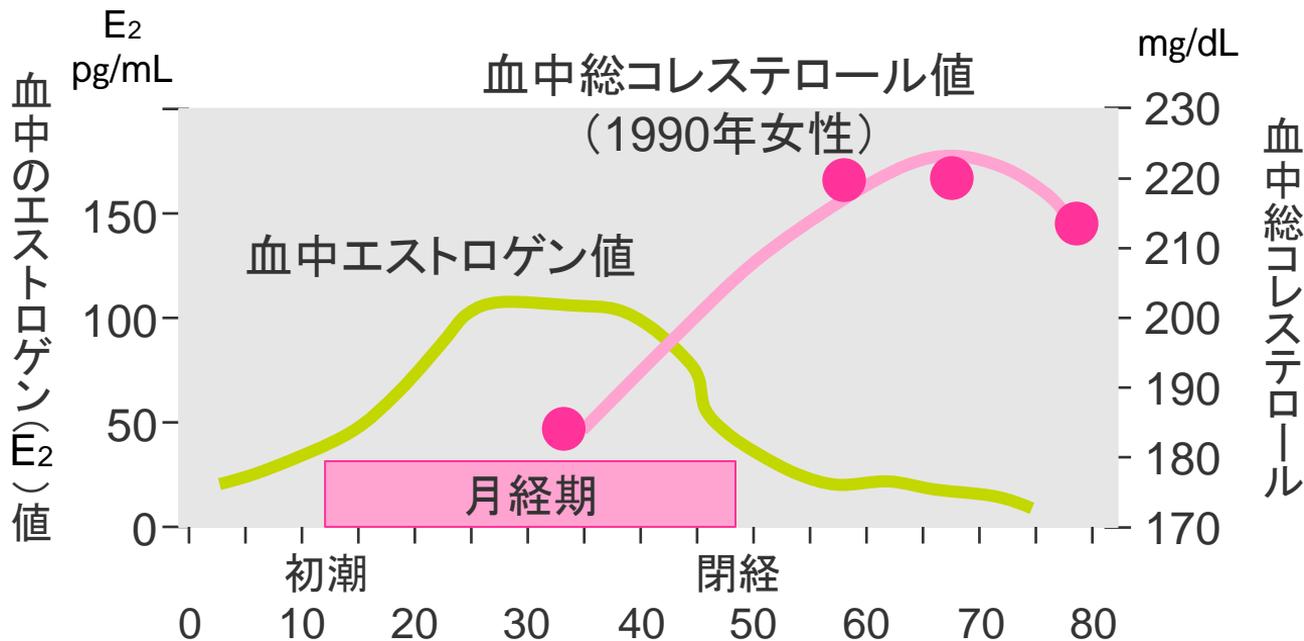
エストロゲンの作用



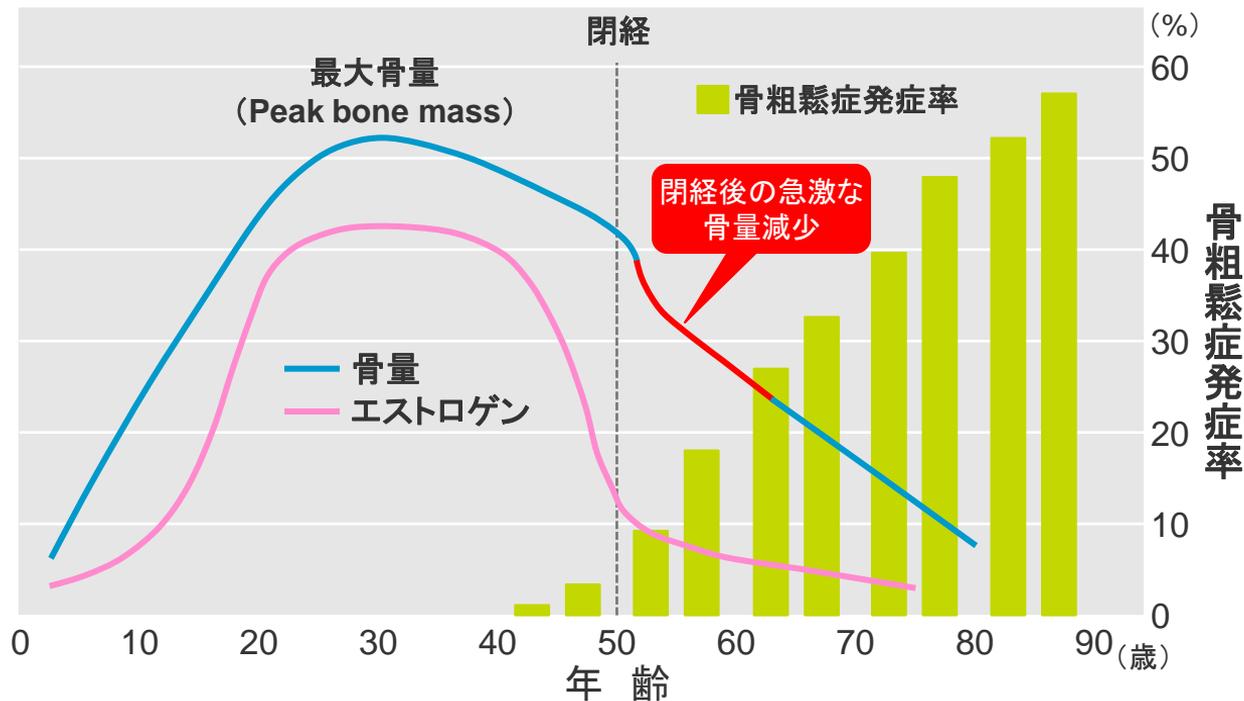
脂質異常症とエストロゲン

女性ホルモンの低下

⇒肝臓のLDL取り込み低下 ⇒血中LDL増加 ⇒中性脂肪も増加 ⇒LDL小粒子化
⇒LDLが血管壁に沈着しやすくなる ⇒血管内皮の保護効果がなくなる

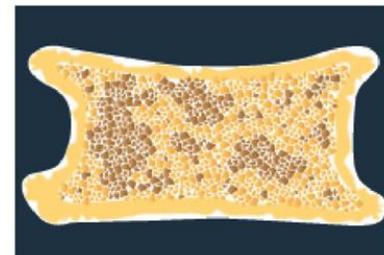


女性の加齢による骨量の変化と骨粗鬆症

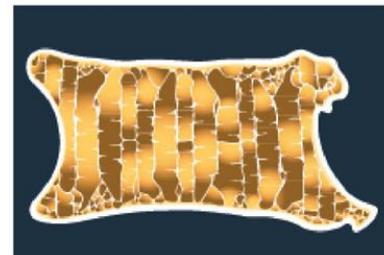


藤田拓男:臨床婦人科産科 43(7), 677(1989)より改変
山本逸雄:Osteoporosis Japan 7(1), 10(1999)より改変

(正常の腰椎)

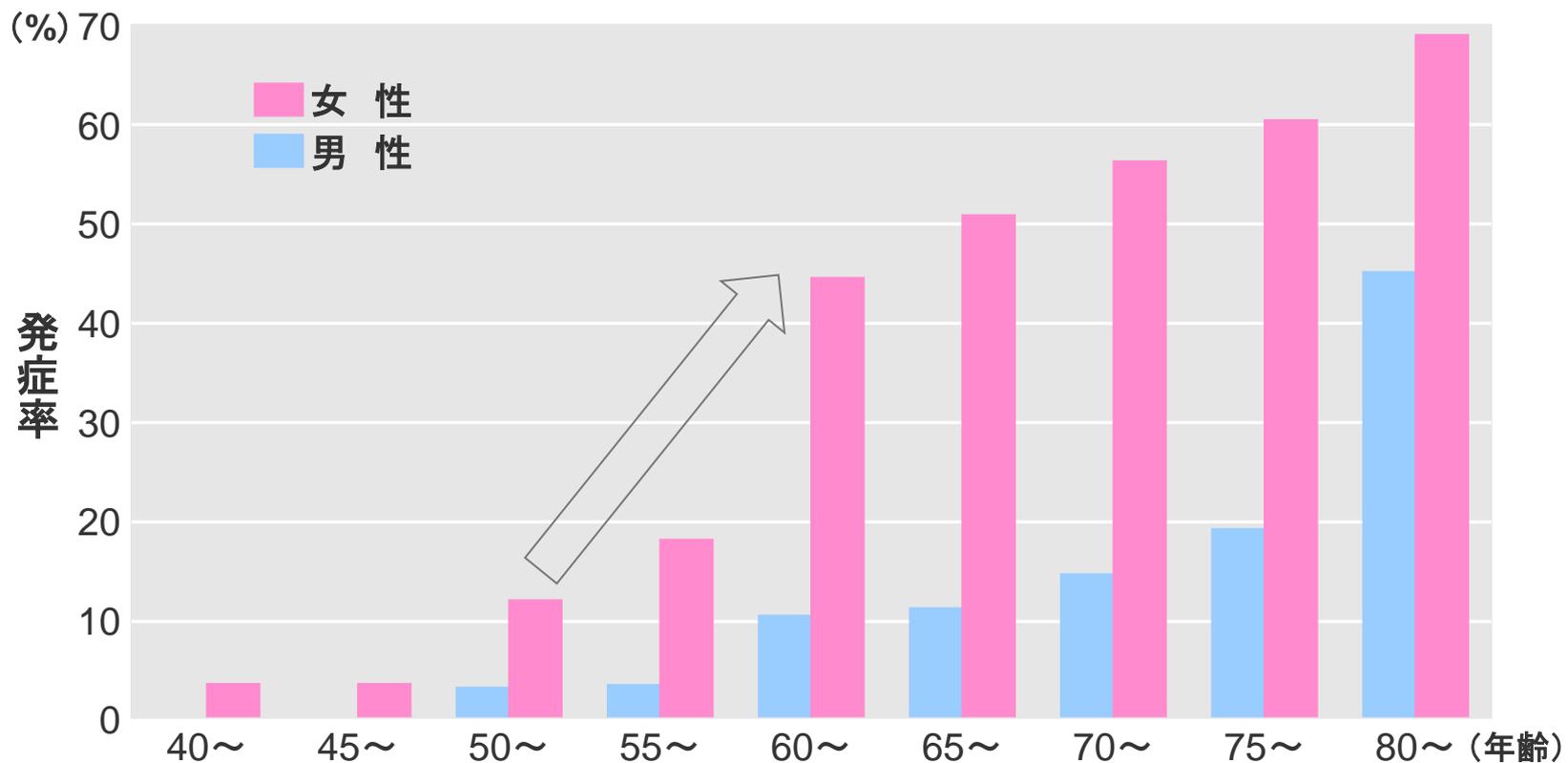


(骨粗鬆症の腰椎)

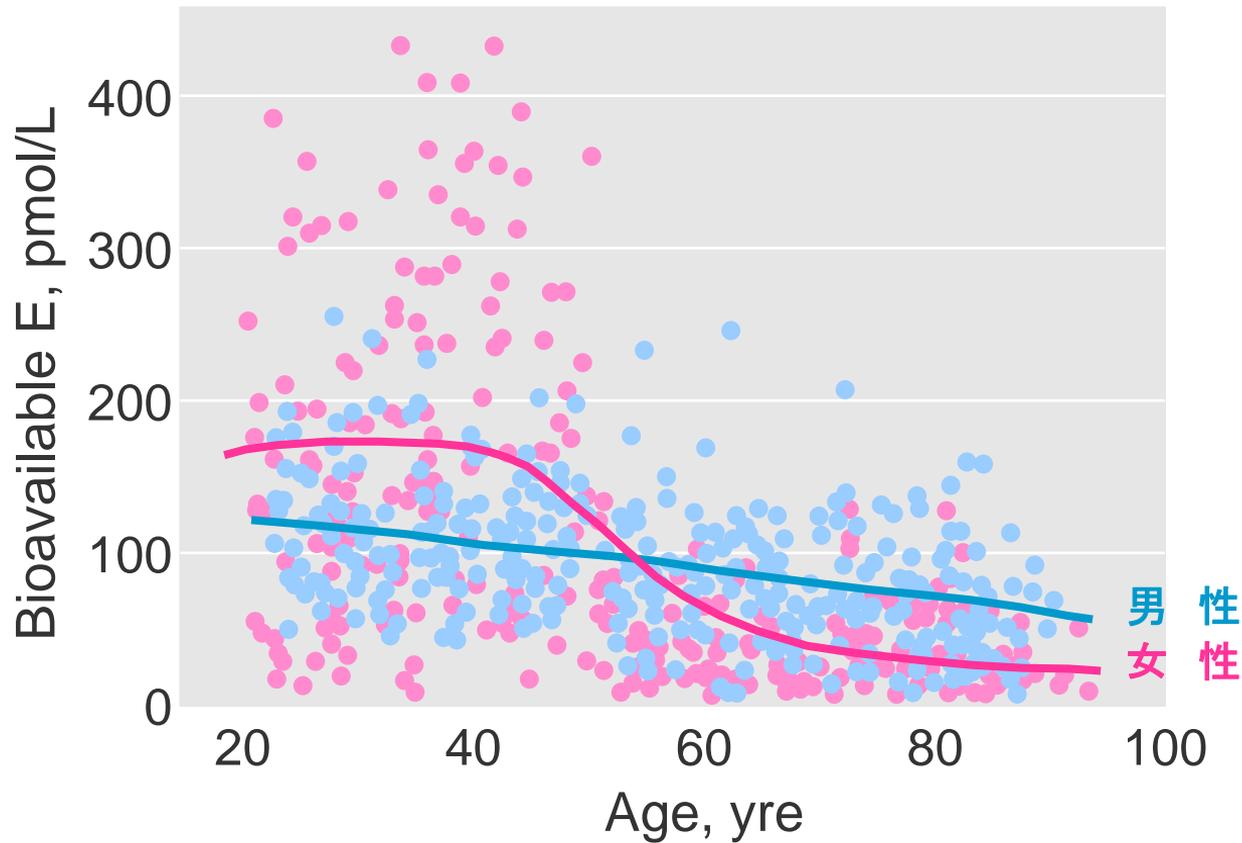


女性では閉経後に急激に骨量の減少がみられます

骨粗鬆症発生頻度の男女差



なんと、閉経後のエストロゲンレベルはこんなことに

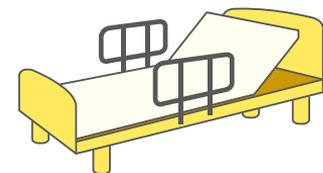


骨粗鬆症は寝たきりにつながります

転倒

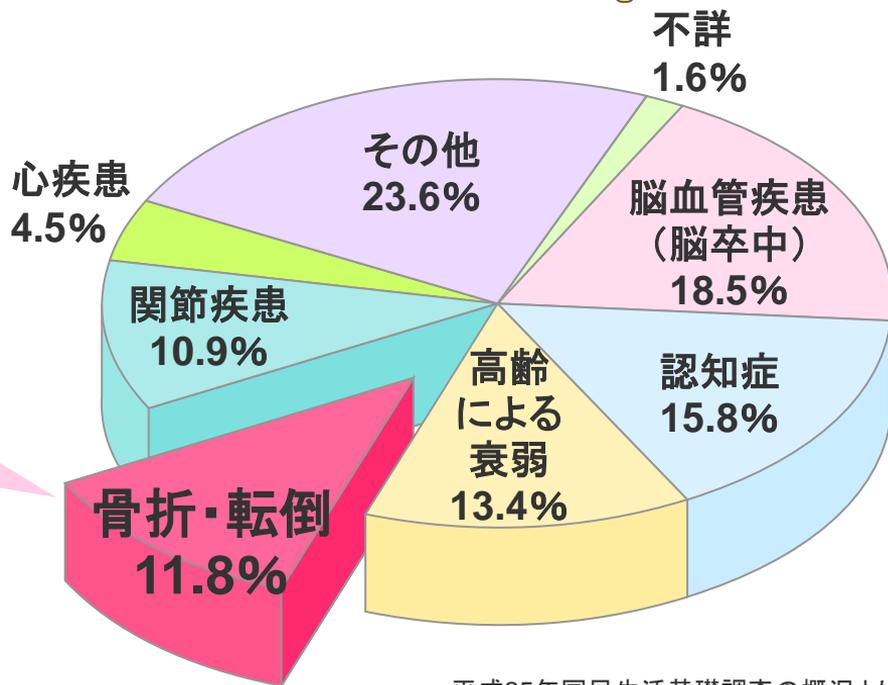
骨折

寝たきり



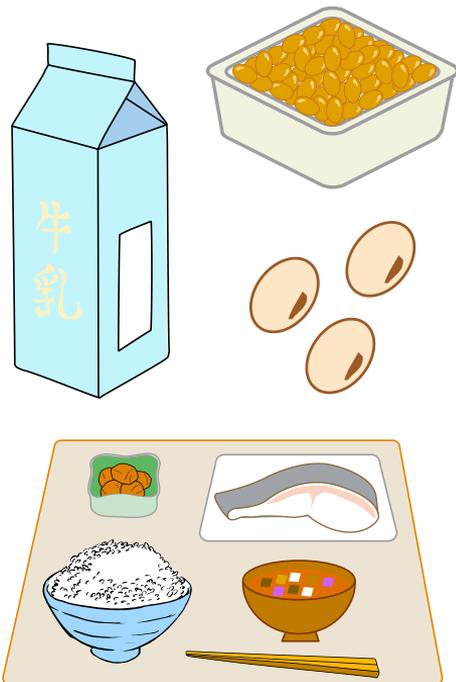
要介護・要支援となった主な原因

動けない状態が長く続くと、そのまま寝たきりや要介護の状態になってしまうことも



骨粗鬆症予防の3本柱

食事



運動

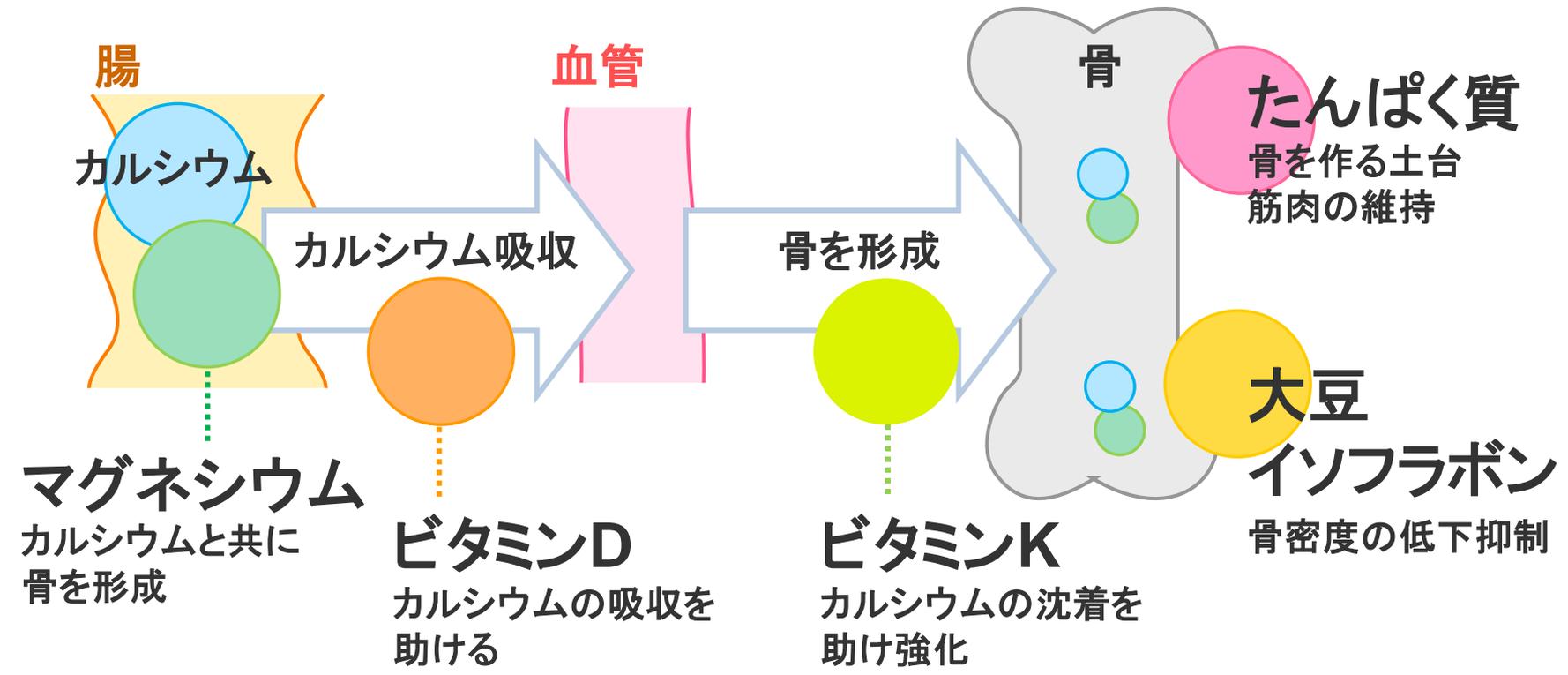


生活



カルシウムだけじゃダメ！ 栄養素はバランスよく

いろいろな栄養素の働きで骨は作られている



心身機能の調和

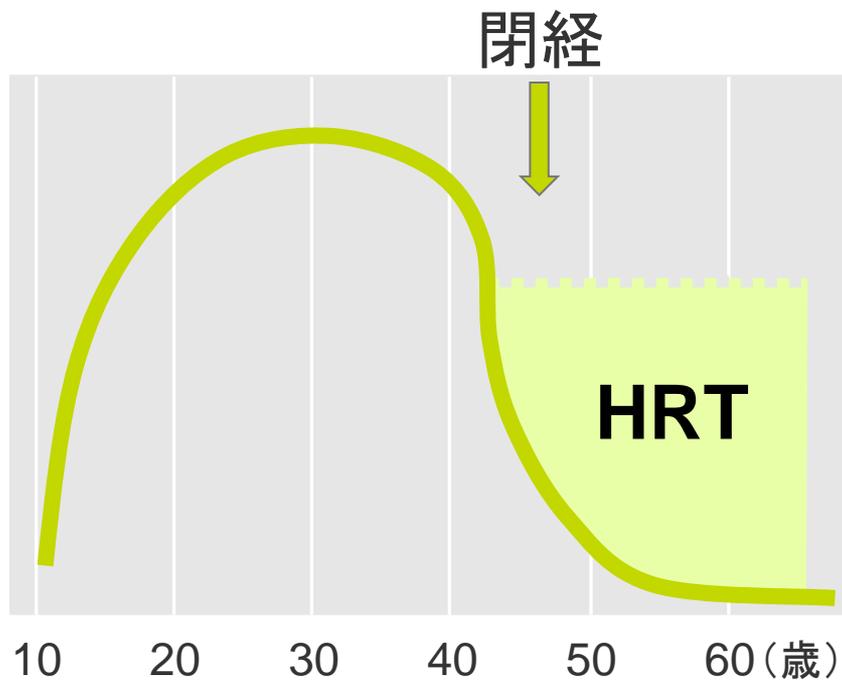
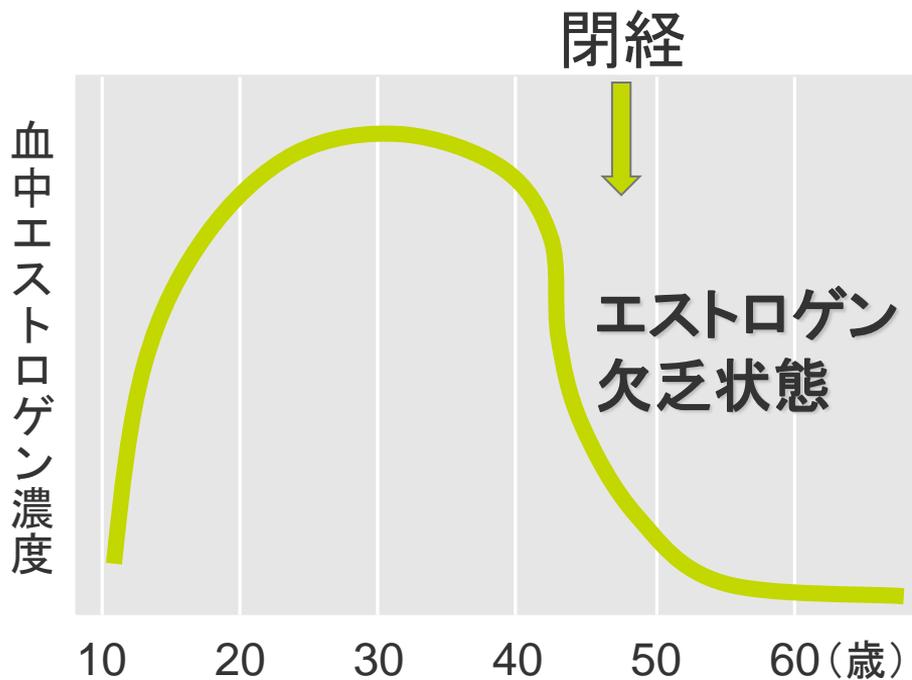
規則正しい生活(生活指導)
バランスのとれた食事(食習慣指導)
適度の運動(気分転換)

代替医療・機能性食品
大豆由来成分「エクオール」

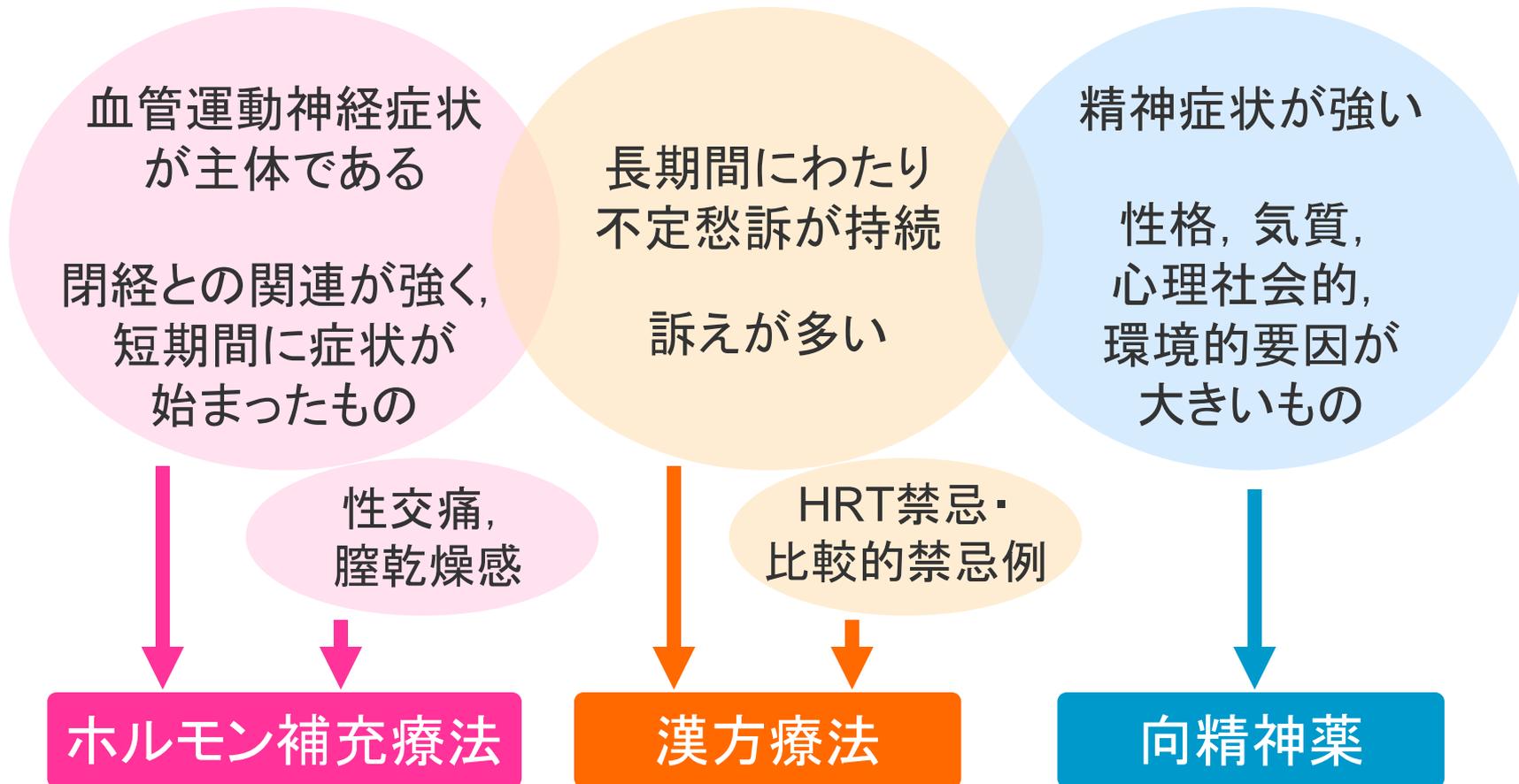
※産婦人科医のかかりつけ医

薬物療法

急激に低下する女性ホルモンを補う



更年期障害の治療は？



大豆 / 大豆イソフラボンに関する疫学研究

- 1) 日本人の心臓病による死亡率は欧米に比べて非常に低い
- 2) 日本人の骨粗鬆症による大腿骨骨折率は、米国の約半分である
- 3) 米国人女性の乳癌による死亡率は、日本人女性の約4倍である
- 4) 米国人男性の前立腺癌による死亡率は、日本人男性の約5倍である
- 5) 米国人の更年期女性の約半分はホットフラッシュ(顔のほてりなど)の症状を訴えるが、日本人女性には少ない

大澤俊彦監修. がん予防食品の開発. 東京:シーエムシー(1995)
喜多村啓介編集. 大豆のすべて. 東京:株式会社サイエンスフォーラム(2010)
Lock M. J Jpn Menopause Soc(1997)

上に述べた疫学的事実は、大豆及び大豆イソフラボンの摂取量の日本人と欧米人の差によると考えられている。

大豆イソフラボンから代謝されるエクオール

イソフラボン

ダイゼイン

ゲニステイン

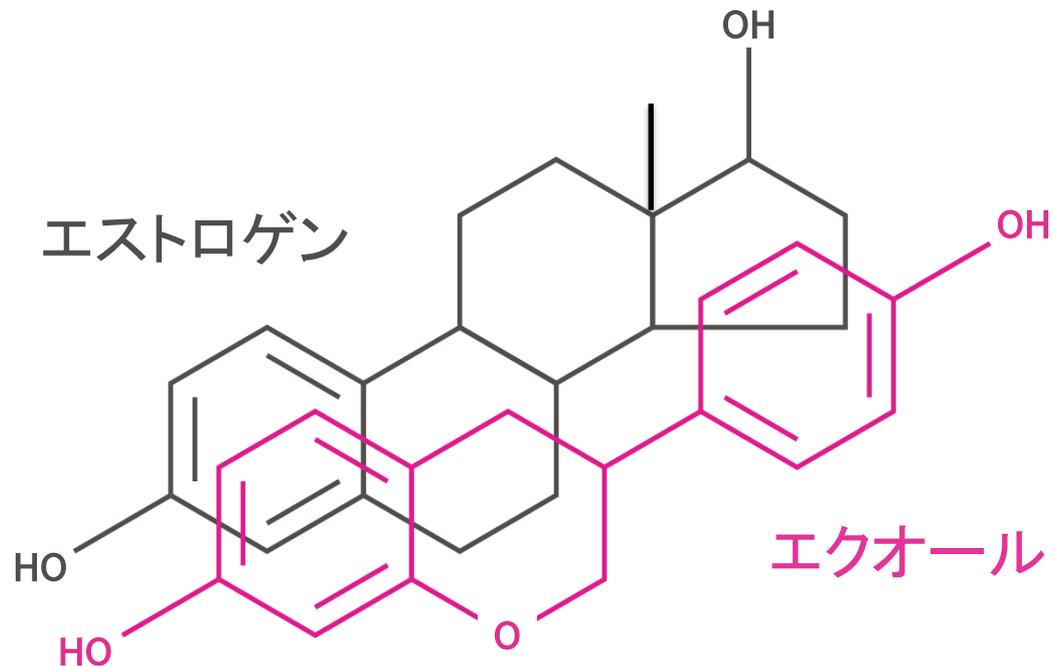
グリシテイン



大豆製品を食べると腸内でイソフラボンの一種が腸内細菌の力を借りてエクオールが作られる

エクオール

エクオール大豆イソフラボン(ダイゼイン)の代謝物



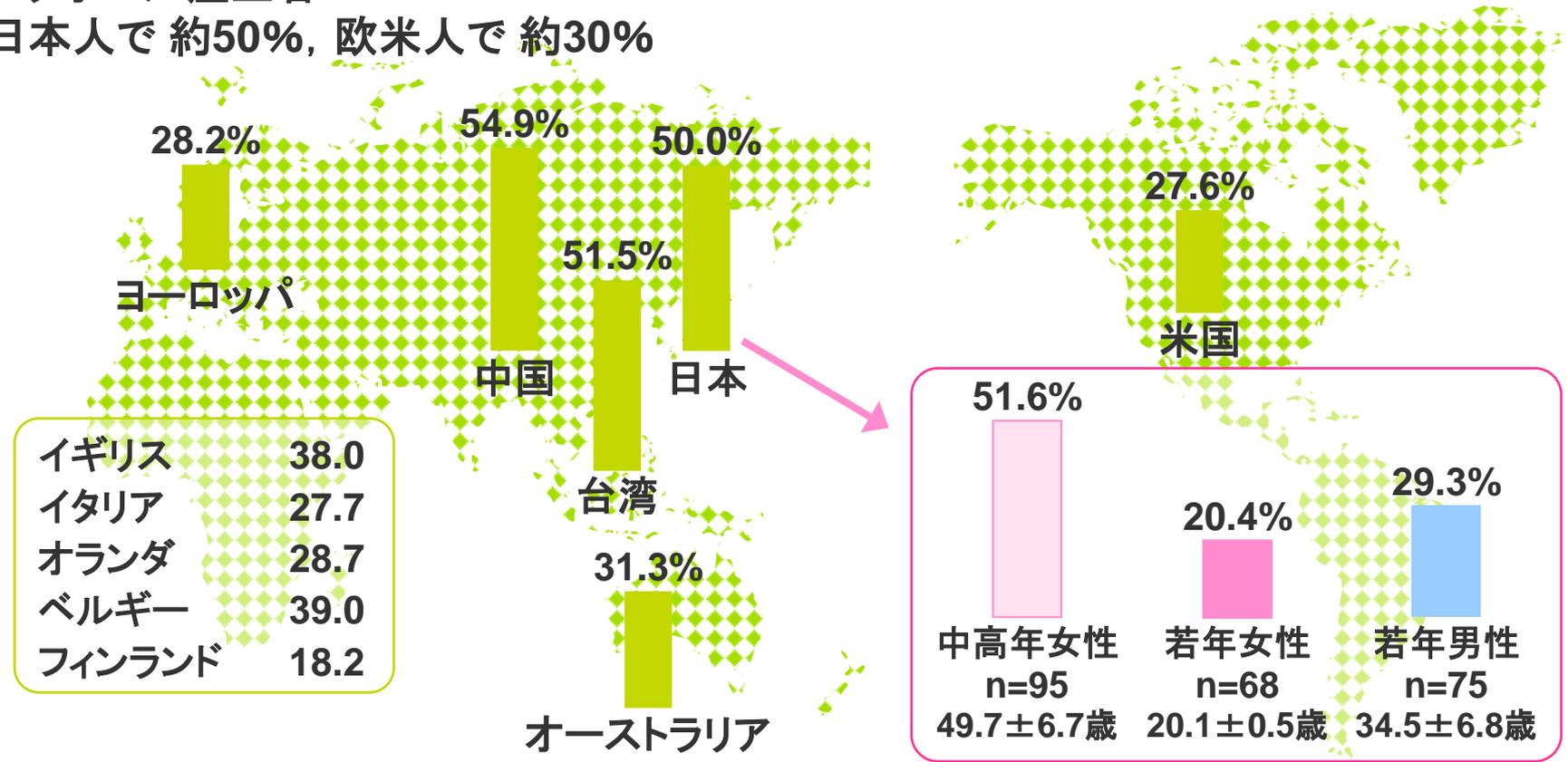
語源

1932年に英国で妊馬の尿より単離されたため、馬を意味する「equine」より命名された。

1982年 Setchell らによりヒト尿中より発見

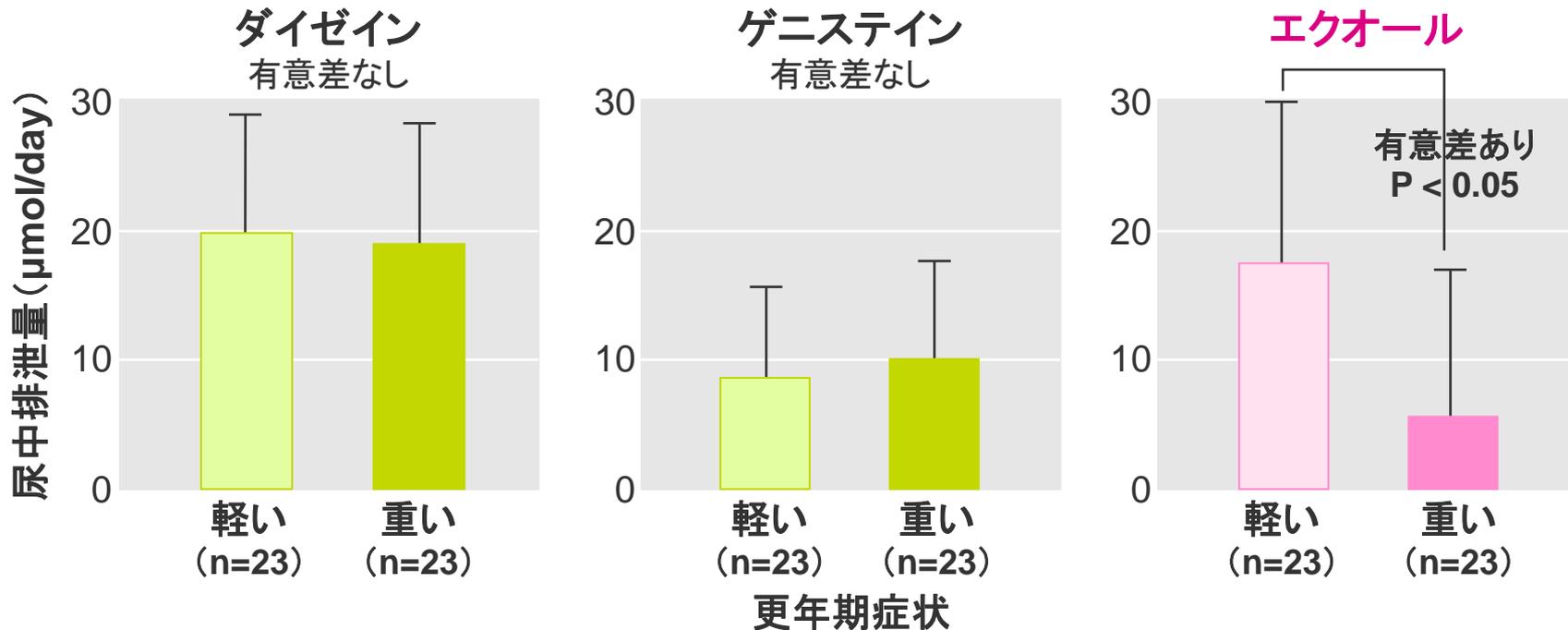
エクオールはみなが作れるわけではない

エクオール産生者
日本人で約50%, 欧米人で約30%



更年期症状とエクオールの関係(調査研究)

解析対象者: 日本人の更年期女性46名(福岡県栄養士会)

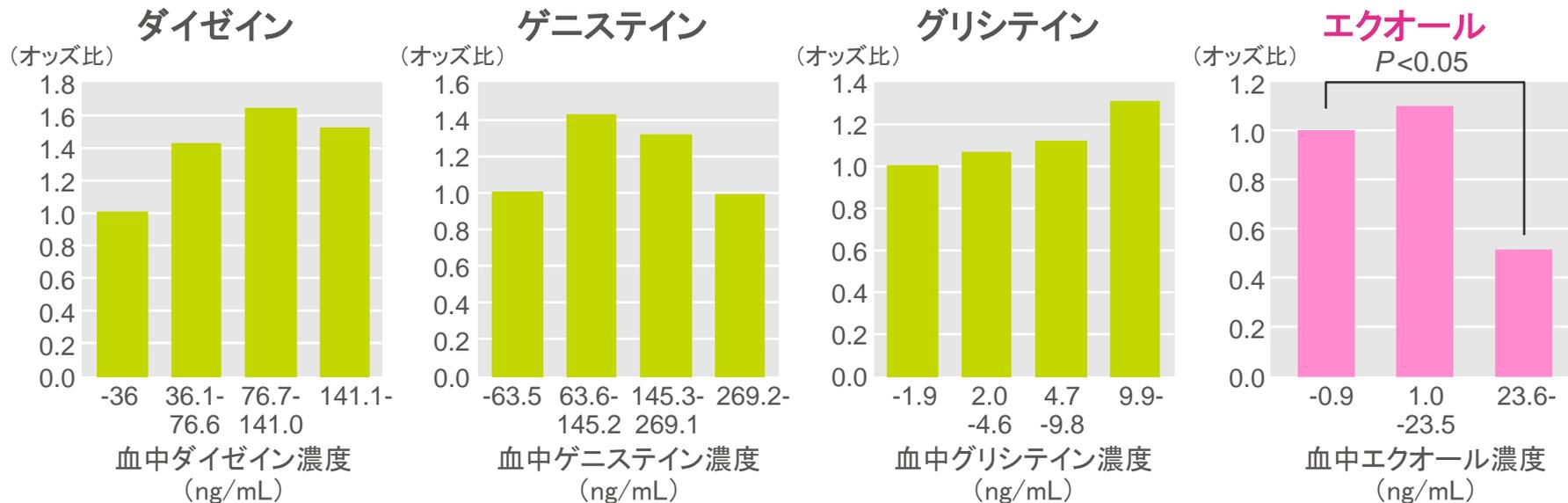


2007年 日本更年期医学会雑誌(自社データ)

更年期症状とエクオールの関係を調査した結果, 摂取した大豆イソフラボンとは無関係であり, その代謝物であるエクオールとの関係を示唆エクオール産生者は全体の約50%(対象者108名)

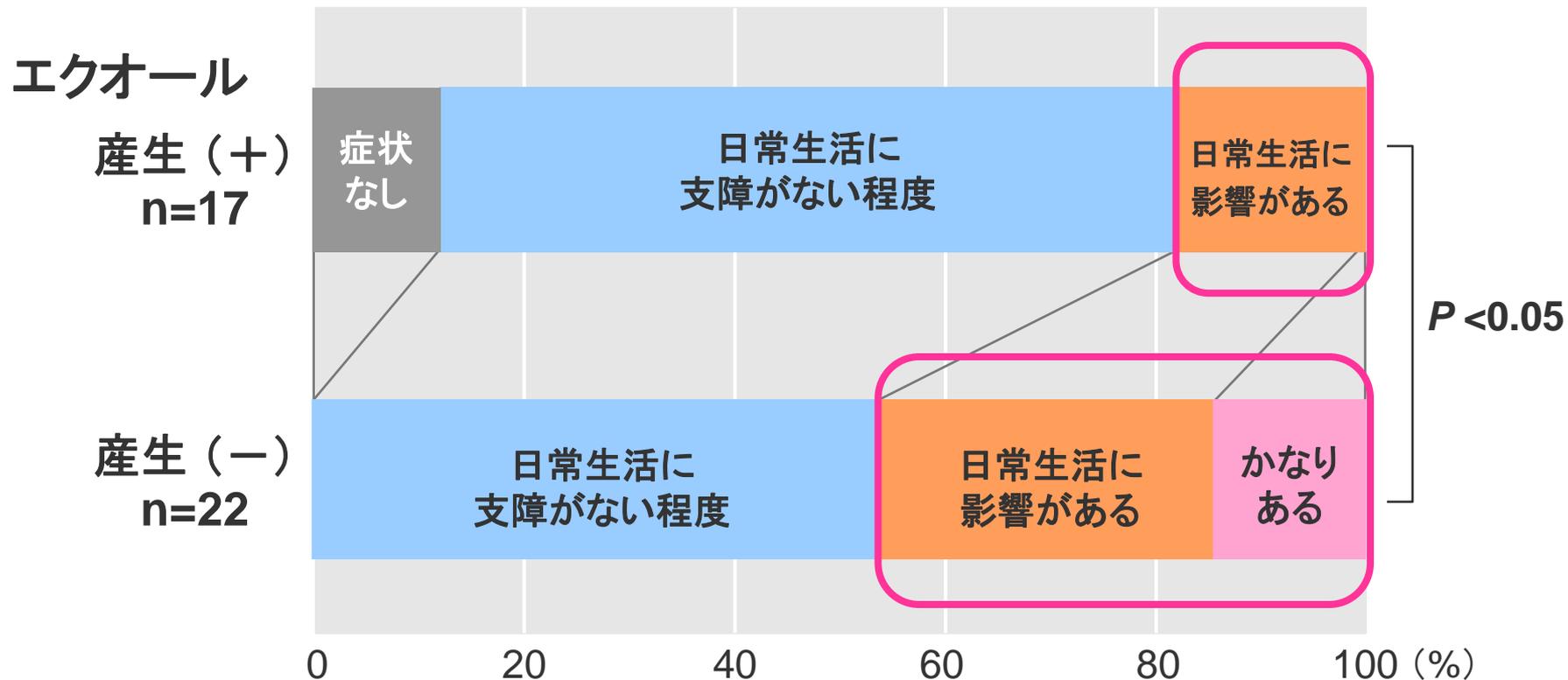
エクオールは高齢者の寝たきりや死亡リスクを軽減する!?

宮城県鶴ヶ谷市の70歳以上の高齢者における機能障害(寝たきり)や死亡と大豆イソフラボンの関係(ケース:165名, コントロール:177名)



エクオール以外のイソフラボンには有意な関係を認めず。
 エクオール血中濃度 23.6ng/mL以上で障害や死亡のリスクが軽減する。

エクオール産生の有無とPMSの精神症状の有症率





「更年期ラボ」で検索

更年期とは | 更年期の症状 | 更年期の対策 | エクオールについて | セミナーのご案内 | お問い合わせ

シェア 90

Tweet

お問い合わせ

更年期ラボ



エクオールとは

<http://ko-nenkilab.jp/>

｜ エクオールとは？



エクオールはエストロゲンとよく似た働きをする成分です

更年期
とは？

.....

更年期を理解し
自分の体と
向き合ってみましょう

更年期の
症状

.....

更年期の症状は
さまざま個人差が
かなりあります。

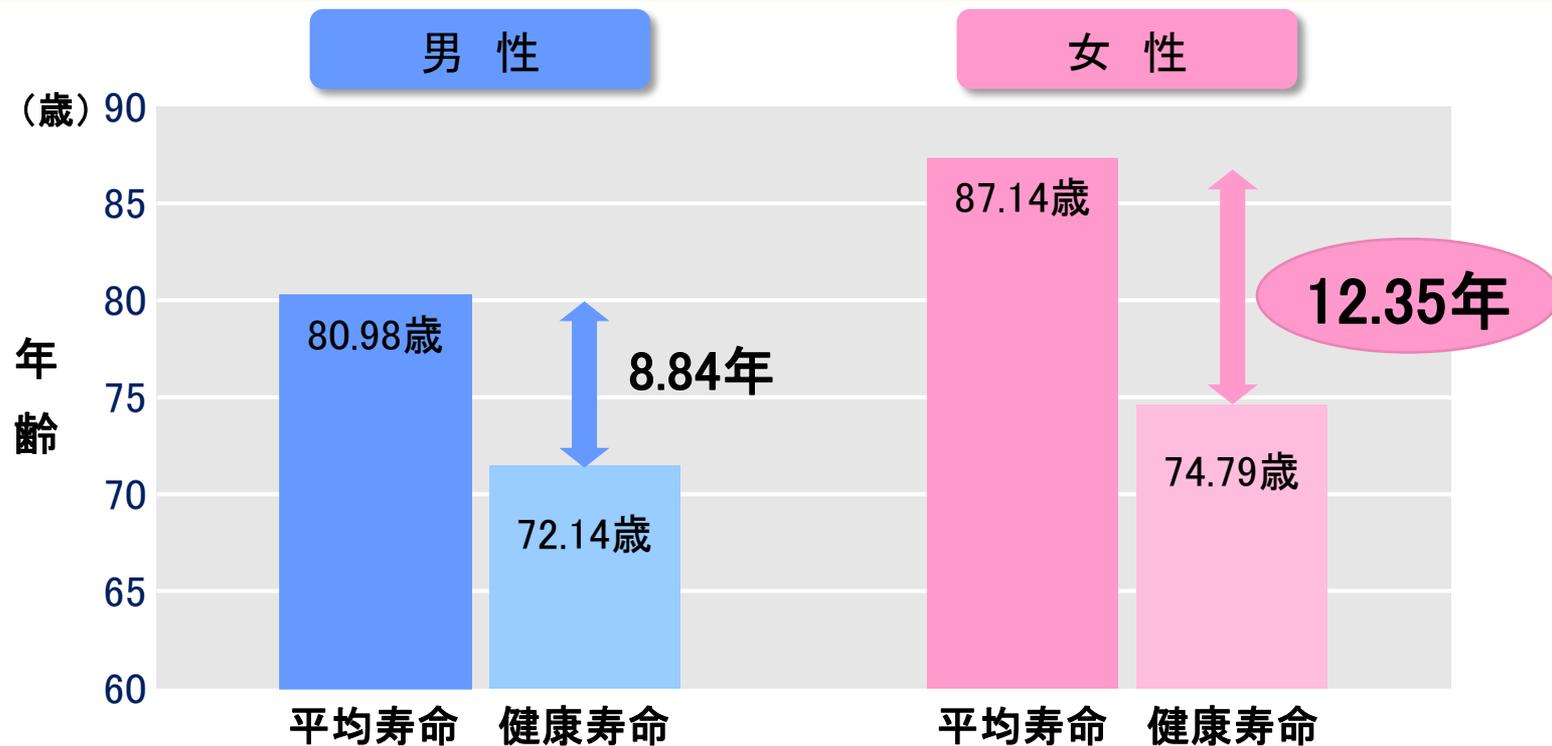
女性の健康を考えるセミナー

目的:

女性が長く働き続ける為に、女性特有の身体のリズムや健康問題について正しい知識を得ると共に女性自身の健康リテラシーの向上と、男性の理解促進への貢献を目的に出張セミナーを開催

日本人の平均寿命と健康寿命の比較

～更年期以降どう過ごすかが健康寿命を延ばすカギ～



女性は人生の約7分の1を「寝たきり」や「要介護」=健康で自立していない状態で過ごしている