

更年期以降の健康管理のポイントは ～メタボリック症候群にならないことです～

院長 村口 喜代

女性の体はエストロゲンにより守られてきた

妊娠・出産の役割を担っている女性の体は実に巧妙に作られている。卵巣から分泌されるエストロゲンは直接的には性・生殖機能を支えているが、一方で、妊娠・出産に耐えられる体をつくるために様々な仕掛けをしている。コレステロールの代謝に関わり動脈硬化にならないように、骨の代謝に関わり強い骨を作り、そして皮膚・膣等の支持組織のコラーゲン等を増やし、乳房、毛髪の発育を促進するなど女性らしい体を作っている。しかしながら更年期以降、卵巣の老化・閉経とともにこうした仕組みが失われていく。人生 80 年時代になった今日、閉経後も長く生きていかなければならず、更年期以降の健康管理はとても重要なテーマになってきた。

女性は更年期以降、動脈硬化性疾患の発生頻度が急増するのか

その最大の要因は卵巣由来のエストロゲンが無くなるからです。エストロゲンは LDL コレステロールを減らし、HDL コレステロールを上げる作用があり、心血管を保護している。元々男性に多い梗塞は、更年期以降女性の発症が急増し男性に接近、80 代では同等になる。その背景にある危険因子・合併症である高血圧症、糖尿病、脂質異常、喫煙いずれも年々増加傾向にある。こうした生活習慣病の予防対策が求められてきた。

メタボリック症候群が強調されるのはなぜか

高血糖、高血圧などのリスク要因が多数重積すると、動脈硬化性疾患の発生頻度が増加する。リスク重積状態を「より早期に把握」しようと試みられ、内臓脂肪の蓄積による肥満が「共通の基盤」として注目され、メタボリック症候群が提唱された。2008 年 4 月から特定健診制度が開始し、40 歳から 74 歳までの中高年保険加入者を対象に特定健診を義務化し、メタボリック症候群該当者、または予備軍を判定し、特定保健指導を義務化した。宮城県は全国ワースト 3 位であり、該当者・予備軍は女性の 5 人に 1 人である。メタボにならないように、一人一人が毎日意識して取り組んでいかなければならない。

腹囲(へそまわり)が男性85cm以上、女性90cm以上 (内臓脂肪面積 男女ともに100cm ² 以上に相当)	
+	
脂質	中性脂肪 150mg/dl以上 かつまたは HDLコレステロール 40mg/dl未満
血圧	収縮期(最高)血圧 130mmHg以上 かつまたは 拡張期(最低)血圧 85mmHg以上
血糖	空腹時血糖 110mg/dl以上 (ヘモグロビンA1cの場合 6.0%以上)

脂質、血圧、血糖のうち、二つ以上当てはまると「メタボ該当者」、一つだと「メタボ予備軍」と判定

メタボを予防する 10 か条 (国立循環器病研究センターの HP より)

- ① 腹八分目に
- ② 脂肪は控えめに (特に飽和脂肪酸を避ける)
- ③ 主食はお米 (できれば玄米) に
- ④ 塩分を避ける
- ⑤ 食物繊維を多く含む食品を
- ⑥ 朝食、昼食、夕食を規則正しくとり、間食はしない
- ⑦ ゆっくり噛んで食べる
- ⑧ アルコールの取りすぎや喫煙しない
- ⑨ 毎日、からだを動かす運動を
- ⑩ 座っている時間を少なくする (立っているだけでもいい)

思春期セミナーに参加して

『思春期保健相談士』の資格をもらえるよう頑張りたい

看護師 畑山 早苗

昨年の9月と11月に、東京で開催された思春期セミナーに参加してきました。

セミナーはⅠ～Ⅲまでありますが、今回はⅠとⅡにそれぞれ2泊3日で講義を聞いてきました。

思春期は子どもから大人への移行する時期であり、看護師の仕事に就いてから思春期の子と関わる機会はほとんどありませんでした。このクリニックに来てから初めて産婦人科の分野に携わり、思春期の子と関わることもあるため、自分自身でも勉強の必要性を感じていたため、今回のセミナーはとても良い機会となりました。

総論編であるセミナーⅠでは、SNSを通じてデートDVの温床となっていたり、性感染症である梅毒が増加していたりと、スマホが普及したことで誰とでも繋がれる現代の問題点が提起されていました。犯罪に巻き込まれるケースもこの繋がりによるものがニュースで多く聞かれます。その反面、人との関わりが苦手な若い人々には匿名性を利用してメールやツイッターなど相談する場が必要との話でした。一人で悩みを抱え込まずに誰かに相談できる良い面もあれば悪い面もあり、自分が親ならどうするか？と考えてしまいました。

各論編であるセミナーⅡでは、学校での性教育の実際を知りました。私の学生時代とはだいぶ踏み込んでいる内容という印象でした。避妊の内容は高校ではするが中学ではしないなど、成長過程に合わせた教育がされているそうです。時代に合わせた内容が変わっていき、そしてこれからも変わっていくのだろうと感じました。



久しぶりに椅子に座って講義を聞いたのは学生以来で、集中力が持つか不安でしたが楽しく聞くことができました。たまにはこのような機会を作って、大人になって勉強することも新鮮で必要だなーと改めて思うことができました。

オフタイム ～久しぶりのおひな様～

医療事務 川本 陽子

春になり思い出すのは、主人の祖母がひ孫のために主人の母とお金を出し合って買ってくれたひな人形。ここ10年くらい飾っていませんでしたが、今年ひさびさに飾ってみました。あれから21年の月日が経っていますが、ちよっと人形の顔が黄ばんで見えてしまうかなあー。

毎年ちゃんと飾ってあげればよかったと後悔……。あとは、娘がお嫁にいけますように・・・、おかたづけをしました。これからは大切にしていきたいと思いました。



臨時休診

- GWは
4月28日(土)
～5月6日(日)
休診になります。

編集後記



榴岡公園の満開のさくら

いよいよ桜の季節です。
満開の桜を見ながら、幸せな時間を
過ごしたいですね。
今号は、担当の柴田が産休中で、
院長自ら試行錯誤して作りました。

