

中高年女性のヘルスケア

中高年の女性の病気とは 1. 加齢 2. 女性ホルモン（エストロゲン）の低下 3. 生活習慣のツケの集積、これら三つのリスクが相まって起る生活習慣病といわれるものです。

我が国の女性の平均寿命は 84.6 歳と世界でも有数の長寿国とり、健康余命も長くなった今日、閉経後の女性の QOL（生活の質、人間らしい生活）を向上することは個人的にも社会的にも極めて大切です。そのためには、1 つには日頃から健康的な生活を送り、さらには各種の健康診断において早期に病気を発見することです。

更年期障害とは個人差がありますが 42～43 才を過ぎた頃から、「ほてり、のぼせ、肩こり、頭重感、不眠、いらいら、発汗、膣乾燥」などの自覚症状が現れます。日本人の閉経年齢は平均 50.5 歳で、閉経後は「骨粗鬆症、動脈硬化、高脂血症」など自覚されない病気が次第に現れてきます。これらすべては女性ホルモンの低下と密接な関係があります。これにはエストロゲンの補充療法が究極的な治療法となります。これによって QOL は著しく改善されると同時に成人病も予防されます。この治療法 HRT と呼びエストロゲンの内服薬あるいは貼付剤と黄体ホルモン製剤の併用で行います。

ただし 5 年以上の長期間の治療を受ける場合や成人疾患（虚血性心疾患、脳卒中、乳がん、静脈性血栓塞栓症、胆道疾患、認知症、抑うつ症など）が疑われる場合にはかかりつけ医にご相談され詳しいご診察と定期検査を受けるようにしてください。

骨粗鬆症はエストロゲン分泌低下によって骨がもろくなるために起こります。閉経後女性の 3 人に 1 人が思いがけない時に骨折する怖い病気です。健康な生活から一挙に歩行障害や寝たきりの要介護者になることは避けましょう。その予防には骨量を医療施設や保健所で定期的に検査を受けてください。

また、中高年女性の 3～4 人に 1 人に「尿漏れ」があり羞恥心から一人で悩まれている方が多いようです。

立ち上がった時、咳、くしゃみ等でお腹に圧力がかかると尿が漏れる「腹圧性尿失禁」は出産を経験した女性には多くみられます。それ以外、最近話題になっている尿が我慢できなくなる「過活動膀胱」があります。内服薬と合わせて「膀胱訓練」や「骨盤底筋訓」を日常生活の中で行うことによって改善されますのでお気軽にかかりつけ医にご相談下さい。

平成 21 年 1 月

小野晃範