

特集 更年期障害

2003年(平成15年)11月19日 水曜日 読賣新聞より引用



日本SOD研究会報

No.58

更年期障害に 対するホルモン 補充療法。ところが

昨年夏、米国での大規模臨床試験で、長期に使用すると乳がんの発症率が高まる。これが報告され、世界中に衝撃が広がった。あれから一年余り。日本でも、より安全な治療法を探る動きが広がっている。

ホルモン補充療法

閉経前後に急激に減る女性ホルモンのエストロゲンを薬で補う方法。エストロゲンの欠乏で起きるのぼせやほてりなど更年期障害のほか、骨が折れやすくなる骨粗しょう症の予防、膣の乾燥による性交痛の緩和、さらにコレステロール値を下げる効果もある。

「乳がん増加」

米報告から1年
安全性探る動き広がる

ホルモン補充療法

「試験と同じ投与方法は避けている」「投与方法を変則的にした」。八、九日に東京で開かれた日本更年期医学会で、医療現場から、米国の報告を受け投与方法や投与量を変更した点の報告があった。更年期女性の電話相談や情報提供を行う「メノポーズを考える会」は、米国の報告前後(各十五か月)の相談内容を分析。ホルモン補充療法に関する相談は倍増。うち、不安を訴える内容は12%から23%に増えたが、「やってみよう」との問い合わせも3%から6%に増加している。

米国の報告は、エストロゲンと黄体ホルモンを連続併用する方法で、約五年間続けた結果、乳がんや心筋梗塞の発症率が増えた。日本人女性の場合、乳がんは一年間で一万人あたり八人のところが十一人に増える計算になる。

望ましい低用量・短期間

ただ、報告をそのまま日本人にあてはめるのは難しい。試験を受けた女性の七割は肥満で、平均六十三歳と高齢のうえ、半数に喫煙経験がある。一方、日本で治療を受けている女性は主に閉経前後で、肥満も喫煙者も少ないからだ。日本人女性のホルモン補充療法に関するデータはなく、看護師を対象に調査が始まったばかり。現時点で、ホルモン補充療法を使うなら、まず治療の目的を明確にすることが大切だ。同学会は、肥満や喫煙者の場合、心臓病予防を目的としたホルモン補充療法(長期連続併用法)は行わないとしている。骨粗しょう症予防なら、値段は高めたが副作用が少ないビタミンD製剤などがある。

しかし、重いほてり、のぼせといった更年期症状には、ホルモン剤が最も有効。食事や運動など生活習慣を見直しても緩和されないなら、ホルモン補充療法が治療の選択肢になる。

薬の種類や使用方法によつて、出血の有無など副作用も異なる。乳がんや子宮体がんなどの患者は治療の対象にならない。服用中も定期検査が欠かせない。長期使用で乳がんが増えたこと

定期検査欠かさないで

などを考えると、低用量・短期間の使用が望ましい。ただ、東京・銀座で更年期女性らを治療する医師、小山嵩夫(たかお)さんは患者が望み、副作用も含め納得すれば、安全性を確認しながら長期的に続ける場合もよくある」と話す。

更年期症状は、ホルモンだけでなく、本人の性格や人間関係によるストレスも関係する。小山さんは、三か月治療を続けて、効果がなければ、ホルモンとは別の原因の可能性があり、漢方薬などの治療を行う」と指摘する。

「メノポーズを考える会」代表の三羽良枝さんは、ホルモン補充療法は更年期医療に欠かせぬ選択肢の一つ。自らも情報を集め、医師と相談の上、判断してほしい」と話す。

ホルモン補充療法の主な投与方法

	対象・目的	服用法や特徴
併用	周期的投与 ・子宮体がん予防	エストロゲンは連続使用。黄体ホルモンは1か月のうち12~14日連続服用し、残りは休む。黄体ホルモンを飲み終わるころに月経のような出血がある。
	連続的投与 ・子宮体がん予防 ・出血を望まぬ人	エストロゲンと黄体ホルモンを毎日使用。最初は不定期に出血するが半年ほどでほぼなくなる。
単独	エストロゲン 単独投与 ・子宮を摘出した人 ・更年期の後半 ・半年以内の治療	エストロゲンのみを連続使用。出血はない。効き目は弱い副作用が少ない。錠剤を使う場合が多い。

大豆たんぱく、 「更年期障害」を軽減

大豆たんぱく健康情報センター

2003年11月19日健康産業新聞より引用

大豆たんぱく健康情報センター(東京都港区、03-3512-0899)はこのほど、今年9月に首都圏と近畿圏に暮らす30代から50代の一般消費者590人を対象に行った「大豆たんぱく健康」をテーマとしたインターネット調査の結果をまとめ公表した。同調査は今年で3回目。

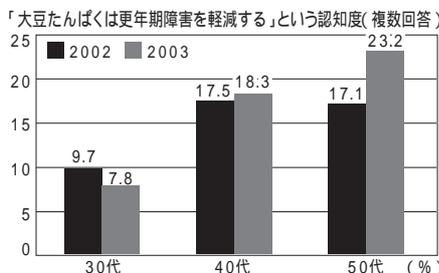
調査結果によると、大豆たんぱくが健康によいと思う理由について、「コレステロールを減少させる」が全体の22.0%と前年同様多くの回答を得た。のぼせやほてりなどの「更年期障害軽減効果」については全体の14.4%で、50歳以上の年代別では前年より6ポイント上昇した。過去2年間の調査結果を比較しても、第1回調査結果の12.8%から認知度が上昇していることがわかる。

同センターでは、「特定保健用食品の広がり」「一般消費者が食品の健康機能を身近に感じるようになった」ことなどが大豆たんぱくの健康機能に対する認知度の高まりに影響しているのではないかとしている。一方、更年期障害軽減効果については、「団塊の世代がその時期を迎えている」「ホルモン補充療法などへの不安

があることなどにより、大豆たんぱくへの注目が高まってきたと考えられるとした。

また、「食品を購入する際にパッケージ表示で重要と思

う項」では、「大豆たんぱくが含まれていること」が13.2%、「イソフラボンが含まれていること」は12.9%で、イソフラボンという言葉の認知が進んでいることもわかった。特に女性回答者ではそれぞれ15.0%、19.4%と高い比率となった。大豆たんぱく食品を購入したことがあるかの問いには、36.1%があると回答した。



更年期障害は、閉経の前後におこるトラブル

更年期というのは、卵巣の機能が衰えて、やがてその働きを停止するに至るまでの、移り変わりの時期のことです。

卵巣の機能が活発で、2種類の女性ホルモンがバランスよく、順調に分泌されていた20代、30代の時期から、しだいに卵巣が老化しはじめ、2種類の女性ホルモンの分泌がバランスを崩したり、やがて分泌が

停止してしまい、女性ホルモンの分泌がなくなることになり、体が慣れて安定するまでの不安定な移行期こそ、更年期なのです。

更年期の間には、閉経という女性にとって大きな節目があります。体の中で排卵が止まり、子どもを産める性にヒリヒリと打つわけです。

初潮にはじまった排卵がなくなり、毎月の月経もこなくなると、「私はもう女ではない」と思い違いをする人もいます。

そんな思い込みをしてしまう女性には、更年期の体の変調はそのまま苦痛につながりがちで、視床下部にある3つの指令部がお互いに影響を受け合っていて、更年期症状を強くしてしまうことも多いようです。

更年期障害の治療の基本とは

更年期障害とは、これまで説明してきたように、卵巣の老化に伴う生理現象に加え、その女性がそれまでに形成してきた感性や価値観などの性格内因的なものと、社会的な環境との間にひずみが生じ、適応障害が加わることで現れるさまざまな心身症や自律神経失調症状のことをいいます。

ですから、更年期障害の治療は、かぜや腹痛といったふうの病気の治療とは性質が違うものです。体の老化に伴ってお

きるものだから、根本的な治療はないというのが第一の特徴といえるでしょう。

第二の特徴としては、1週間、1か月といった短い単位の治療ではなく、更年期から老年期にかけての数年間に発症しやすいものを考慮したうえで、長期的な治療が中心になることです。もちろん、その時々で、その人が非常に苦痛を感じる症状があれば、それを取り除くための短期間の対症療法を試みることはあります。

更年期障害は、卵巣の老化がはじまり徐々におこる体全体の老化の現れです。卵巣の老化は、エストロゲンの低下によっておこります。しかし、だからといってエストロゲンの低下をくいとめると、または上ストロゲンを減らさないように補えばそれでよいというにはなりません。卵巣の急激な老化に対し、うまく適応できるように徐々に体をならしていくことが、実は更年期障害の治療の基本といえます。

治療法には、心理療法、ホルモン療法や漢方薬を含む薬物療法などがあり、補助療法としてビタミン剤、鍼灸、運動療法などがあります。

更年期障害の正しい治療のためには、更年期というものをよく理解することが大切です。そして、心理療法等を中心に治療を行ないます。それでも改善されなければ心身医学的な面を考慮しながら薬物療法等を行ないます。

更年期障害の愁訴の特徴

自覚症状が主で何の検査でも病気がみられない。

1つの症状ではなく、複数であることが多い。

家庭環境、社会環境などの外的環境の影響で症状が増減する。

症状の種類、場所が変化することが多い。

参考：日本母性保護医協会研修ノート No33

更年期障害の治療を受ける前に確認しておきたいこと

更年期障害の治療を受ける前に、まず確認しておきたいことがあります。それは、器質的な病気がなく、炎症などの病気がないかということです。器質的な病気があれば、そちらを治療することになります。

そのためには、婦人科・心療内科以外に、症状や障害が一番強く出ている部位と関連した科の受診が望ましいです。次にいくつかの症状別診療科を紹介いたします。

- ・頭痛をとまなう症状(吐き気、めまい、耳鳴り) 脳神経外科
- ・めまい、耳鳴り、聞こえが悪い、フワフワして歩きにくい 耳鼻科
- ・目の症状 眼科
- ・眼精疲労 心療内科、眼科など

- ・下痢、便秘、食欲不振、下血 消化器内・外科

- ・肩こり、頸部の痛み、腰痛 整形外科(腰痛は婦人科も)

また、以上のようなはっきりした症状はないけれど、何となく体調が悪い、すっきりしない、肩こりやしびれなどの不定愁訴は、どこの科へ行ったらよいのか迷うことがあります。

迷ってしまったときは、ふだんから懇意にしているホームドクターで受診しましょう。会社勤めの方なら嘱託医や指定医に相談することからはじめます。どちらも心当たりがなければ、女性専門のクリニックでもよいと思います。

そこでまず一般的な全身状態を把握し、その後予想される検査の程度や種類によって、大病院、総合病院、中程度の地域の総合病院、専門病院などを紹介してもらいます。このようなきき、ホームドクターなら気持ちよく紹介状を書いてくれますので、ぜひホームドクターをもつことをおすすめします。

また、紹介状は無理だとしても、どんな病院のどんな科を受診したらよいかなどを調べてくださるところが多いので、臆せず相談して、自己診断ですべて終わりにしないようにしましょう。

また、更年期障害に備えるために、日頃から検診を受けておくことをおすすめします。

SOD様作用食品の開発

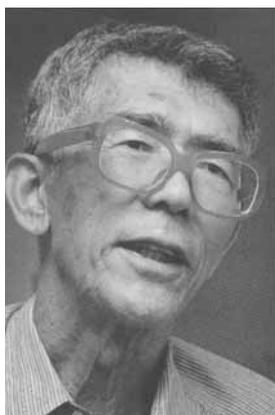
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越えます。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ヘーチエット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていたが、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.50)

かぜをひかないために
体の抵抗力をつけましょう

寒くなるとかぜをひきやすくなります。私たちの生活の中で、1番身近な病気がかぜと言われています。かぜのウイルスは200種類以上もあって、冬場はとくにインフルエンザが流行するようです。

かぜはウイルスによって起こるもので、このウイルスは空気中に存在しています。つまり、かぜをひく環境は同じであるのにかぜをひく人とそうでない人・・・最大の理由は体の抵抗力・免疫力があるかどうかということ。人は疲労や睡眠不足、ストレス、そして栄養不足によって抵抗力が落ちてしまいます。

かぜにかからないためには、日常生活の中でかぜの原因となるウイルスの感染から身を守ることに、そして抵抗力・免疫力をつけておくことが重要です。

かぜの予防や治療の食事

ビタミンAを摂ろう

かぜのウイルスは目や鼻、喉の粘膜から侵入します。人間の体の粘膜の保護しているのがビタミンAです。ビタミンAが不足すると粘膜に細かい傷ができてウイルスが侵入しやすくなります。ビタミンAをきちんと摂取して粘膜を強化しておきましょう。

ビタミンCを摂ろう

多く含まれている食品・・・緑黄色野菜や果物、海草、レバー、タマネギなど。抵抗力を高めるビタミンCです。ビタミンC不足すると抵抗力が低下、抗菌作用の低下などになります。またビタミンCには血管を丈夫にする働きがありかぜ予防には必要です。多く含まれている食品・・・野菜や果物(柑橘類)に多く含まれています。

類に多く含まれています。

ビタミンCは水に溶けやすく熱や酸素でこわれやすいので調理法は工夫しましょう。鍋や煮込み料理、スープなどは汁ごと食べられるし体も温まるのでおすすめです。

これらのビタミンが食事で摂れないときは栄養ドリンクなどを利用するのもいいでしょう。そのときはなるべくカフェインの入っていないもの。

栄養価が高く消化のよいものを摂ろう
胃腸に刺激を与える食べ物を避け、消化のよい食事をこころがけましょう。アルコール、ヒナなどのカフェイン飲料、炭酸飲料は避けましょう。

水分補給をしよう
温かい飲み物やイオン飲料、果汁などをこまめに摂りましょう。

症状別の食事

熱があるとき
とにかく水分を多く摂りましょう。また口当たりのよいプリンやタマゴ豆腐、茶碗蒸、アイスクリーム、果汁などが比較的受け付けやすいでしょう。

せきが出るとき
固形物や逆に水っぽいものは喉を刺激します。ゼラチンで固めた食品や茶碗蒸、白身魚の煮こごり、豆腐料理などがよいでしょう。

鼻が詰まっているとき
の食事に、雑炊やうどん、葛湯、ポタージュなどやわらかい料理がよいでしょう。

かぜ対策

偏食や外食、不規則な食事はかりとりののを避け、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。

休養と睡眠を十分にとりましょう。
保温、保湿をこころがけましょう。
つがい、手洗いの習慣をつけましょう。

【栄養士 高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医学の心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい「アトピー」の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」(小冊子)リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。
ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会
までご連絡ください。

丹羽SOD
様作用食品

