

HEALTH

心と体のメンテナン

10月のトピック ◆ ホルモンのお話

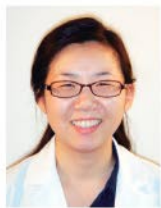
女性ホルモンと健康

AQ 女性ホルモンと月経異常の関係は？
ホルモンのバランスが崩れると、体にさまざまな不調が起こりま

す。月経(生理)不順や月経痛、月経前症候群(PMS)なども、ホルモンバランスの乱れが関係しています。

月経不順の場合、ホルモンの分泌が乱れているか、あるいは全く分泌されていない可能性があります。子宮や卵巣の病気がホルモン分泌に影響している場合もあれば、病气そのものが月経不順の原因である場合

ヒュン・ジ・リー先生



家庭医学専門医。内科をはじめ、婦人科、小児科の診療を手掛ける。ニューヨーク州立大学アップステート医科大学卒業。フローティング病院(The Floating Hospital)にも籍を置き、ホームレス家族を対象としたプライマリケアにも力を入れる。

もあります。ストレスや特定の食べ物、女性ホルモン以外に、代謝を司る甲状腺ホルモンの異常なども、月経周期に影響を与えます。PMSは、月経前に起こる一過性の身体的症状で、女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンの濃度が下がるために起こると考えられています。主な症状は、手足のむくみ、腹部の張り、乳房の張りや痛み、吐き気や嘔吐、頭痛など。気分のむらや、うつ、集中力の低下といった精神的症状も、ないとは言えません。

更年期障害とは？

加齢とともに卵巣機能が低下して、エストロゲンとプロゲステロンの分泌が減少し、最終的に月経がなくなることを閉経といいます。更年期障害は、閉経前後の一定の時期に現れるさまざまな症状で、病気ではありません。一般的に45〜55歳くらいの女性に多く見られます。

症状には個人差があり、無症状という人もいれば、症状があっても軽い人から重症の人まで、いろいろです。主な症状は、ほてりやのぼせ、動悸、不眠、瞳の乾燥、頭痛やめまいなど。体の変化にともない、性欲の低下といった変化を感じることもあります。

気分の変動やうつなどの精神的症状を経験する人もいます。年を取ると、さまざまな不安も出てきます。精神的症状には、身体的変化以外にも、そういった心理的要因も影響していると思われま

す。更年期を迎えエストロゲンが減少すると、骨密度が減少して骨粗しょう症になることもあります。

更年期障害の症状を改善するための治療法としては、体内に不足した女性ホ

ルモンを外から補うホルモン補充療法が挙げられます。女性の生活を改善する有効な手段の一つですが、長期の治療は乳がんや卵巣がんの発症率を上昇させるという研究結果もあります。ホルモン補充療法が適切かどうかは、医師と相談の上、個々に判断する必要があります。

AQ ホルモンバランスを保つには？
適度な運動をはじめ、正しい食生活や、ストレスをうまく解消し、楽しく生活することを中心と良いでしょう。更年期は誰にでも訪れます。いくら気をつけて生活していても、それを遅らせることができないとは限りません。ただ、ホルモンの乱れが原因の諸症状、たとえば肌荒れなどを予防する助けにはなるでしょう。

※次回は男性ホルモンについて伺います。

INFORMATION

Hyun Ji Lee, MD
Nihon Clinic
15 W. 44th St., 10th Fl.
(bet. 5th & 6th Aves.)
TEL: 212-575-8910
www.nihonclinic.com
Manhattan Wellness Medical Care
16 E. 41st St., 6th Fl.
(bet. Madison & 5th Aves.)
TEL: 212-532-8910