

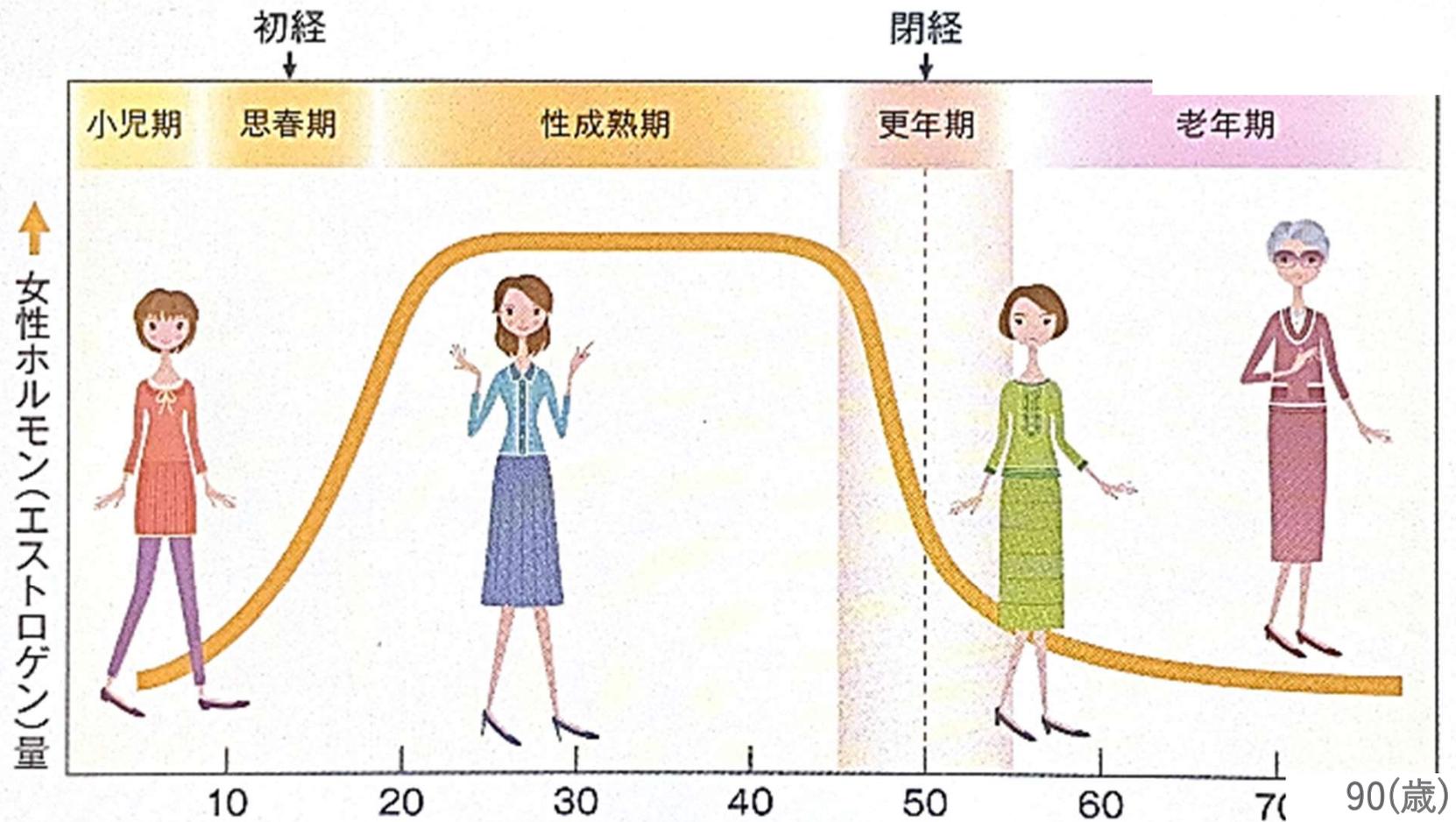
「更年期障がい」について

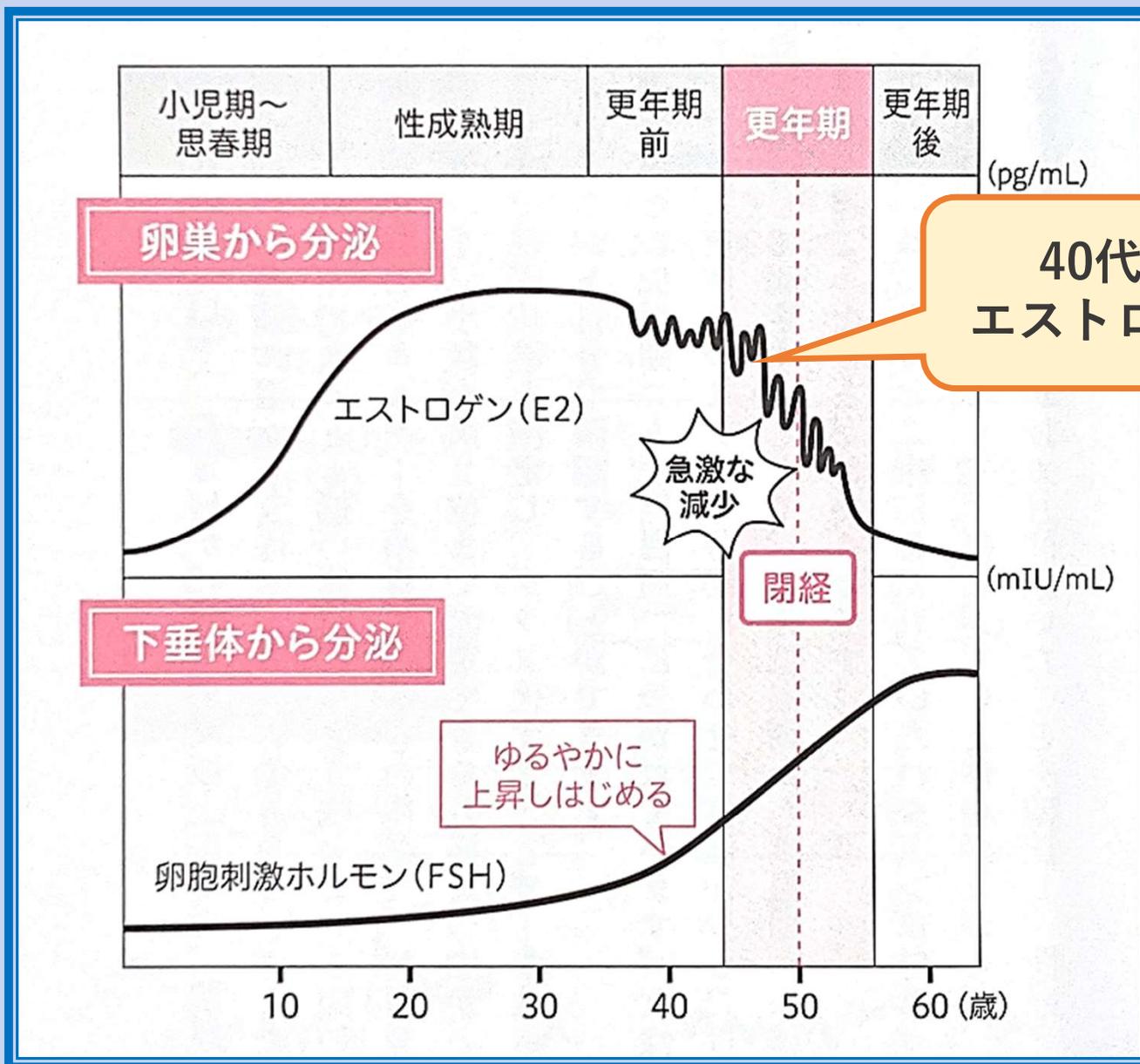
～これからの人も、苦しんでいる人も
終わった人も、男の人も～

講師：山口幸俊(山口レディースクリニック院長)

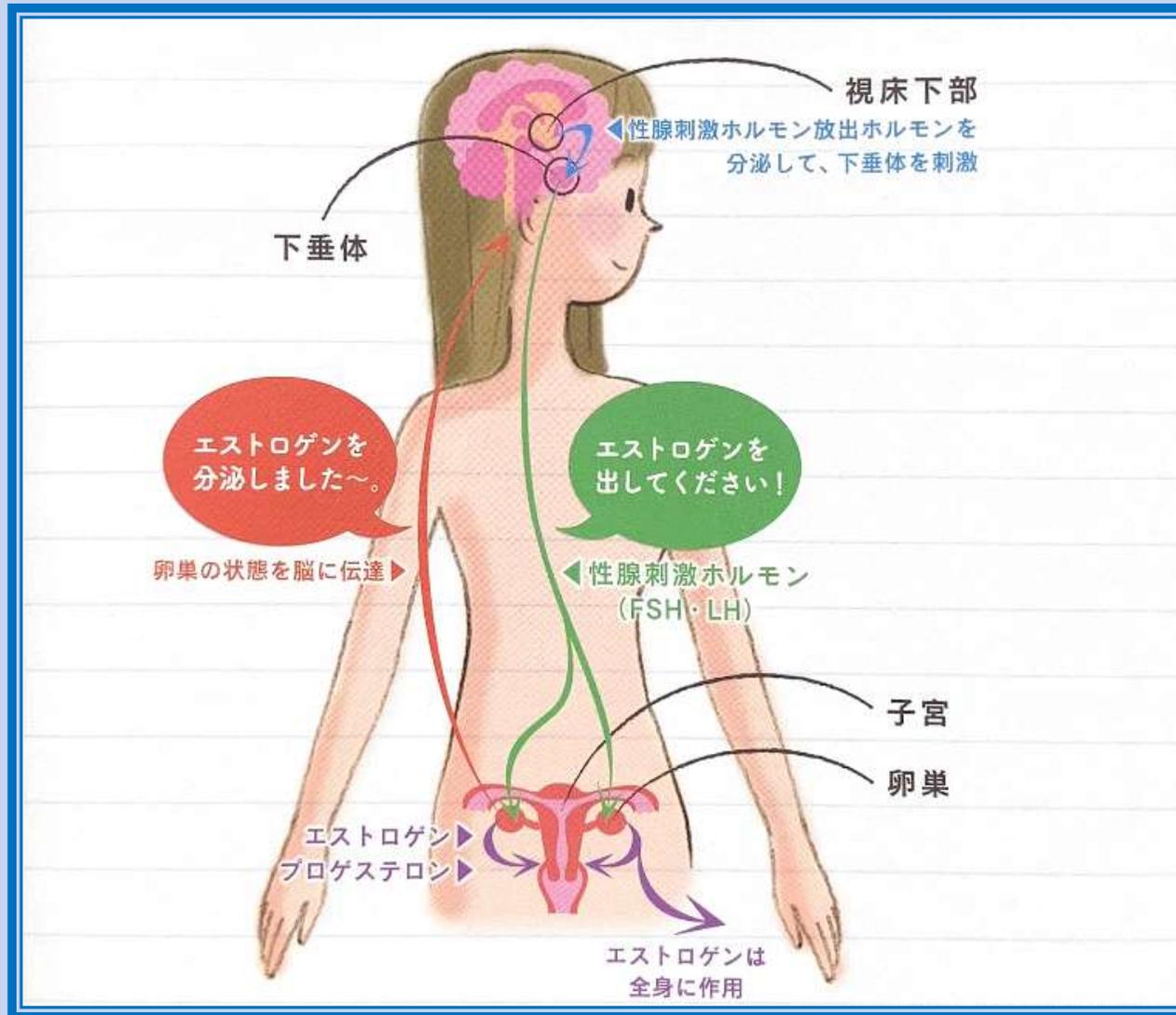
日時：2024年7月25日(木) 18:30～20:30

女性のからだとホルモン





女性ホルモンのはたらくシステム



更年期障害の症状

血管運動 神経系 の症状

ホットフラッシュ
(のぼせ・ほてり)、
動機、息切れ、発汗など

精神 神経系 の症状

頭痛、めまい、イライラ、
うつ、疲労感、倦怠感、
不眠など

筋・ 骨格器系 の症状

肩こり、腰痛、
背中の痛み、関節痛、
しびれなど

消化器系 の症状

食欲不振、吐き気、
胃もたれなど

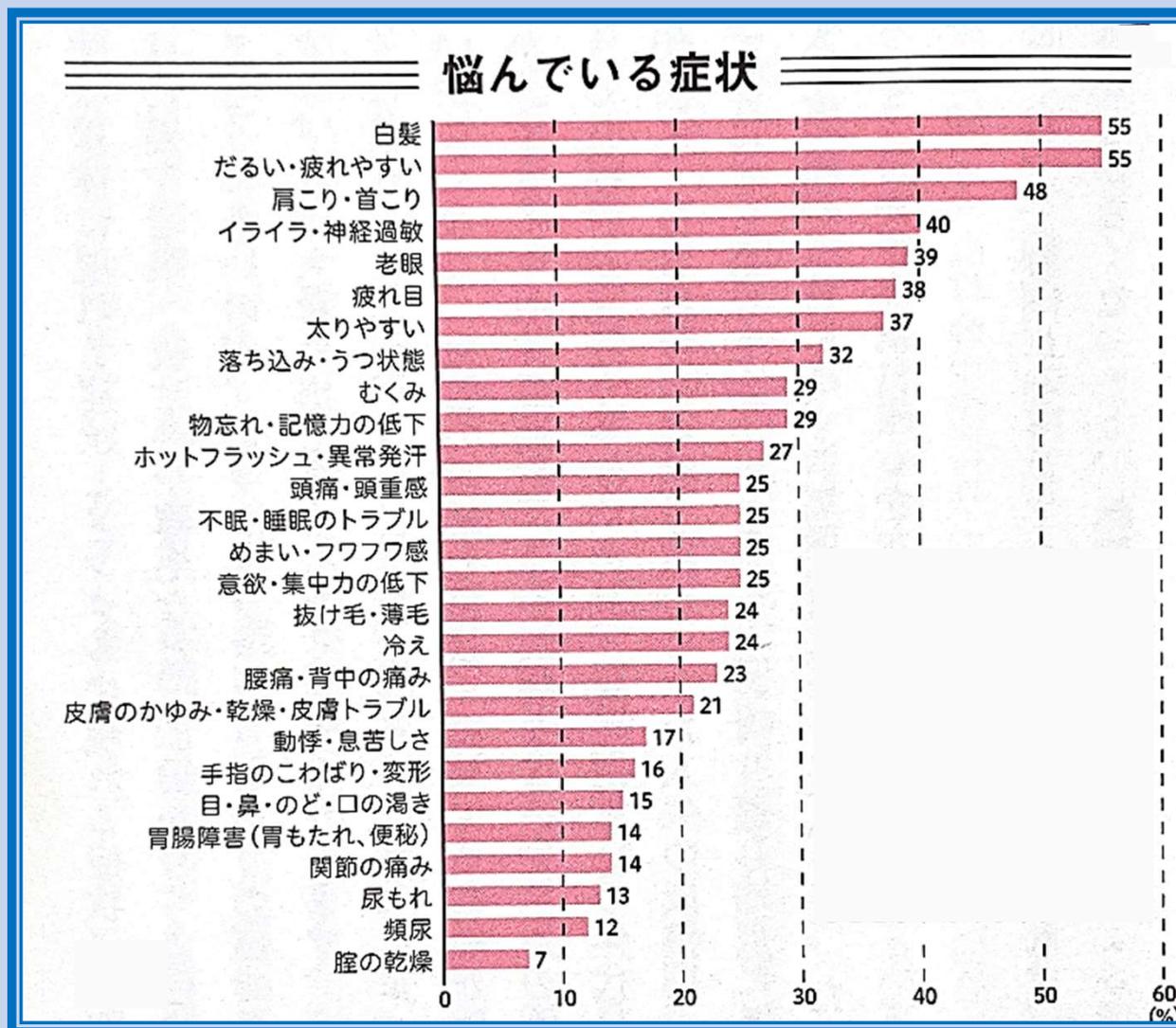
皮膚・ 分泌系 の症状

皮膚や粘膜の乾燥や
かゆみ、のどの渇きなど

泌尿器 生殖器系 の症状

月経異常、尿失禁、
性交痛など

おもな更年期の不調 (2021年アンケート(280人))



■更年期では…

視床下部

性腺刺激ホルモン放出ホルモン
を分泌して、下垂体を刺激

下垂体

十分に分泌
することができ
ません…。

卵巣の状態を脳に伝達

エストロゲン
プロゲステロン

卵巣機能の低下

発汗

顔がほてる

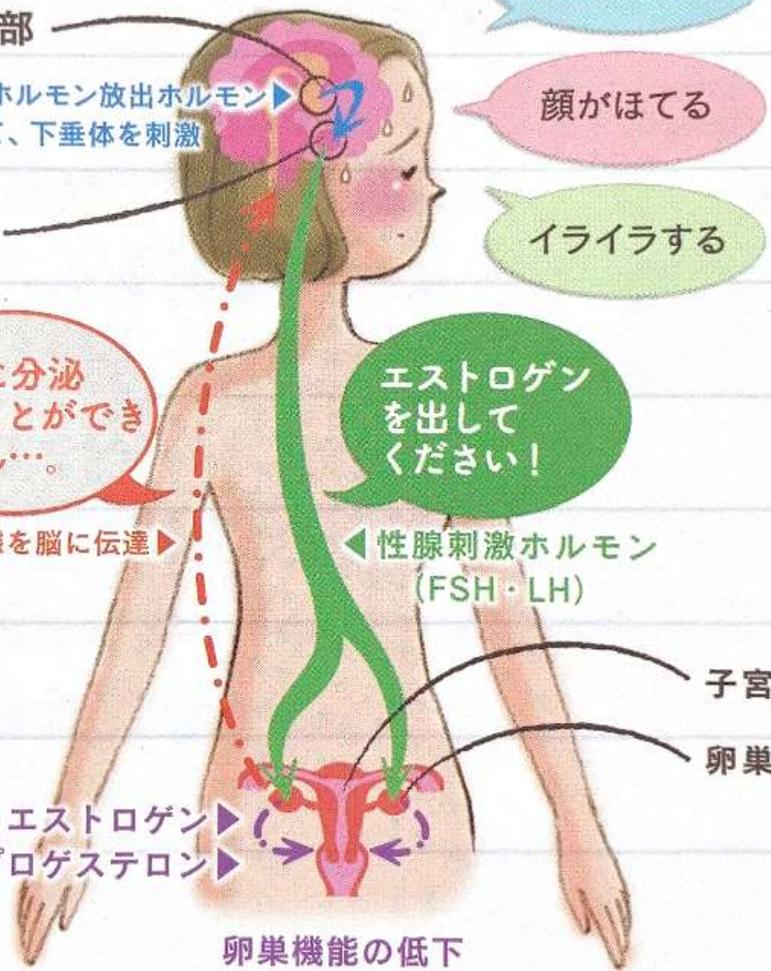
イライラする

エストロゲン
を出して
ください！

性腺刺激ホルモン
(FSH・LH)

子宮

卵巣



視床下部に存在する中枢

自律神経

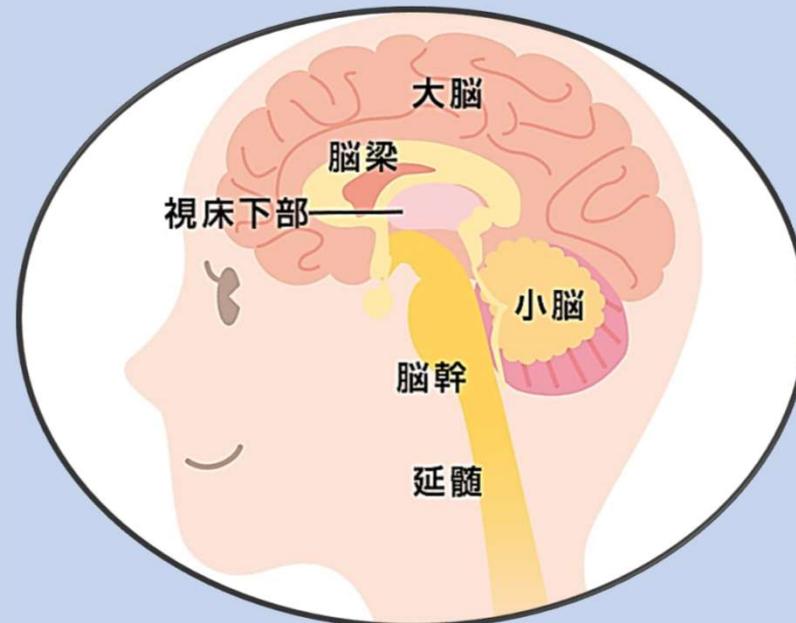
女性ホル
モン中枢

飲水中枢

睡眠中枢

摂食中枢

体温中枢



女性のホルモン環境

- 卵巣機能の低下・特に40歳前後の排卵の有無
→ **プレ更年期**（38歳～45歳）
- 卵巣の臓器としての平均寿命（45歳～48歳）
→ **更年期**（45歳～55歳） ・ 平均閉経（50歳）
以後
 - 動脈硬化（高LDLコレステロール血症による）
心筋梗塞・脳梗塞
 - アルツハイマー型認知症
 - 骨粗しょう症
 - 肌の乾燥・シミ・シワ
- 女性の平均寿命（88歳）
- 女性ホルモン（**エストロゲン**）の補充が必要

女性ホルモンとは

- ・ 卵巣から分泌されるエストロゲンと黄体ホルモン
- ・ エストロゲンは、まさに女性自身を創り、全身の多くの場所に作用

性器に対する作用

子宮筋・子宮内膜・子宮頸管・膣・乳房

性器外に対する作用

視床下部・下垂体・動脈・肝臓・腎尿細管・骨・皮膚

骨粗しょう症とエストロゲンの関係

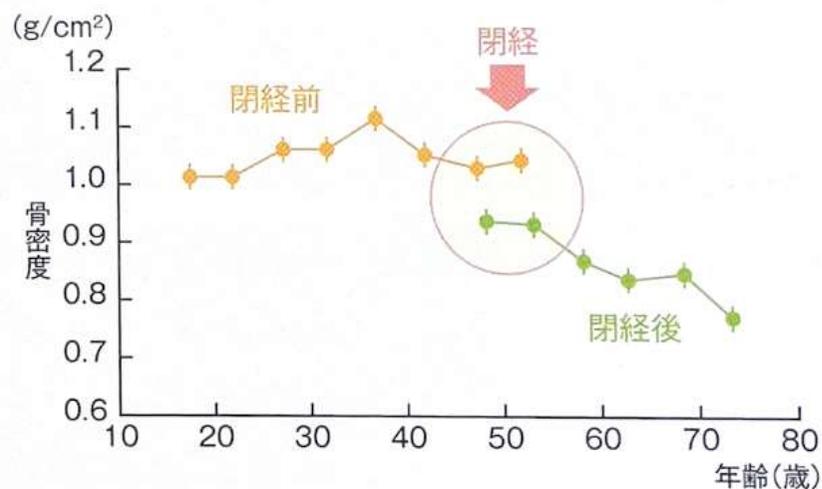
骨粗しょう症とは、骨強度が減少し骨折の危険性が高まった状態のことをいいます。

エストロゲン欠乏症により骨密度は減少し、骨質が劣化します。

骨強度 = 骨密度 + 骨質

骨密度が減少すると、骨が弱くなります。

● 閉経前と閉経後の腰椎骨密度の変化

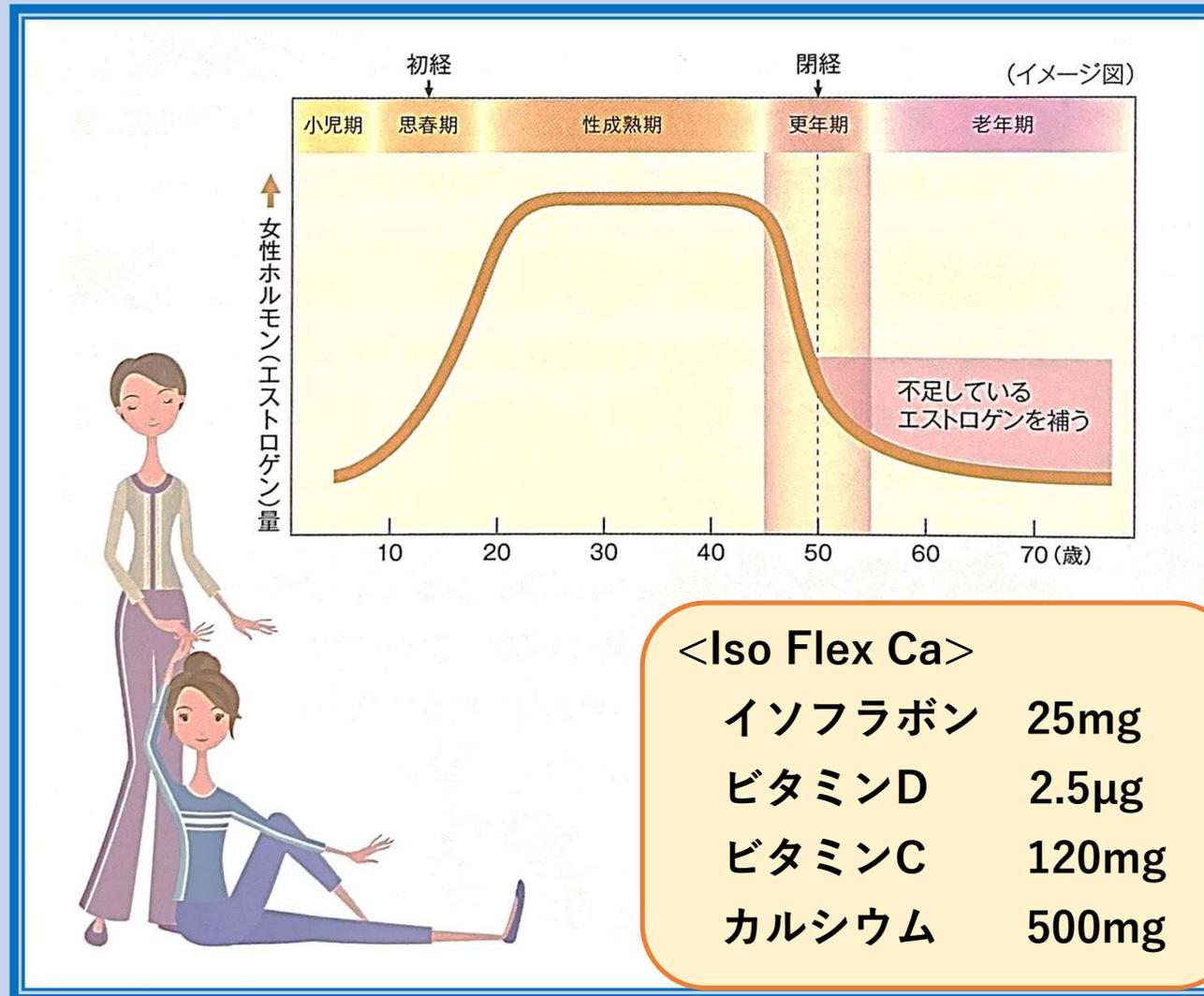


Soda M et al. : J Bone Miner Res 8(2): 183-189(1993)

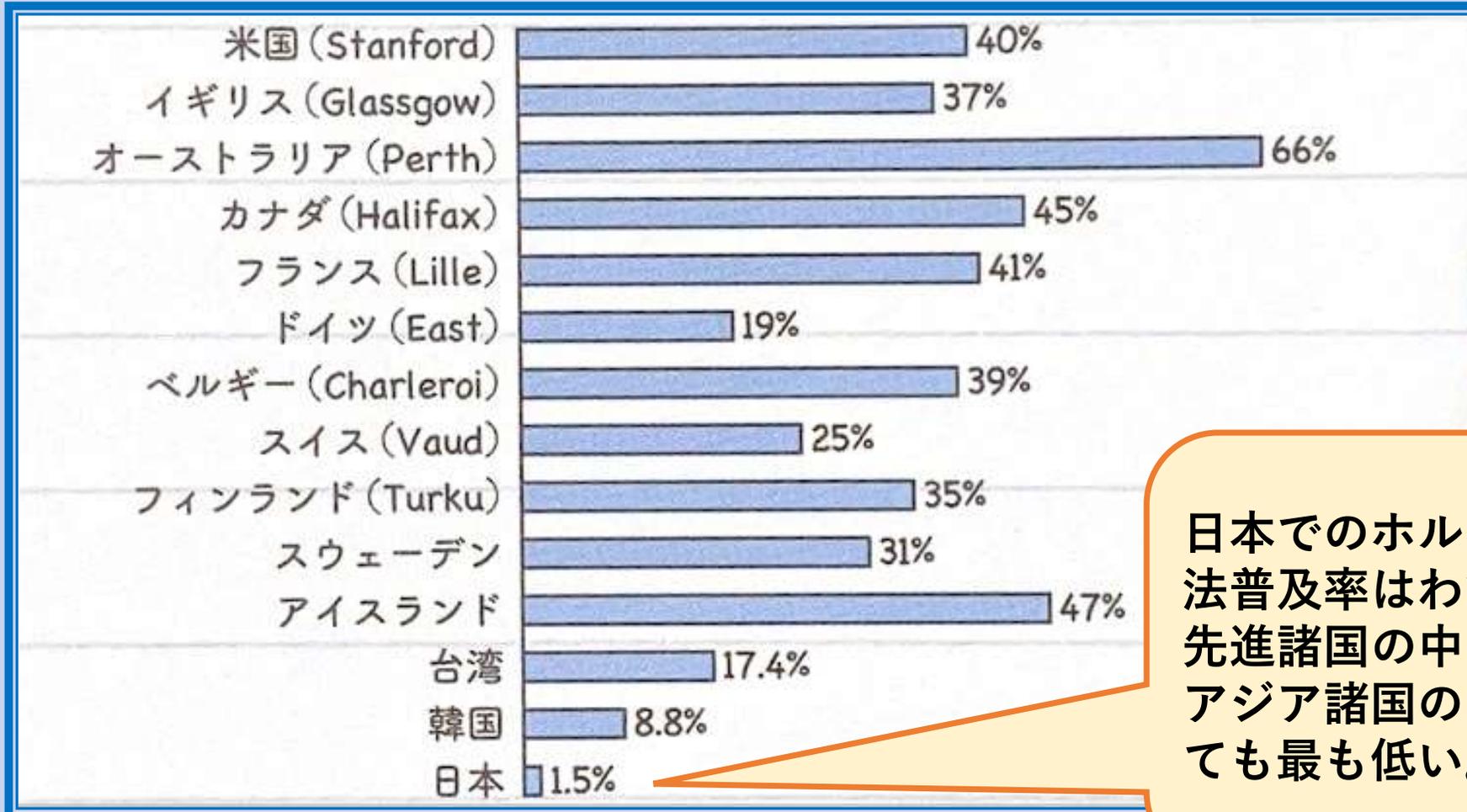
対象: 閉経前女性220例および閉経後女性166例。

方法: DXA(二重エネルギーX線吸収測定法)により腰椎の骨密度を測定した。

女性ホルモン補充療法



ホルモン補充療法普及率



日本でのホルモン補充療法普及率はわずか1.5%。先進諸国の中で最も低く、アジア諸国の中で比較しても最も低い。

女性ホルモン補充の効果

のぼせ、ほてり、
発汗などの症状を
改善する

皮膚のコラーゲンを
増やし、
肌のうるおいを保つ

骨がとけだすのを抑え、
骨量を維持し、
骨粗しょう症を防ぐ

意欲や集中力の
低下を回復させ、
気分の落ち込みを
やわらげる

悪玉コレステロールの
上昇を抑え、
動脈硬化を防ぐ

性器の萎縮で起こる
膣炎や性交痛を
改善する



美しく生きる力。それは、
大豆を乳酸菌で発酵させて生まれたエクオール。
女性のための基礎サプリメント「エクエル」。

女性には本来、健やかさと美しさを保つ力が備わっています。

しかし、女性にとって基礎といえるその力も、40才を過ぎると
ゆるやかに低下し始めていくのです。

そこで誰にでも訪れるこの変化を穏やかにし、女性の人生に寄り添い支える
基礎サプリメントという考え方。

これからも、あなたがあなたらしく美しく生きていく力を、
大塚製薬の「エクエル」がサポートします。

毎日続けやすい
タブレットタイプ



イソフラボン

- エストロゲン(女性ホルモン)・レセプターへの結合能を有する
→エストロゲン様作用を発揮
- エストロゲン活性
 - ① 更年期障害
 - ② 美白・美肌
 - ③ 抗動脈硬化
 - ④ 骨量増加
 - ⑤ アルツハイマー型認知症予防
- 理想摂取量：1日 40~50mg

ジェンダードより病気のなりやすさ

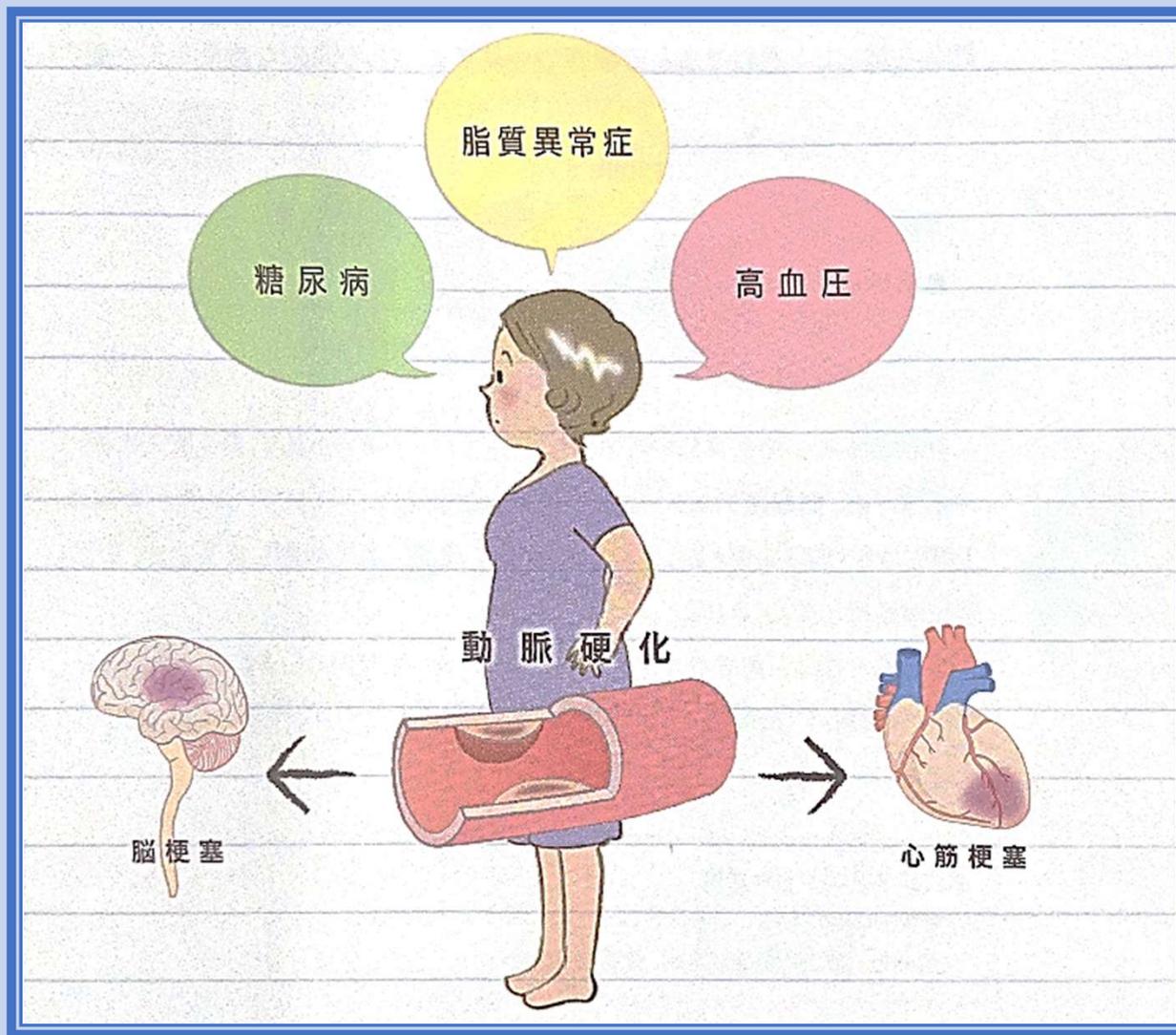
男性

- ・ 痛風 65倍
- ・ 心筋梗塞 4倍
- ・ 糖尿病 2倍
- ・ 肥満 1.5倍
- ・ 高血圧 1.4倍

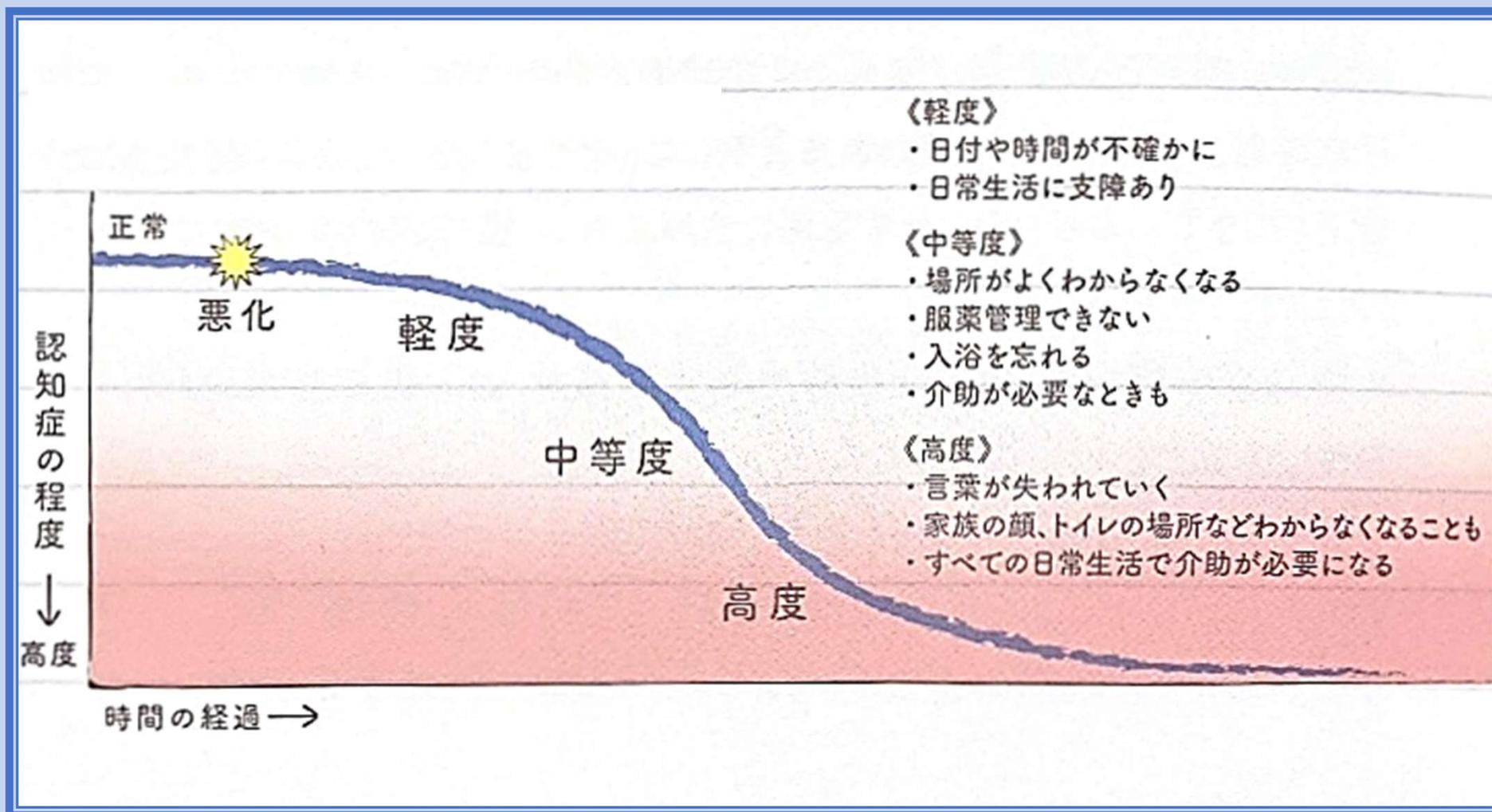
女性

- ・ 婦人科疾患の全て
- ・ 自己免疫疾患 9倍
- ・ 骨粗しょう症 3倍
- ・ うつ病 2倍
- ・ 喘息 1.8倍

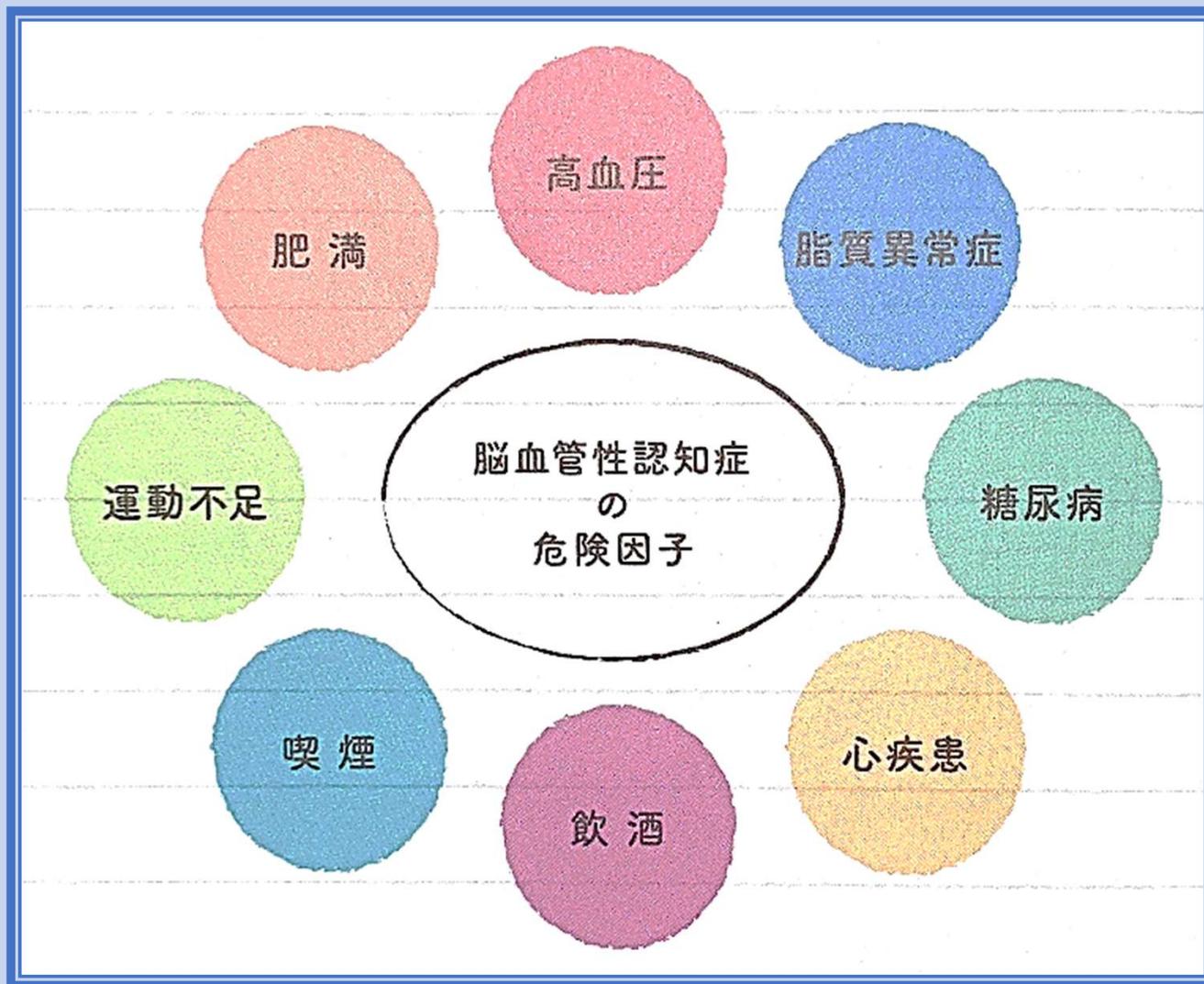
更年期以後の病気



アルツハイマー型認知症の経過

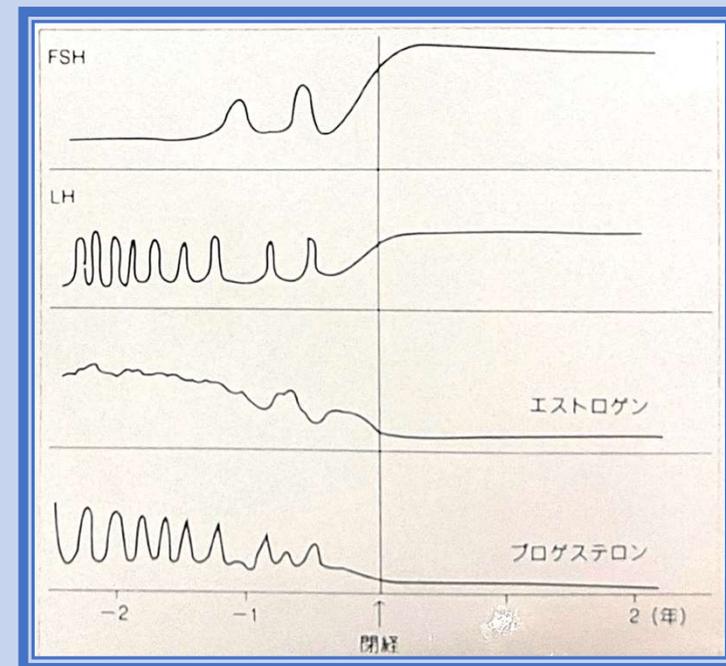
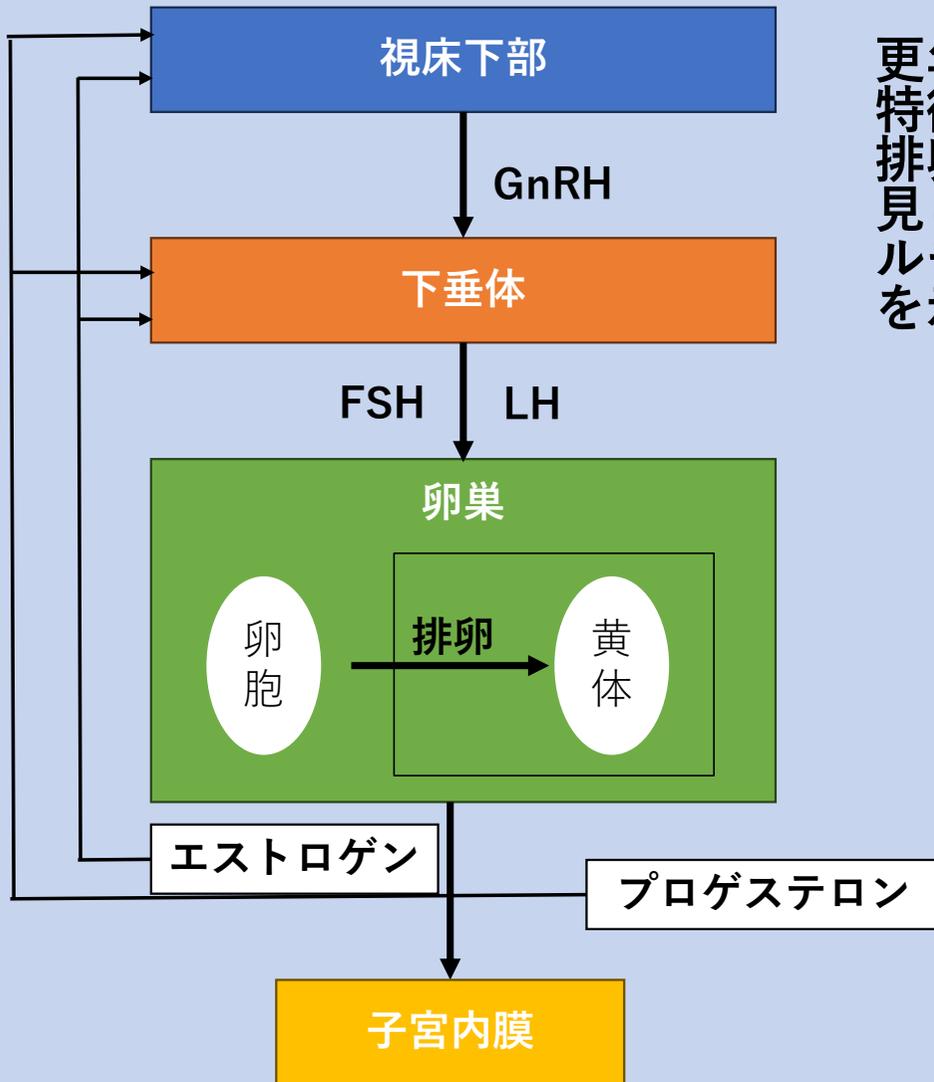


脳血管性認知症の危険因子



更年期のホルモンの変化

更年期のホルモンの変化は、**卵巣機能の衰退**に特徴づけられる。卵巣では、**卵胞数が減少**し、**排卵が起こりにくくなり**、やがて**卵胞の発育も見られなくなる**。同時に、**下垂体からの刺激ホルモンが徐々に増加**し、ついには**恒常的に高値を示す**。



日本人の更年期

精神症状の改善

疲労感

倦怠感

不眠

など



身体症状の改善

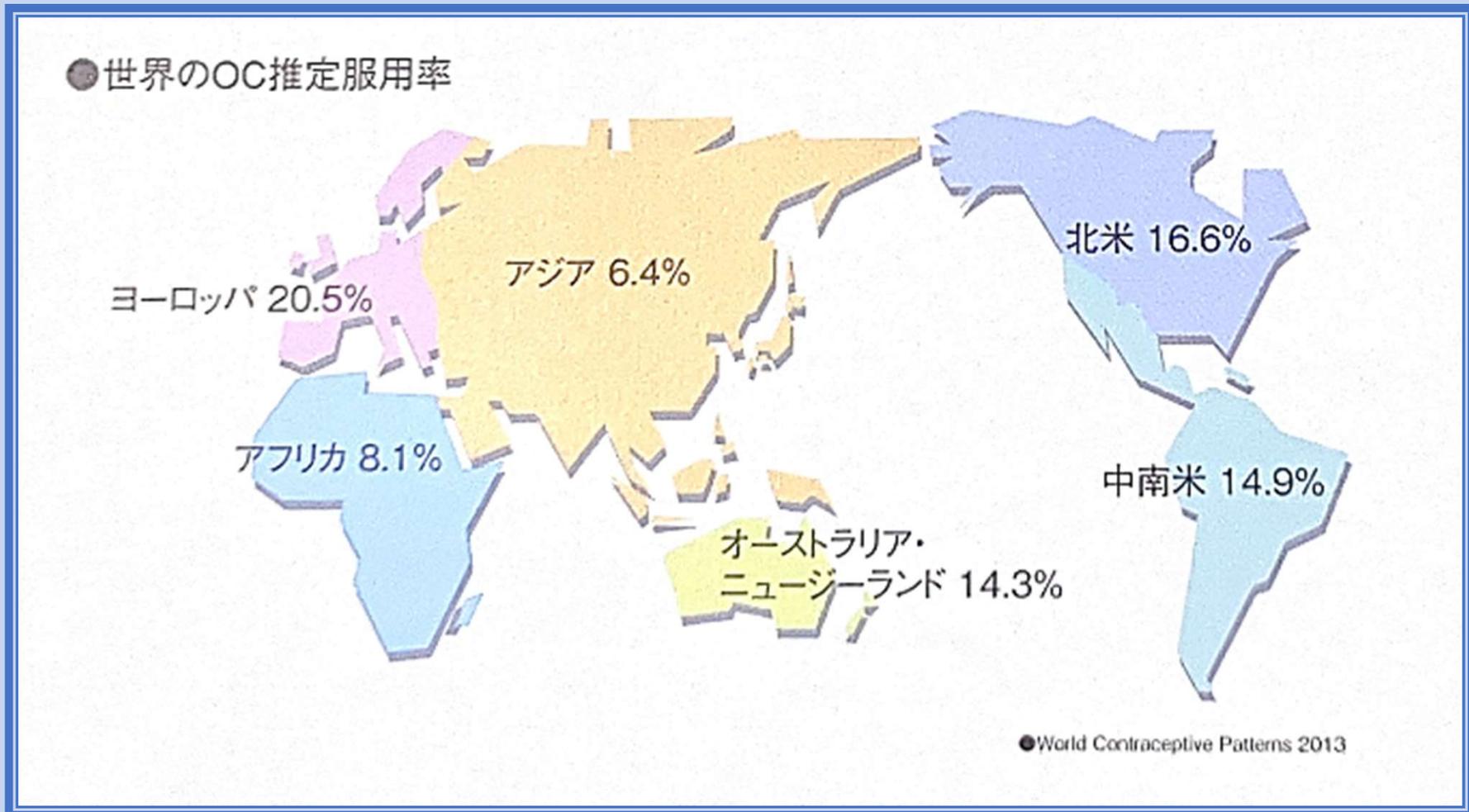
肩こり

腰痛

冷え性

など

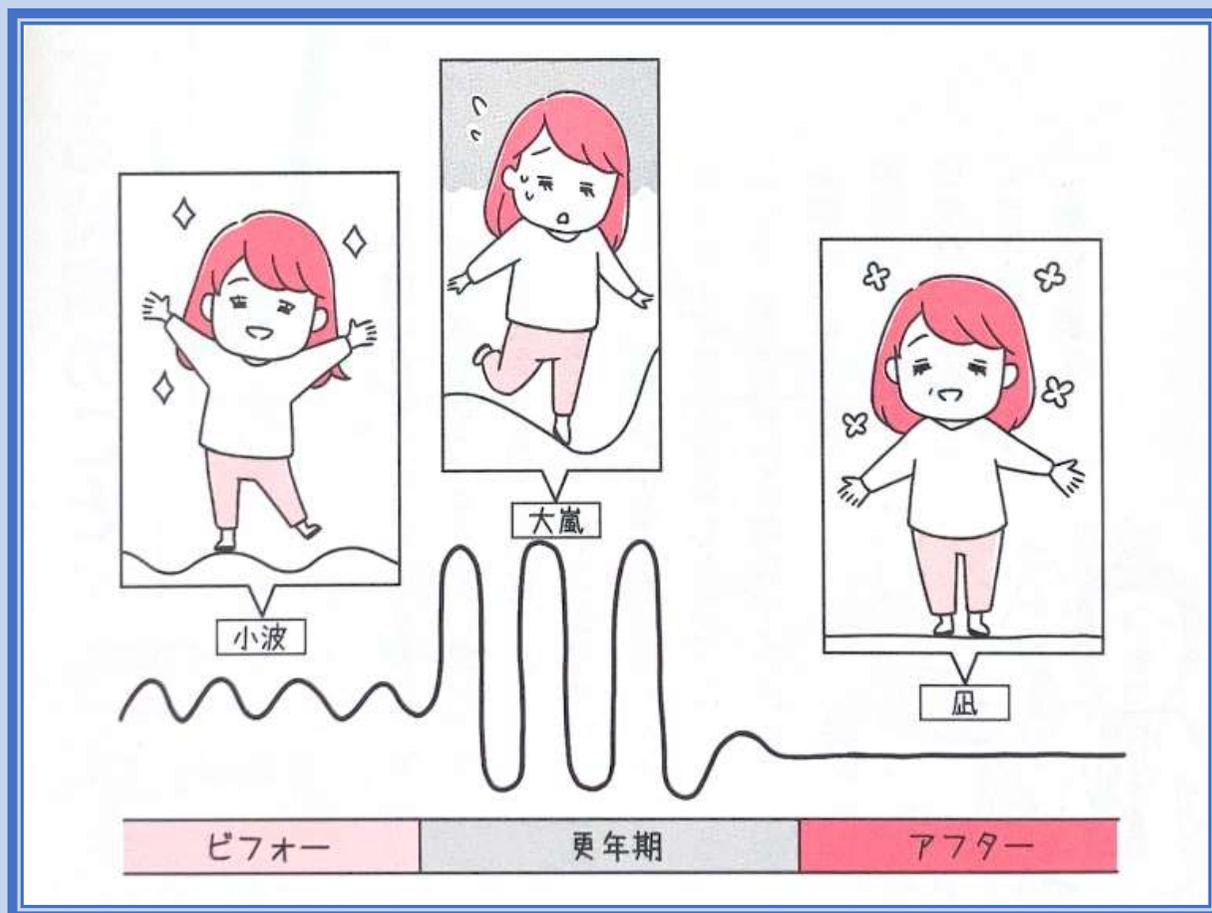
2013年 OCの普及率



日本での発売は1999年

閉経前後の女性に起こる心と身体の変化

女性ホルモンの分泌の乱高下



38～44歳

卵巣のはたらきが少しずつ低下。更年期のような不調が起こる人も。

45歳～

女性ホルモンの分泌量が乱高下することで、様々な不調が起こる。

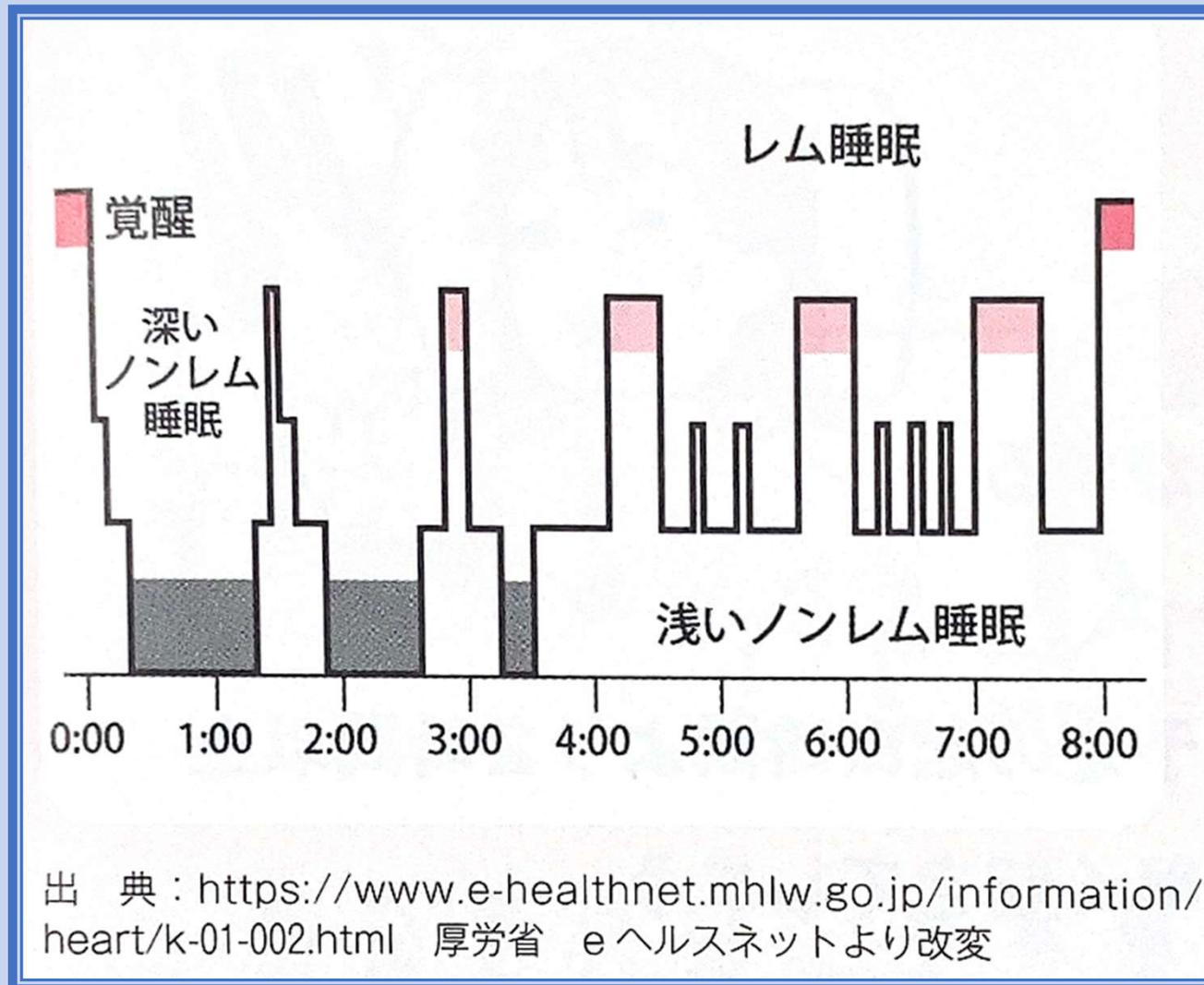
50歳前後

多くの方が閉経を迎える。閉経の前後3～4年間は、不調のピーク。

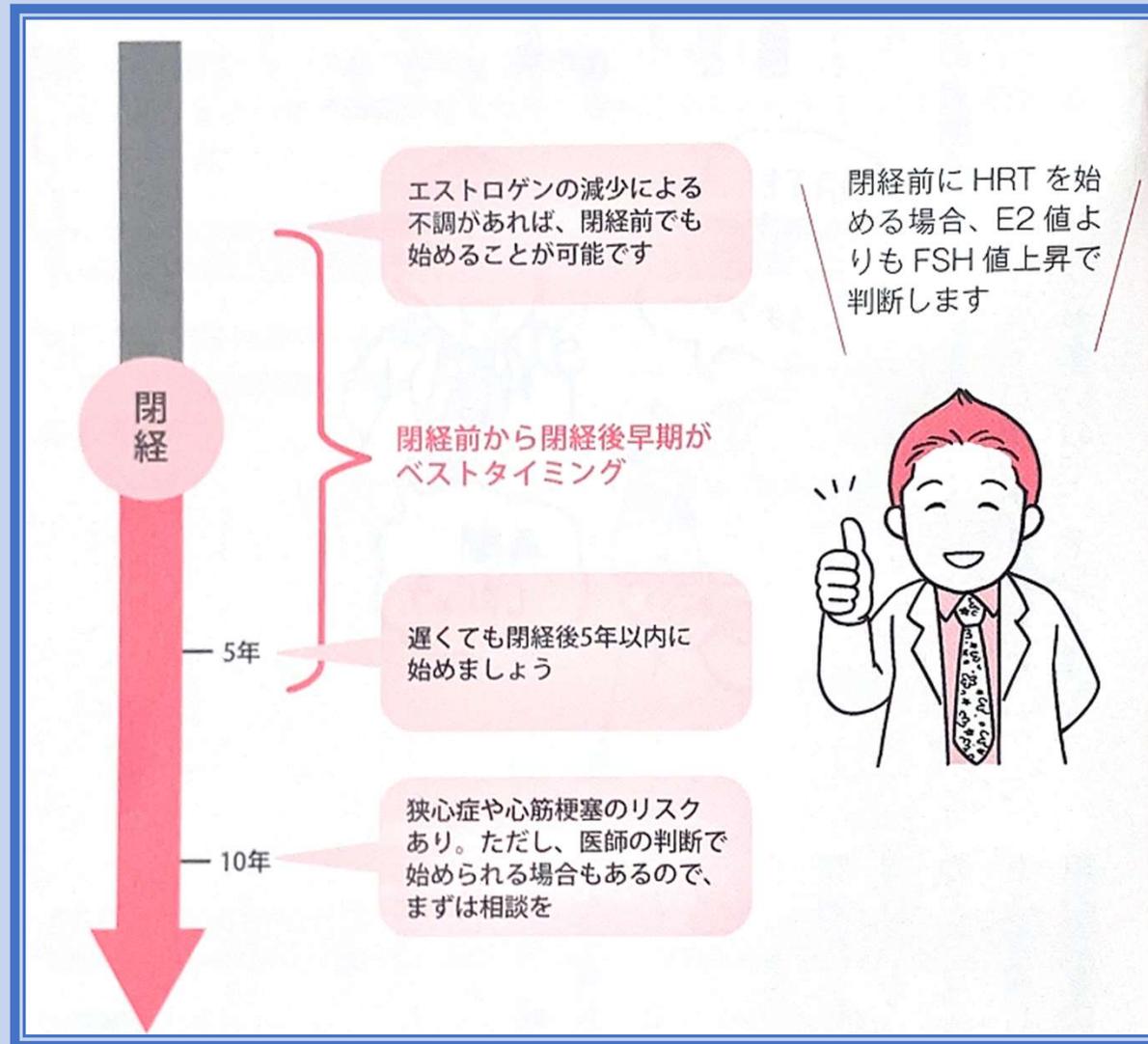
55歳～

ホルモンの分泌がほぼ0に近づき、揺らぎによる不調からは解放されます。

睡眠のパターン

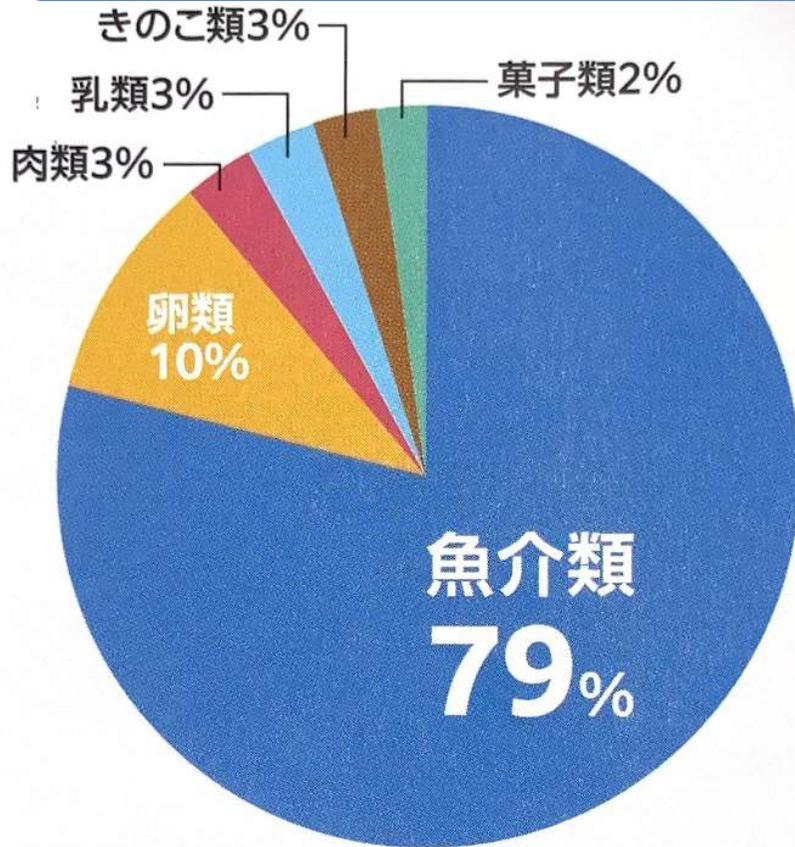


40代女性のホルモン治療戦略



日本人女性のビタミンD摂取量

食品中のビタミンD摂取源

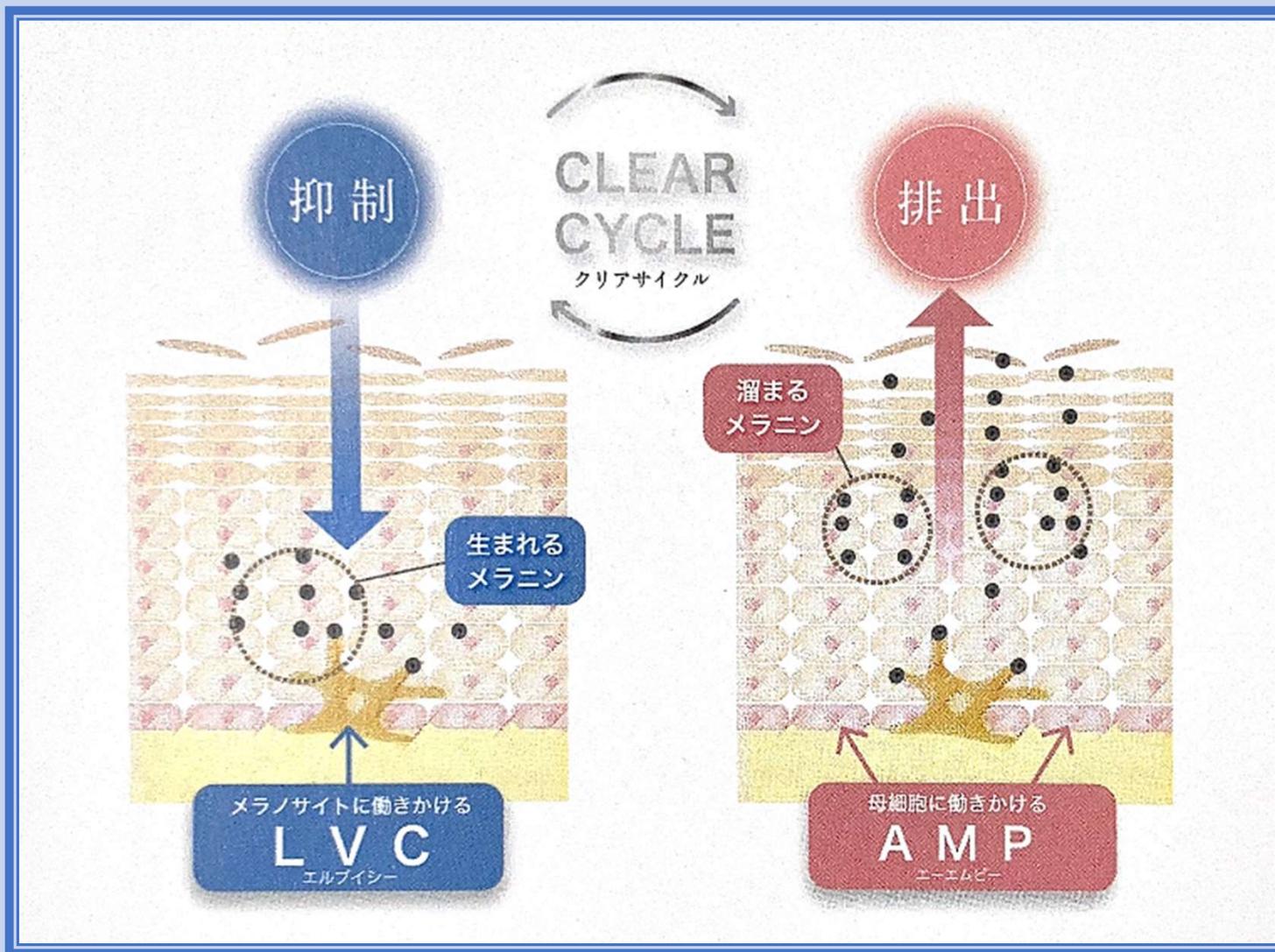


健康維持には
20~25 μg /日必要
現状、約9割が不足

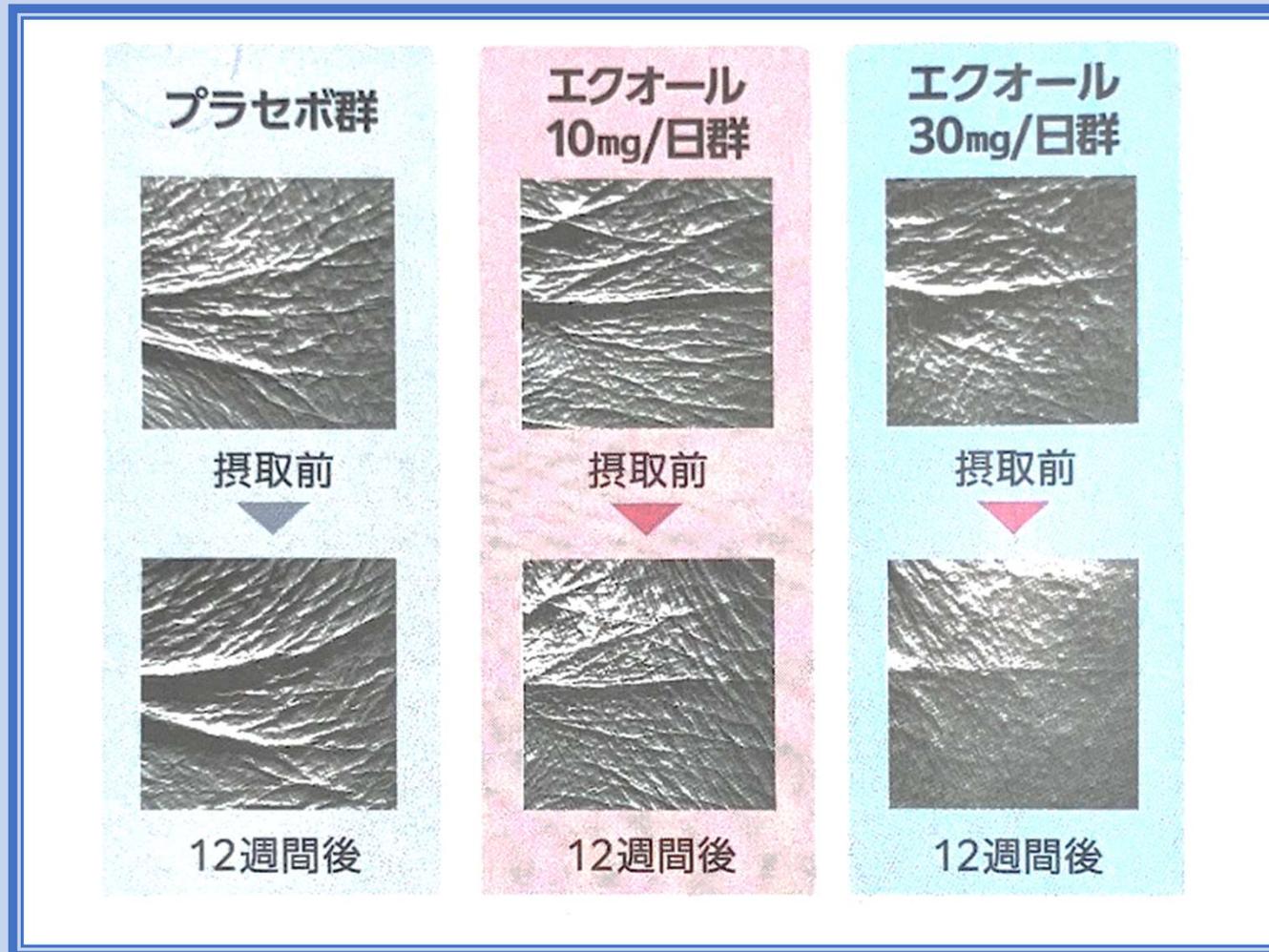
日本人女性の摂取状況は
2.3~2.6 μg /日

ビタミンD摂取源は魚類が
大半を占めており、魚を食
べるか否かで大きく左右さ
れる。

シミ対策

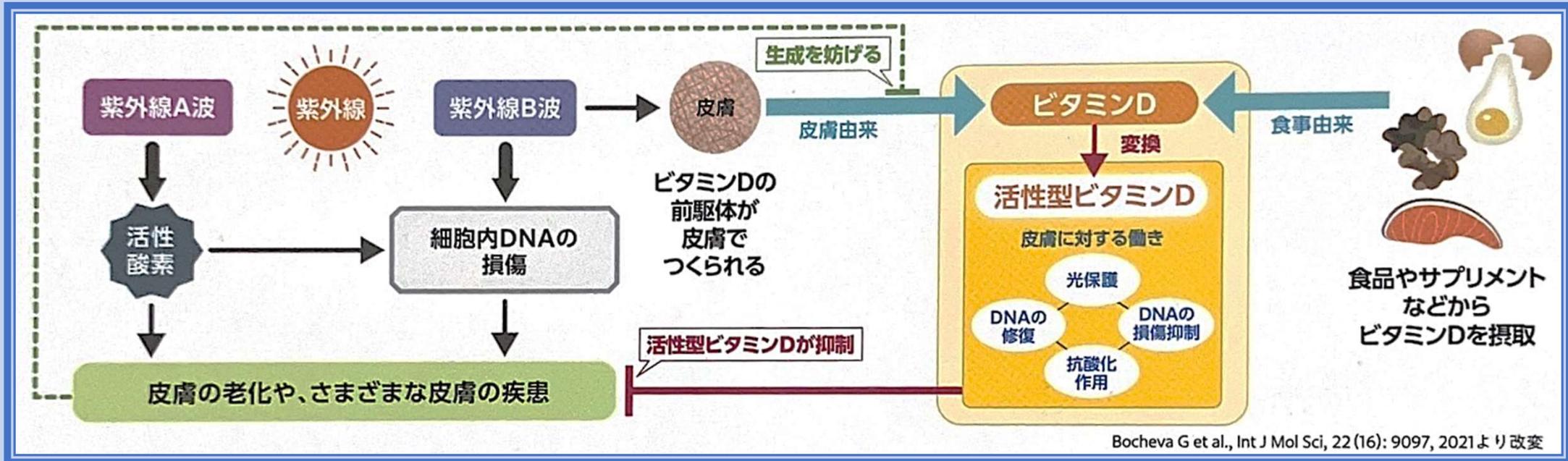


レプリカ画像(目尻のシワ)



A Oyama et al., Menopause19(2): 202-210, 2012

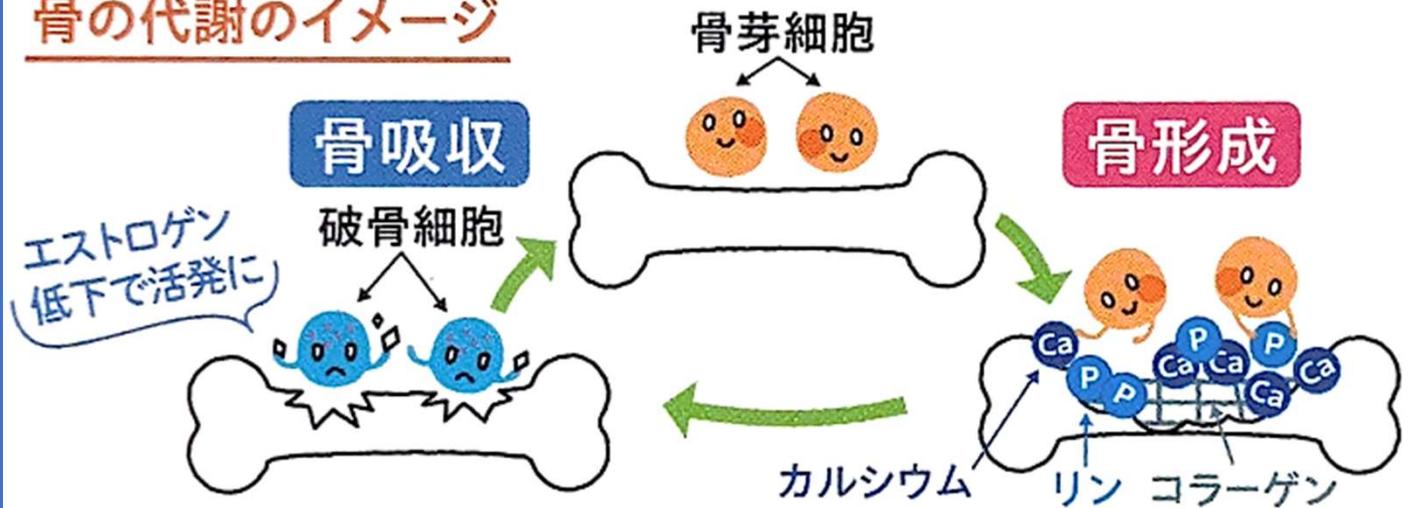
ビタミンDの代謝と作用



活性型ビタミンDは、皮膚の老化や
様々な皮膚疾患を抑制する。

骨のはたらきと代謝

骨の代謝のイメージ

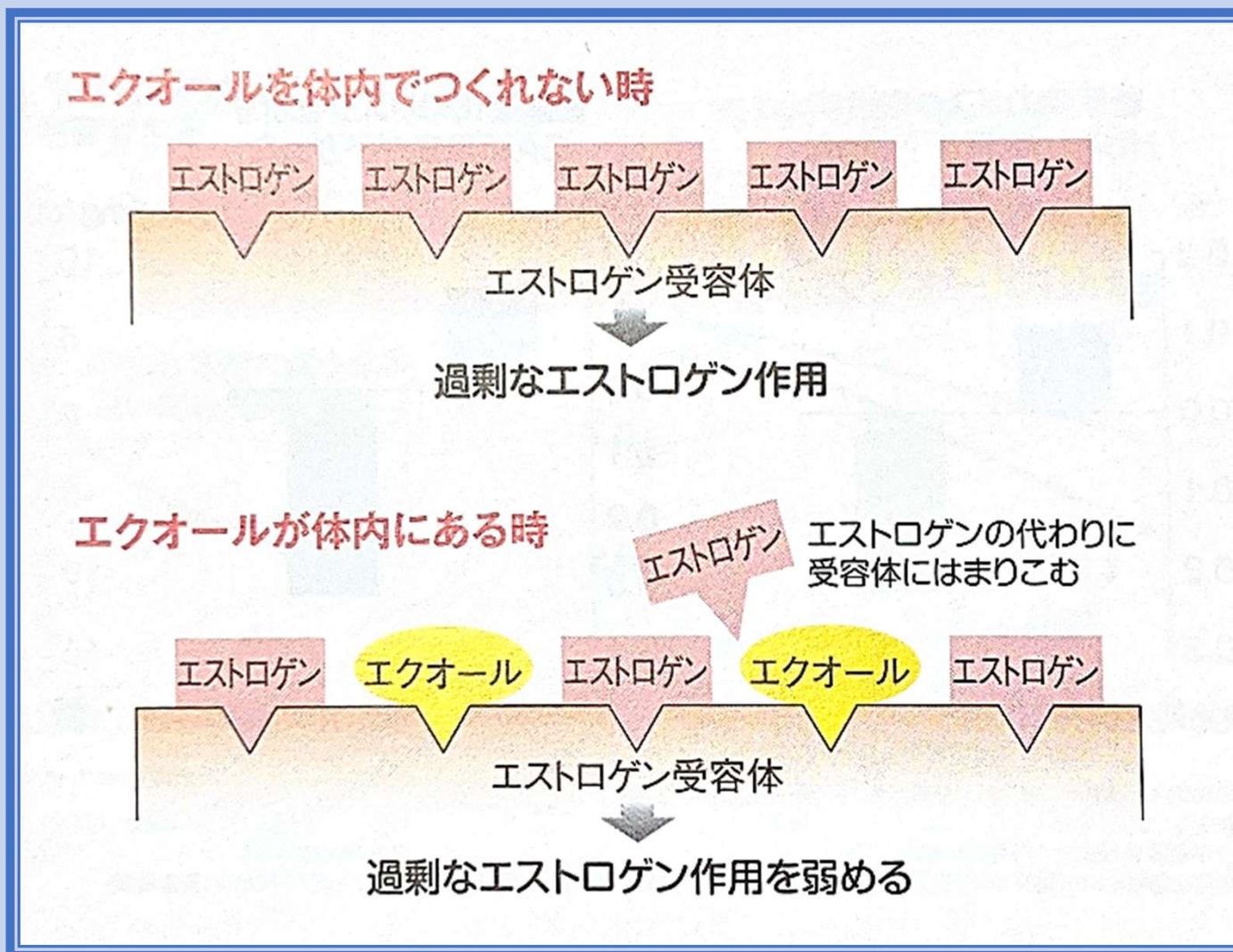


血中カルシウム濃度維持のため、破骨細胞のはたらきで、骨から血液へカルシウムを溶出(骨吸収)。

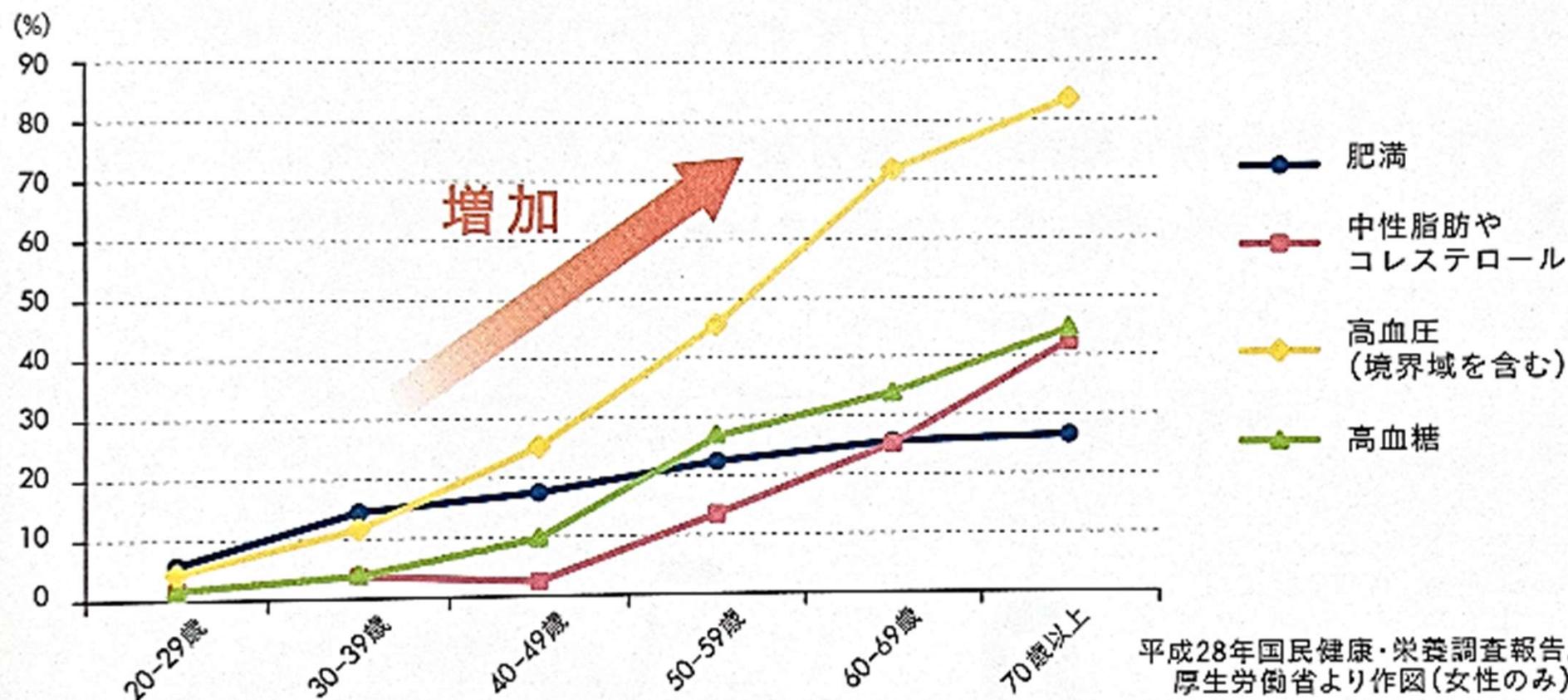
コラーゲンにカルシウムとリンがくっつき、骨が作られ(骨形成)、骨にカルシウムが蓄えられる。

カルシウムの他に、基盤となるコラーゲン、カルシウムの吸収を促すビタミンDが欠かせない。

女性の病気と抗エストロゲン作用



女性の健康状態と年齢



平成28年国民健康・栄養調査報告、
厚生労働省より作図(女性のみ)