

北 奈央子の

ヘルスリテラシー



# 更年期脂肪は 女性ホルモンのせい？

「女性ホルモン塾に参加してはじめて知ったこと」

女性ホルモンという言葉、私の場合は、本当に「聞いたことがある」程度でした。髪の毛が抜けるのは男性ホルモンじゃなくて女性

ホルモンだとか、LGBTの方がホルモン注射を打っておっぱいを大きくした、なんてことを聞いた

ことがあるくらい。そんな私がひよんなきっかけから、NPO法人女性医療ネットワーク主催、対馬

ルリ子女性ライフクリニック銀座で開催されている女性ホルモン塾

に参加して経験した、目からウロコ

の「お守り」なんだなど私は理解しました。このお守りの有効期限が切れるのが更年期（閉経（平均50歳くらい）前後5年を更年期というそうです）なのです。では、お守りの効果は？ というところ、全身に効いて

います！ 内臓脂肪をつきにくくしてくれたり、血管が詰まって起こる脳卒中や心筋梗塞から守ってくれたり、骨粗しょう症になりにくくしてくれたり、お肌に潤いを与えてくれたり、さらには自

律神経も整えてくれていているそうです。つまり閉経を過ぎると、女性はお守りがなくなり、内臓脂肪が

つきやすくなり、血管が詰まりやすくなり、骨粗しょう症になりやすくなり、お肌が乾燥したり、精神的に不安定になりやすくなるっ

ていうことですね！ 更年期以降に太りやすくなるのは、このお守りの効力がきれることもひとつの

要因なのです。また、おばあちゃんになると骨折しやすくなるのも

お守りがなくなるからです(参考資料:『プレ更年期から始めよう——元氣&キレイのためのメンテナンス』対馬ルリ子・かもがわ出版)。

この変化が突然のため、更年期につらい症状が出る方がいらつしやいます。個人差があるので、「気のせい」とか「我慢が足りない」と言われることもあるようですが、そんなことはありません。これに対しては、ホルモンを補充する方法、漢方などいろいろな対処方法がありますので、我慢せず、ぜひ婦人科にいつて相談してください。ただ、女性医療に関しては詳しい医師と詳しくない医師がいるのも現実……。ようやく勇気を出して受診して悲しい思いをしてほしくありません。そんなときは、女性医療ネットワークのホームページにも会員の先生方の情報が掲載されています。女性医療ネットワークは、女性のプロである女性外来をされている医師が助け合

い、連携するために結成されたネットワークなので、その会員の先生であることはひとつの指標になると思います。お守りのなくなつた後は、いろいろな病気のリスクも高まりますので、ぜひそのまま定期的に検診を受けていくことをオススメします。

### よりヘルスリテラシーが必要な日本の女性

こういった勉強をはじめて気付いたことがあります。特に日本では、文化なのか、伝統なのか、欧米と比較して女性ホルモンなど女性の身体に関する情報に接する機会が少ないのです。その理由のひとつはもちろん教育と考えます。学校で教えることといえば、保健体育の時間に生理について少し教わるくらい。この授業も知識の普及や内容が生徒にとって満足されていない現状であり、時に十分に授業がなされていない実態も報告さ

れています(高橋佳子思春期女子への月経教育の今後の課題青森中央短期大学研究紀要)。

また、婦人科の「かかりつけ医」をもっていないこともこういった情報を知らないひとつと考えられます。驚いたことに欧米の女性は定期的に婦人科の「かかりつけ医」に通っているそうです。娘に生理がきたらママが娘をつれていくそうです。そこで女性ホルモンの話、乳がんや子宮頸がんの話もきけます。生理痛があればその対処について顔見知りの婦人科の先生に相談できます。でも、日本の女性は20代でも半数が婦人科にかかったことがないという調査結果をよくみます。受診のきっかけは子宮頸がんの検診、もしくは妊娠・出産が多いようです。そして妊娠・出産をきっかけにしている方は、出産後は産婦人科にはいけなくなつてしまいます。

### 私の経験から

私をはじめて婦人科にかかったのは30代でした。生理痛があまりにひどくて会社を休まなくてはいけなくなり、それでようやく婦人科にいきました。検診は企業検診の際にオプショんでつけていたから婦人科に行く必要なかったんですよね。婦人科に行つたところ、「子宮内膜症ですよ、卵巣がかなり腫れています。将来的にガン化するリスクがあります。また妊娠しづらくなっています。妊娠を望むなら手術をしたほうがいいです」と、大きな病院にすぐ紹介され、数カ月後に手術を受けました。

女性の健康の専門家に接する機会が少ない、ということは、自分がつかりしないといけないという事です。自分で情報を入力して対策する、自分で婦人科の「かかりつけ医」を決めて定期的に通う、などしないと自分の知らないこと

ろで自分の身体にいろいろなことが起きていることになりま

さらに、赤ちゃんの二分脊椎症(先天的に脊椎骨が形成不全となって起る神経管閉鎖障害の一つ)という病気を予防できる葉酸の話もしたいと思

分でなく、厚生労働省からも通達が出ています。しかし、妊娠前にそんな情報に接する機会はありません。地域の健康を守る保健所の保健師さんたちと接するのは妊娠してからが多いですし、婦人科も20代で半分も受診していません。会社の検診でもそんな話はきいたことありません。漏れなく私も30代半ばまで知りませんでした。最近

とで、食べ物に添加をしている国もあります。日本はそんな国策ありません。となると、日本の女性は主体的に自分に必要な情報を得ないと、自分の、そして家族の身を守れないのです!!(※参考)

### 女性ホルモン塾にぜひきてみてください!

ではどこでこういった情報を得たいのか? ということで、産婦人科医の対馬ルリ子先生と美容家の吉川千明先生がスタートした勉強会が女性ホルモン塾なのです。2002年からすでに120回以上が開催されているとのこと。対馬先生から理論的に解説をしてもらい、それを吉川先生がわかりやすく噛み砕いてくださったり、「ご自身の経験をお話くださつたり」と、本当に楽しい勉強会です。参加者は本当にいろいろで、対馬先生のクリニックに通う患者さん、さまざまな診療科のお医者

さん、女性に関する製品を扱う企業の方、マッサージや美容関連のお仕事の方もいらつしやいます。銀座で開催されることが多いですが、各地でのイベントなどで「出張女性ホルモン塾」も可能だそうです。もし機会があればあなたの街にも呼んでみてください。シニアの女性が、太りやすくなる原因、そして対処法など専門家や参加者の話が聞け、相談もできます。

そしてさらに学びたい方には、女性の健康学校 ジョイ・ラボもあります。こちらは女性の健康にまつわる内容を年間31講座50講義以上と多面的に学び、ディスカッションできる機会です。

最後に、ヘルスリテラシーとは、健康情報を入力し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力のことで、健康を決める力です([http://www.healthliteracy.jp/kenkou/post\\_20.html](http://www.healthliteracy.jp/kenkou/post_20.html))。最初は医療情報の選び方のイメ

### ご紹介

#### 女性ホルモン塾

女性たちが心も体も社会的に健康であるようにとの思いから、2002年からスタートした女性のための健康講座です。

#### 女性の健康学校 ジョイ・ラボ

現代に生きる女性のために、新しい女性医療とヘルスケアのあり方を提案していくための学び、ディスカッションする場です。さまざまな分野のエキスパートをお迎えして年間31講座50講義以上対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座で開催されています。

いずれも、詳細・お問い合わせは  
NPO法人女性医療ネットワークHPまで <http://www.cnet.gr.jp/>