



4月には入学シーズンですね、私たちの孫も4番目が入学します。私たちにとって、長男の小学校入学の時は、前年の4月にクリニックを開業し、1月には次女が生まれていた大変な時だったので思い出深いものがあります。入学式の後、PTAの役員決めがあるというのですが、そうつと抜け出しました。ところが、帰ってしばらくすると教会に新旧役員の人々が8人押しかけてきて、会長をやってくれ、と居座りました。当時は入学式に父親が来ることは殆どなく、私ともう一人だけでした。私が牧師であり、子供の世話をしているのを調べたのでしょうか。既に保育園の父母会長もしておりました。苦勞して子育てしている親の代表として親しくしている園長の助けになればと受けたものでした。これ以上はとも無理と伝えても帰ってくれず、断り切れずに受けたPTA会長は予想以上の激務でした。

この時、子供が6歳、4歳、2歳、0歳と4人いて、育児、家事、牧師業、さらにクリニックの経営という激務でしたが、弱音を吐くのが嫌いな私たち夫婦は、死に物狂いで生きていました。先日、この頃の夢を見たのですが、悪夢のようにうなされて汗だらけになり、苦勞したことを思い出しました。

クリニックは従業員一人で調剤までやり、血液検査などは全て院長で大変忙しかつたのですが、そんな中で院長の体調も良くなってきたようでした。開業時32歳でしたが、大病院で不治の病と言われた患者を担当し、親身になって祈ったところ治ってしまい、命の恩人とされたことと、片道50キロの通勤で何回か居眠り運転をしたことが転機でした。不器用な妻ですから、患者は少なくとも良いからやりたいことをやりなさい、と言って、経費の掛からない経営を心掛けました。現在のクリニックの規模は、予想できないものでした。

5人目の末娘が大学に入学するまでの二十一年間は、育児、掃除、洗濯、買物、料理や弁当作りと夫婦で奮闘し、妻とは戦友のように助けあい、どちらかが倒れたら、破綻がくるような毎日でした。シワとシミを数え合いながら、穏やかな日々を過ごすようになり、過去のことが懐かしく夢のように思い出します。夫婦の仲は、そのようにして築き上げるのではないのでしょうか。

事務長 柏崎久雄

\* 院長が院外で検診実施の為、4月17日(金)は午後の診察は3時からとなります。

\* 妊娠を希望する女性に対する風疹抗体検査の助成は今年度も継続となりました。

\* 栄養指導や個人的ご相談、セカンド・オピニオンなど、内容をお伝えの上、予約をお願いします。予約がなく、詳細なご説明を求められても、対応ができません。発達障害の治療には、説明が必要のため、ご予約がないと対応ができません。キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。栄養指導枠のキャンセル待ちの方がおります。

\* 病児保育のご利用には、前もって登録をしておいてください。詳細はホームページや配布資料をご覧ください。

\* 発達障害の研修会(受講料千円)を4月25日(土)14時~16時に3階研修室で行います。講師は柏崎久雄理事長です。参加希望者は前もって受付にお申込みください。

\* (株)ヨーゼフではネオ・バイオファイバーS、セレノアZ、インフラボンのキャンペーン販売が4月末までです。詳細はお店でお伺いください。

感染症又は感染症疑いの方は、入口、診察室、会計の流れが異なります。

風邪、水ぼうそう、おたふくかぜ、インフルエンザ、はしか、風疹等の感染症の方、又はその疑いの方は、来院時は正面入口横の中央で通路わきのインターホンで受付までご連絡下さい。問診票を廊下でお渡しします。診察室にてご記入下さい。診察後の会計は、処方内容が確定してから、1階に降りて下さい。トイレ後のハンドソープによる手洗いの実施にご協力下さい。

### 聖書を読む会

4月14日(火)午後2時~2時20分  
当院待合室にて行います。  
どなたでも参加できます。

## <更年期障害及び加齢への対策>

『栄養医学ガイドブック』（院長著より引用、加筆）

女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンは月経のサイクルごとに起こる排卵をコントロールしているホルモンですが、加齢とともに分泌が減少すると月経が起こらなくなり、閉経となります。更年期は、閉経する前後のおよそ5年間ずつ合計10年間くらいの期間で、この更年期に起こる様々な心身の不調を更年期障害と呼びます。

### 症状 無症状から深刻なものまでさまざま

顔などにほてりを覚える**ホットフラッシュ**は、更年期の女性の4分の3が経験するといわれる症状です。ホルモン濃度の変動に関係があり、皮膚の表面に近い血管が拡張するために起こると考えられています。およそ1年以上にわたって出る人が多く、半分近い女性では5年以上も続きます。

また**気分の変動、うつ、刺激に対する過敏性、不安、神経質、不眠、集中力低下、頭痛、疲労などの精神症状**も目立ちます。これらの症状もエストロゲン濃度が低くなることと関係があると考えられます。

**めまいがしたり、しびれを感じたりすること**もあります。**心臓の拍動が強く、動悸**もあります。これは、自律神経のうち、交感神経が刺激されて起こる症状です。

膣の粘膜が薄くなって乾燥し、この変化が原因で**性交痛が生じたり、膣炎**という炎症を起こしやすくなったりします。尿道の粘膜が薄くなり、膀胱の出口で排尿を調節する筋肉も弱くなることから、**排尿時に痛みが生じたり、尿路感染症にかかりやすくなったり、腹圧性尿失禁**といって笑ったときやせきををしたときなどに尿が漏れたりする状態がよくみられます。

エストロゲンの減少により、皮膚を強くするタンパク質のコラーゲンが減少して**乾燥肌**になったり、皮膚の張りがなくなったり、傷つきやすくなったりします。**エストロゲンには骨量を保つ働きがあるため、閉経以降には骨粗しょう症**も増えてしまいがちです。骨の密度が低下して弱くなり、骨折を起こす率も高くなります。

さらに閉経後には**脂質、特に悪玉コレステロールの濃度が上昇**します。閉経後の女性に冠動脈疾患が多いのも、脂質濃度の上昇が一因ではないかといわれています。閉経になるまではエストロゲンの濃度が高く、これによって冠動脈疾患が防がれているとも考えられています。更年期における脂質異常症もしっかり治療をすることが必要です。

**更年期の症状の多くは閉経以降、頻度も強さも低下していきます。ただし、閉経に伴うエストロゲンの減少が引き起こす合併症は、治療をしない限り進行します。**

### 原因 性ホルモンのくずれが自律神経に影響

間脳の視床下部という部分には自律神経や性中枢、食中枢が同居し、お互いに影響しあっています。更年期は**卵巣からのエストロゲンという女性ホルモンの分泌が低下してその情報が性中枢に伝わるため、性ホルモン調整のバランスがくずれる**のです。それが隣りあった自律神経に影響し、自律神経失調症と呼ばれる様々な障害を呈することになります。逆に自律神経の働きがストレスで乱されたりすると性ホルモンの変調に拍車をかけることになりがちです。**潜在的に貧血があると、性ホルモンの変動による自律神経への影響はさらに大きくなります。**あるいは、これらは食欲なども相互にかかわってきたりします。

女性の一生の節目は、卵巣の活動と密接な関係があります。20～45歳前後の25年間は、女性ホルモンの分泌が最も活発になり、妊娠や出産、授乳が可能な「**性成熟期**」となるのです。毎月排卵に至る卵胞は一つだけですが、その間、およそ**1000個の卵胞が壊れていく**といわれています。

誕生時には約200万個あった原始卵胞が40歳前後までに減少して10万個くらいになると、卵巣に「**頑張り**」と命令する卵胞刺激ホルモン(FSH)のコントロールが乱れ、FSHの分泌を抑えられなくなってきます。FSHが増えすぎることにより卵胞の発育が早く進み、平均28日という月経の周期が次第に短縮してきます。その分だけ卵胞が早く作られ、早く壊れるわけです。するとますますFSHのコントロールが効かなくなり、分泌が進んで月経の周期の更なる短縮をもたらしていきます。月経の周期が25日以下になるころには閉経に至るプロセスが加速度的に進み、そのころから更年期症状も出現してきます。

40代後半にはいると、卵巣の働きはだんだん衰え始め、更年期の期間は体内のエストロゲンとプロ

ゲステロンの濃度が大きく変動する期間となります。このことにより月経不順が起こり、月経周期が短くなったり長くなったり、時には何カ月も月経が途絶えたり、その後また規則的になったりするのです。また月経が続く期間や重さにも変化が生じることがあります。

卵巣機能が低下して、やがて停止すると、エストロゲン分泌も過少となって月経は停止し、更年期症状が開始します。この状態では、脳下垂体からFSHが高濃度に分泌されています。それにもかかわらず、エストロゲンが分泌されないため、身体はノルアドレナリンなどのホルモンを分泌し、一層FSHを分泌させます。FSHを分泌するために作用する脳は、自律神経と密接な関係があるため、自律神経が乱れて身体各機能に不具合を起こします。こうして卵巣は数年かかってついにその機能を停止してしまうのです。その結果月経が停止する閉経を迎え、老年期に移行することになるのです。

閉経期の前の期間を迎える前の20代、30代の女性でも月経不順や月経に対するトラブルが多く、自律神経失調を起こすケースが多いものです。年代からは更年期とは呼べないけれど、症状としては更年期に似た症状を示します（若年性更年期障害）。たとえば、**無謀なダイエット、過激なスポーツ、不規則な生活や精神的なストレス、過度の喫煙飲酒などの習慣のある女性にこうした症状が現れがち**ですが、これは卵巣の機能が低下しているために起こっていることです。このような原因でずっと月経不順に悩まされたような人は、更年期を迎えた時の症状もひどく現れがちですから、若いうちから卵巣の機能を健康に保つことが大切です。

## 診断 血液中のFSHの濃度が目安

更年期を診断するための医学的所見ははっきり定められています。卵巣の働きが鈍ってくることに對して、卵巣に働いてエストロゲンをもっと活発に分泌させようとするFSH（卵胞刺激ホルモン）というホルモンの分泌量の値が上がってきますが、これを更年期と定義しているのです。血液検査を行い、血液中のエストロゲンとFSHの濃度を測ります。更年期ではFSHは通常の数倍～10倍にまで上昇することがあります。この検査で、閉経後に何らかの病気にかかるリスクがどの程度であるかも判断します。

## 栄養医学の考え方 禁煙や運動などライフスタイル改善も不可欠

閉経前、40歳を過ぎたころに多少の身体の変調を覚えたころから、体調を整えるための準備をするとういでしょう。自律神経が安定するために運動を生活に取り入れ、食生活の中で、特にタンパク質の摂取に留意し、カルシウムやマグネシウムの豊富な食べ物も摂るようにしましょう。更年期は突如におそってくるのではなく、少しずつ、症状が進む場合が多いのです。症状が出て、悪くなる速度や強さが小さくなれば、精神的に心の準備ができ、不安は少なくなると思います。**更年期障害の症状は潜在性貧血の有無、自律神経の強度、栄養状態などによっても影響を受けます。**その意味で、バランスの取れた栄養をとること、潜在性貧血を改善すること、低血糖症を予防すること、運動をし、筋力をつけることなどは症状が安定する上でお勧めしたい事項です。

生理に近くなると、体内の栄養素の濃度が変動します。亜鉛、マグネシウム、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンE、ビタミンC、カルシウム、γリノレン酸などの栄養素の濃度が低下し、うつや月経前緊張症の症状をもたらすことがあります。**ビタミンB6と亜鉛、ビタミンE、γリノレン酸は性ホルモンの分泌を調整する作用があります。**排卵前と月経前にエストロゲンの濃度が高くなりますが、この時期にはビタミンB6が低下しやすくなり、塩分が体内に貯留されやすくなるので、身体は高張圧となりむくみも生じやすくなります。精神的にも身体的にも緊張感が増し、うつ症状が現れやすくなります。この時期には、**塩分は多くを摂らないようにしましょう。**亜鉛の必要量を見るためには、銅と亜鉛の血中濃度を測り、銅：亜鉛が9：10になることを目安とし摂取量を決めます。**ビタミンB6とマグネシウムは、脳神経伝達物質であるセロトニンの合成に必要な栄養素であるばかりでなく、生理活性物質であるγリノレン酸の生成にも必要な要素です。**γリノレン酸は神経伝達物質を調整したり、性ホルモンを調整したりするために働き、生理前後で不足しがちです。亜鉛、ビタミンB6、ビタミンEとともに、γリノレン酸内服で生理痛が改善し、生理前後の過食や気分変動にもよい影響が見られます。

うつや過敏性など神経症状の強い人は、アロマセラピーやマッサージ、気功、ヨガなどによって、疲労が軽減されることがあります。さらにウォーキングやジョギングなど少し強い運動をすると、更年期に目立つ体重増加の予防につながります。これらの運動負荷は骨密度の低下を防ぎ、骨粗しょう症の予防にも結びつきます。

様々なライフスタイルも更年期障害を予防したり症状を軽減したりするのに役立ちます。ほてりに悩むことが多い場合は、唐辛子やコショウなどの香辛料を多く含む食品や、熱い飲みもの、カフェイン、アルコールなどの摂取やタバコやストレスを避けるとほてりが予防できる場合もあります。これらの要素が自律神経、特に交感神経を刺激するためです。また、定期的に運動するとよく眠れるようになり、ほてりも軽減されることがあります。ほてりの対策としては、そのときに感じる暑さ寒さに合わせて衣服の脱ぎ着で調節できる重ね着も有効です。下着や寝間着は綿など通気性の高い素材のものを選ぶことで衣類によるくつろぎを得ることができ、快適に過ごすことができます。絶えずリラックスすることを学び、自律神経強化のために運動や趣味を楽しみながら、生活にはりを持つように努めることも必要です。また、身近な家族の理解と協力も大切です。

## 更年期に有用な栄養素

### イソフラボン 100mg 前後。

大豆の胚芽に豊富に含まれる女性ホルモンに似たエストロゲン様作用を持つ物質です。女性ホルモンの 1000 分の 1 から 1 万分の 1 の穏やかな作用でフィトエストロゲン（植物エストロゲン）と呼ばれます。形がエストロゲンと似ているため、体のエストロゲンの受容体に作用し、女性ホルモンの良い作用を現します。更年期障害や生理不順、美肌、美白にも効果を示します。一方では、過剰のエストロゲンが乳がんを発生させるようなエストロゲンの悪い作用を抑えて、乳がんを予防します。男性の前立腺がん予防や血清コレステロール上昇抑制、骨量減少の予防にも役立ちます。植物エストロゲンを豊富に含む食品として、たとえば豆腐、豆乳、みそなどの大豆食品があります。日本人女性はもともとこうした食品をよく食べてきたので更年期障害は重くないといわれてきました。とくにほてりを軽減できることがあります。副作用の心配はありません。

### プロテイン

30g ～。ストレス時にはタンパク質が通常の数倍使われます。また関節痛を予防するコンドロイチン硫酸の材料としてタンパク質は大切な栄養素です。

### ビタミンB群

50mg ～。眩暈や耳鳴りには特にナイアシン（ビタミン B3）が有効です。

### カルシウムとマグネシウム

カルシウム 1200mg、マグネシウム 600mg の割合で摂取します。カルシウムは骨粗しょう症予防に必要ですが、マグネシウムと 2 : 1 の割合で摂るのが効率的な摂り方です。蟻走感（皮膚の上をアリが歩き回っているような感覚）にはマグネシウムが有効。

### ビタミンC

動脈硬化予防、コンドロイチン形成、うつ症状に有用です。

### 鉄分

脳内での神経伝達物質の分泌をなだらかにするのに関与します。潜在性の貧血を治療することにより自律神経の働きも安定します。

**γリノレン酸** 400mg ～。性ホルモンの調整や、脳内神経伝達物質の調整に必要。

**亜鉛** 亜鉛は性ホルモンを調整します。皮膚乾燥、膣炎、味覚異常にも有用です。

**ビタミンE** 400IU ～。（性）ホルモン調整し、動脈硬化予防に有用。

**ビタミンA** 10000IU ～。皮膚乾燥など皮膚・粘膜の炎症に有用。

**コンドロイチン** 1000mg ～。皮膚のみずみずしさを保ち、関節や筋肉の働きを滑らかにする。

## 《 診 療 時 間 》

月曜～金曜（午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時 30 分～5 時 30 分）

土曜（午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時～4 時）

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養療法(分子整合医学)



（携帯サイトへ）