

3月  
1日～8日

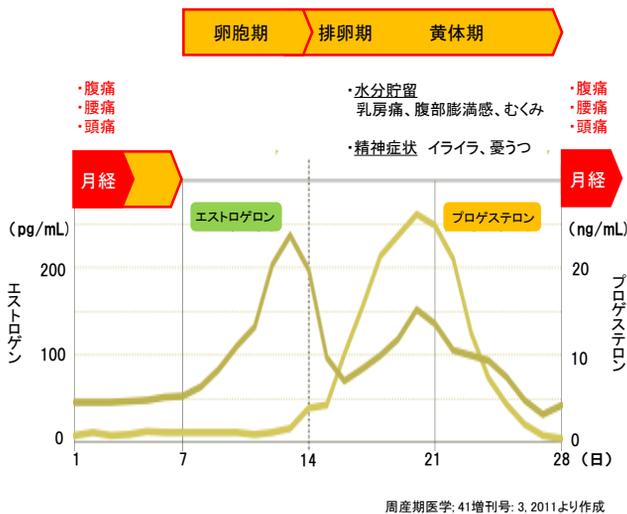
# 「女性の健康週間」



日本産科婦人科学会と日本産婦人科医会は、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し、3月3日ひな祭りを中心に、3月8日「国際女性の日」までの8日間を「女性の健康週間」と定め、2005年にその活動を開始しました。2008年からは、厚生労働省も主唱する国民運動として、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

## ～ 女性は、女性ホルモンの影響を大きく受けています ～

1カ月の月経周期と体調



月経周期は、「卵胞期」(排卵前)、「排卵期」、「黄体期」(月経前)に分けられます。エストロゲン(卵胞ホルモン)には、代謝促進や精神状態の安定化、肌の潤いやツヤを守るといった作用があるので、エストロゲンが増えていく「卵胞期」は心身ともに好調でいられる時期といえます。

一方、エストロゲンが減ってプロゲステロン(黄体ホルモン)が増える「黄体期」は、心身ともに不調になりがちです。この時期は、排卵によりに妊娠を維持しやすい状態に身体を整えようとして、栄養や水分を体にたくわえようするため、太りやすい、むくみやすい時期でもあります。上記両ホルモンの分泌が下がりきると、次の月経が始まります。ストレスや無理なダイエット、睡眠不足などで心身に大きな負担がかかった場合、月経周期が乱れたり、ひどい場合は月経が止まったりします。

痛みや不正出血がある場合は、重大な疾患の場合も考えられますので早期に婦人科を受診することをお勧めします。

## PMS(月経前症候群)・・・月経前の不調 / 月経困難症・・・月経中に起こる不調

**PMS(月経前症候群)**は、月経前の3～10日の間に続く精神的、身体的な症状で、月経が始まるとともに症状がおさまったり、なくなったりするものを指します。PMSかどうかは、症状が出るのが月経前に限られているか、毎月繰り返し症状が出るか、日常生活に支障があるか、といったことがポイントになります。

「イライラ」や「気分の落ち込み」、「怒りっぽくなる」といった精神症状がひどく、日常生活や対人関係にまで影響を及ぼすようなら「月経前不快気分障害(PMDD)」かもしれません。

PMSの詳しい原因はまだ分かっていませんが、ホルモンバランスの乱れやストレスなどが挙げられています。約8割の女性は、PMSによる何らかの不調を感じているといわれています。

**月経困難症**とは、月経期間中に、月経に伴って起こる日常生活や社会生活に支障をきたす症状で、何らかの原因となる病気があることで起こる器質性月経困難症と、原因となる病気がない機能的月経困難症があります。器質性月経困難症は、子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気が原因となり、月経中以外にも痛みが起こる場合もあります。機能的月経困難症は、月経血を排出するために子宮を収縮させる物質の分泌が多すぎて子宮が収縮しすぎたり、子宮頸管が狭いことが痛みの主な原因といわれています。



PMS(月経前症候群)の主な症状と診断基準

症 状	診 断 基 準
<b>身体症状</b> ・乳房の張り、痛み ・腹部膨満感 ・頭痛 ・関節痛、筋肉痛 ・体重増加 ・手足のむくみ	①過去3回の連続した月経周期のそれぞれにおける月経前5日間に、左の身体症状および精神症状のうち一つ以上が存在。 ②月経開始4日以内に症状がなくなり、13日目まで再発しない。
<b>精神症状</b> ・抑うつ(気分の落ち込み) ・怒りの爆発 ・いらだち ・不安 ・混乱 ・社会からの引きこもり	③症状の発症が薬物やアルコールによるものではない ④その後2周期にわたり症状がでる。 ⑤社会活動や学業、仕事に、明らかに支障がある。

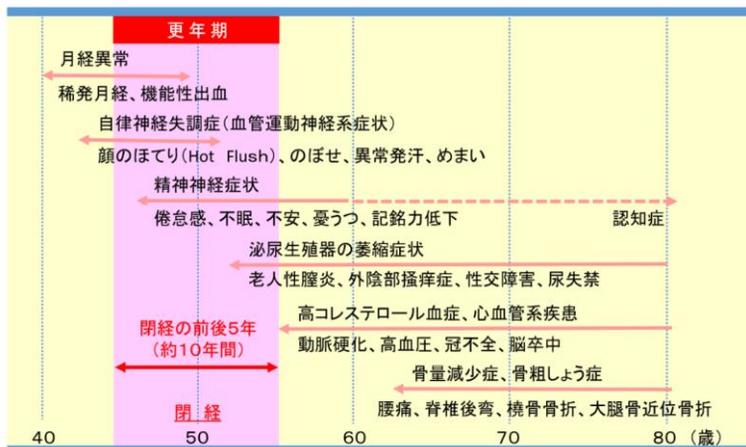
産婦人科診療ガイドライン—婦人科外来編2020: 日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会: 174-176, 2020改定

PMS、月経困難症などの症状と思われる場合は、婦人科専門医に相談しましょう。

# 「エストロゲンの低下と影響」を知ることが女性の健康維持のカギ！

～ 更年期以降は、女性ホルモン・エストロゲンの低下が影響しています ～

更年期以降のエストロゲン低下と諸症状



中村幸雄ほか：日本産科婦人科学会雑誌 51, 1193-1204 (1999)

卵巣から分泌される女性ホルモンの一つエストロゲンは、月経、妊娠など女性の生殖機能に関わるほか、脳や骨、肝臓、血管、皮膚など全身の健康を維持する上でも重要な役割を果たしています。

月経が停止した時から1年間以上の無月経が確認された時、その1年前を「閉経」と判定します。この「閉経」の前後5年の約10年間を更年期といいます。この時期は、自分を取り巻く環境が変わることに加え、卵巣機能が低下することでエストロゲンが急激に減少するために、様々な精神的、身体的症状が現れてきます。また、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の発症とも密接に関連し、更に骨粗しょう症、認知症にも大きく関わっていることから、健康寿命にも影響があるため、更年期以降の各年齢時期をどのように過ごすかは女性にとって重要な問題です。

その不調、エストロゲンの低下が原因かも？

- 最近、疲れやすい、だるさを感じる
- 手指の関節が痛む、こわばりがある（朝など）
- 寝汗をかく、夜中に目が覚める、寝つきが悪い
- 目が乾きやすい、目の周りがほてる
- 化粧のりが悪い、髪ハリが気になる
- 何だかイライラする
- 時々、不安や気分が落ち込む
- 時々ほてり、急に汗をかく時がある
- 肩こりがひどい

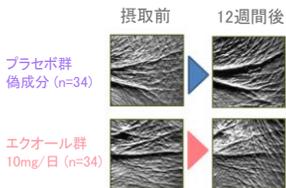


参考：日本女性医学学会HP  
http://www.jmwh.jp/n-yokuaru.html

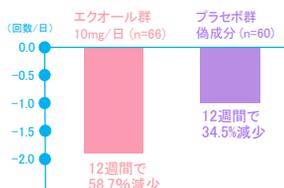
## 大豆イソフラボン由来成分「エクオール」

大豆イソフラボン的一种ダイゼインから腸内細菌の代謝により作られる成分エクオールが注目されています。エストロゲン様作用を有し、ヒトの試験で更年期以降のホットフラッシュの頻度の抑制や骨密度低下の抑制、手指の不調の緩和、目尻のシワの広がり抑制などの効果が報告されています。しかし、腸内でエクオールを作る方の割合は日本人で約50%といわれています。エクオールを作れない方は、大豆を乳酸菌で発酵させて作ったエクオールのサプリメントを利用する方法もあります。

エクオールによる肌のシワ伸展抑制  
(レプリカ像/目尻のシワ)



エクオールによる  
ホットフラッシュの改善



対象者：閉経後5年未満の日本人女性(エクオール非産生者)  
被験物：プラセボ(n=34)、エクオール10mg/日(n=34) 期間：12週間  
A Oyama, et al., Menopause 19: 202-210, 2012

対象者：1日10mg以上の「ほてり」を有する閉経後日本人女性  
(45～60歳、エクオール非産生者)  
被験物：プラセボ(n=60)、エクオール10mg/日(n=66) 期間：12週間  
Aso T et al., J Women's Health 2012より改変

## かかりつけ医、薬剤師を持ちましょう！

月経前、月経中の不調や出血、更年期症状にあてはまる不調には、別の病気が潜んでいる場合もあります。定期的に婦人科検診を受けたうえで、気になる症状があれば婦人科や専門の医療機関への受診が必要です。かかりつけ医、薬剤師をつくり、日常のふとした不調も気軽に相談しましょう。

PMS(月経前症候群)、更年期の疑問や悩みに関する大塚製薬の各Webサイトがあります。気になる方は、ご活用ください。

〇PMSラボ



- 〇PMSチェック
- 〇女性の体の基礎知識
- 〇自分で出来る予防・改善法

〇更年期ラボ



- 〇更年期の症状
- 〇相談できる施設
- 〇専門医のご紹介

大塚製薬は女性の健康づくりをサポートします。

制作：大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部

茨城県と大塚製薬株式会社は包括連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。