

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長・対馬ルリ子医師インタビュー取材実施のご報告

うつは男性より女性の方が2倍も多い その理由は女性ホルモンの動きにあり

女性ホルモンを補うという考え方が健康な生活のカギ

女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン由来の「エクオール」 に期待

「我慢とあきらめが美德ではない」と対馬医師

女性が体の仕組みを知って上手にホルモンとのバランスをとることが大切、とアドバイス

大塚製薬株式会社は、長年の大豆研究と、日米でのエクオール研究により、ゆらぎ世代女性の健康に対するエクオールの有用性と安全性を探求し世界の研究をリード。また、エクオールを産生する乳酸菌の単離、および大豆胚芽を発酵しエクオールを作る技術を開発するなど、18年間も研究を続けています。

上記エクオールについて、増えつつある婦人科疾患について、日々医師として、現代女性の悩みと向き合っている、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長・対馬ルリ子医師にお話を伺いましたので、ご報告いたします。



女性の活躍が提唱されている中で、女性の社会進出とともに増えているのが、婦人科疾患です。厚生労働省が8月1日に公表した2014年版厚生労働白書のテーマは「健康長寿社会の実現に向けて ―健康・予防元年―」。そのなかで、日本人の「平均寿命」と「健康寿命」の差が男性で約9年、女性で約13年あることを指摘し、この差を縮小させることを課題としています。また、健康日本21(第二次)では、健康寿命と平均寿命の差である「日常生活に制限のある期間」は女性の方が長いことなどから、女性の健康づくりについて対策を講じる必要があることが明記されています。

以下、対馬医師へのインタビュー内容です。

■「うつ」は男性より女性のほうが多い

実は世界的には、男性より女性のほうがうつになる人は多く、およそ2倍ともいわれています。女性は産前産後など、女性ホルモンの変動によって気分が落ち込みやすいのです。

女性のほうが男性よりも多い病気は、うつの他に甲状腺疾患、骨粗しょう症、関節リウマチ、手根管症候群、貧血、片頭痛、アルツハイマーなどがありますが、すべて女性ホルモンと関係があります。女性ホルモンの減少あるいは変動により、病気として発症する引き金がかかりやすいのです。

■女性ホルモンに左右される女性の気分と体

女性ホルモンは自律神経を調節する脳の視床下部でコントロールされています。女性ホルモンそのものは卵巣から作りだされるものですが、例えば女性ホルモンが一気に減少するタイミングが3回あります。

1つ目は産後。妊娠中は、普段の300倍から1000倍女性ホルモンが出ます。そして出産が終わると、女性ホルモンが一気に0になり、数ヶ月たって徐々に回復していくのです。女性ホルモンが一気になくなった産後には、マタニティブルーになるなど、気分はもちろんのこと体も病気になりやすい状態です。

2つ目は月経前。月経前症候群といわれ、イライラやおちこみが出やすい時期が毎月、月経前にあります。3つめは更年期です。更年期というのは卵巣の寿命なので、脳がどんなに頑張っても指令を出しても、女性ホルモンは出せません。

■寿命が延びても、女性ホルモンの量は変わらない

大昔には、寿命が50歳を超えることはありませんでした。女性の体も、その寿命に合わせてできていました。そして、50歳までのどの年代も、男性よりも女性のほうが死ぬ確率が低いのです。それは、女性ホルモンが生命を守っているから。50歳で女性ホルモンがなくなり、男性と同じレベルになると、一気に骨、脳、関節、筋肉、胃腸、皮膚、血管などに不調が発生します。

現在は寿命が延び、人生の後半部分は女性ホルモンがほぼない状態です。そのため昔より婦人科疾患や女性ホルモンの減少が関与する疾患を抱える人が増えています。

■現代女性が乳がんや子宮体がんにかかりやすいと言われている理由

昔の女性は現代と比較すると多産でした。1人を産むと、前後を含め約2年間、生理はこないことになります。2人産むと4年間、3人産むと6年間。5人や6人といった時代には、述べ10年や12年間、生理はなかったのです。

ところが今は、ライフスタイルが変わっています。2014年版「少子化社会対策白書」(内閣府)によると、女性が第1子を出産した平均年齢は30.3歳と、晩産化がすすんでいます。また出生率も2013年で1.43人(※厚生労働省「平成25年人口動態統計」)と少なく、若い間に月経がくる回数が多くなっています。そのため、女性の体は常に女性ホルモンの変動・ゆらぎにさらされることになり、乳がん、子宮体がん、子宮内膜症、子宮筋腫になりやすく、また若い人でも月経トラブルに悩まされる人が増えているのです。

■女性は、人生の前半で病気のリスクを増やしている

でも、じゃあ今、昔にもどって 10 代で子供を産めといわれても困りますよね。

現代では 35 歳で第一子を生むのも当たり前になっていますが、そのときにはすでに初経から 20 年以上経っていて、卵巣や子宮が病気になっていることも多いんです。現代女性は、女性としての体の仕組みは昔から変わっていないのに、ライフスタイルだけが変わっているため、人生の前半で病気のリスクを増やしていると言えるのです。

今、子宮頸がんの患者は 20 代 30 代が多いのが実態です。子宮内膜症は 10 人に 1、子宮筋腫は 3 人に 1 人、乳がんは 12 人に 1 人…と、20 代後半の女性は、3 人に 2 人は何かしらの婦人科疾患を持っているといわれるほどです。

■婦人科疾患を予防するカギを握るのは、女性ホルモンへの意識と知識

女性の病気は、気がつかないものが多いうえに、日本の女性は予防意識が遅れています。

更年期以降、女性ホルモンが減少してから病気になるリスクを回避するためには、若い人ほど検診の習慣をつけることです。また、予防するためにも女性ホルモンがカギを握ります。

更年期、あるいは高齢者になってから治療をするのではなく、女性ホルモンについて知るのはいかに早いことではありません。生理については 10 代、20 代のうちから知っておきましょう。例えば生理前にイライラする人は多く、人間関係が破綻したとか、仕事関係とか自分のことを責めてしまいがちです。でも、女性ホルモンのことについて知識があったら、自分が悪いんじゃないということがわかり、低用量ピルなどでバランスをコントロールすることもできます。

今は、女性ホルモンについて正しい知識を身につけておくことで、不調を乗り切ることができる時代なのです。

■女性ホルモンを補うという考え方

世界各国いろんなところで、女性の健康に対する伝統的な知恵というのはあると思います。日本の女性が更年期症状をあまり訴えないのは、大豆製品を食べていることにもあるといわれていますが、現代人は昔の人に比べ、味噌汁、納豆、豆腐などといった大豆の消費量の 3 分の 1 ほどに減っています。

大豆イソフラボンとは、女性ホルモンと似た働きをする作用をもつことが知られ、肥満や骨粗しょう症なども抑えてくれるので、アンチエイジングにも効果が期待されています。足りなくなった女性ホルモンをなんとか大豆イソフラボンを含んだ食事やサプリメントで補うというのは、アメリカも認めている方法です。摂り過ぎが心配されていますが、食事や決められた量のサプリで摂取する分には問題ありません。

■大豆イソフラボンをせっせと食べても・・・！？ カギは「エクオール」

でも、実は、せっせと大豆製品を食べている人のなかでも、女性ホルモンの効果をより期待出来る人と出来ない人がいるのです。

大豆イソフラボンに女性ホルモンに似た働きを期待するなら、腸内細菌で「エクオール」という物質を生み出せることが大切。でも、体内環境によって、「エクオール」を産生することができる人とできない人がいて、日本人では半分以上の人が自力でエクオールを産生することができません。また、腸内細菌のバランスは食生活などでも変化します。以前はエクオールがつくれたけど、つけれない時期がある人もいます。今の自分がエクオールを産生することができるかどうかは、「ソイチェック」(<http://www.hc-sys.com/#!soychk/c4yj>)という簡単な尿検査でチェックすることができます。

■「我慢とあきらめは美德じゃない」

女性ホルモンのバランスをとることを考える時期は、10 代の後半から 40 代までの生殖期。低下していくのを補うということに意識を向けるのが、40 代後半以降です。

私が女性に言いたいのは、「我慢とあきらめは美德じゃない」ということ。生理が辛いのに我慢する必要はないし、諦めてしまうのももったいない。女性が自分の体の仕組みをして、上手にホルモンとのバランスをとることはものすごく大切です。日本の女性は、自分の体に対する意識が 30 年遅れています。女性が自分の健康を守ることができたら、日本は救われますよ。女性がニコニコして人のお世話をしていたら、男性も子供も親も地域だってハッピーになれるんです。我慢して人に尽くすんじゃなくて、まず自分を健康にしてあげてください。

本リリースに関してのお問い合わせ先

株式会社 CyberCasting&PR 担当: 井澤

TEL: 03-5459-0297 FAX: 03-5428-4647

MOBILE: 080-6857-5189 MAIL: izawa@ccpr.jp