

2020年10月9日

株式会社 協和

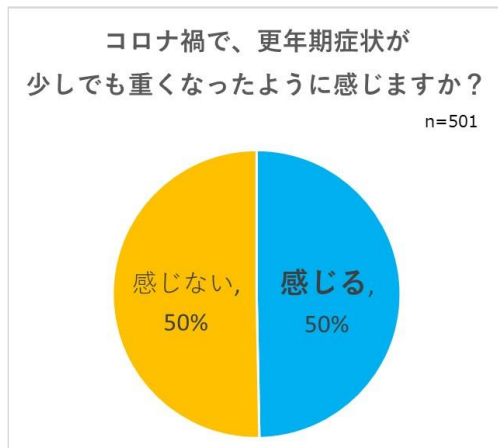
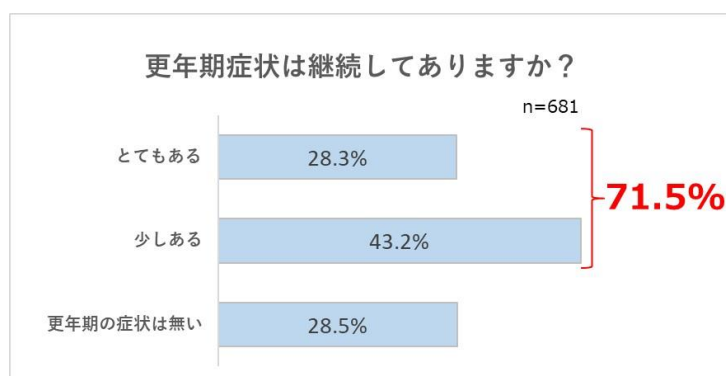
10月18日は世界メノポーズデー（更年期の日）
コロナ禍で2人に1人が更年期症状が重くなった！
 産婦人科医師に聞く！ 更年期症状へのプラセンタ有用性

毎年10月18日は「World Menopause Day（世界メノポーズデー）」です。

平成11年に開催された第9回国際閉経学会において、21世紀の高齢化社会を受け、人生100年時代における更年期の健康に関わる情報を発信する日として、定められました。

株式会社協和では、世界メノポーズデーに先駆け9月※¹に20～60代の女性681名（うち更年期世代の40～50代が75.6%）を対象に、コロナ禍での更年期症状に関してアンケート実施しました。

その結果、**更年期による継続した不快症状※²があると答え方は71.5%**。そのうち**2人に1人が「コロナ禍により更年期による不快症状が重くなった」と**答えました。



つじおか あやこ
【監修：巷岡彩子先生】

女性医学学会 専門医 生殖医療専門医
 都内の大学病院やクリニックでの勤務を経て、現在、不妊治療専門の産婦人科クリニックにて勤務。ママドクターとして育児や家事と仕事を両立しながら活躍中。女医+（じょいぷらす）所属。

■ **更年期症状とは45歳くらいからの肉体的、精神的な不調のこと**

更年期とは、女性ホルモン値が下がることで、肉体的、精神的な不調が起こる時期のこと。女性の平均閉経年齢は50歳で、前後5年間の45～55歳を一般的に更年期と呼びます。

女性ホルモンであるエストロゲンは女性の心と身体を守っています。ところが、更年期には、エストロゲンが減ることで、不快な症状がでたり、閉経後には生活習慣病の発生リスクも高くなります。

更年期に起こるさまざまな不調を更年期症状、日常生活に支障がある状態を更年期障害といいます。

■更年期症状は多岐にわたる！

更年期症状は、ホットフラッシュ（ほてり・のぼせ・発汗）、冷え、動悸、頭痛、めまい、息切れ、肩こり、腰痛、イライラ、不眠、倦怠感、疲れやすい、うつ、頻尿など多岐にわたります。

女性ホルモン値が下がる生物学的要因に加えて、仕事の責任が重くなる、家庭環境や介護など大きなライフイベントと重なる環境的な要因、ついつい頑張ってしまう本人の性格的な要因があります。このような要因が合わさって更年期症状に拍車をかけてしまいます。



傾向として、閉経前の女性ホルモンの増減が激しい時に、症状が最も重くなる方が多いようです。

■更年期のサインはホットフラッシュ！

自分が更年期かどうか判断するのは、ホットフラッシュの症状。汗がダラダラで、気温に関係なくほてりやのぼせがあることです。今までにない多量の汗をかく、汗冷えて目が覚めるというのはひとつの目安かもしれませんが、頭痛、めまい、腰痛、肩こり、疲れなどは、他の病気の症状と同じなので、更年期とは結びつかない場合も。

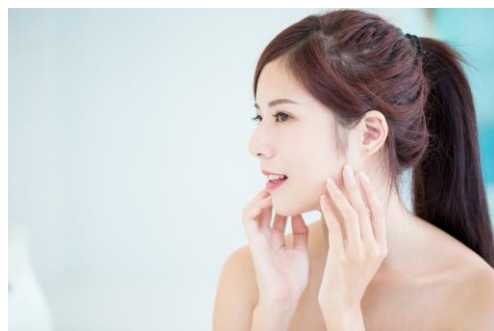
汗をかくのは身体全体の時もありますし、特定の部位ということもあります。また、汗をかく部位が年齢を重ねていくと変化することもあります。



他にも、肌のかさつき、ドライアイ、化粧のノリが悪いという症状も含まれます。女性ホルモン値が下がることで、皮膚の萎縮が始まるので、肌が乾燥する症状もみられます。

更年期の症状は多岐にわたりますが、もともと頭痛持ちの方の場合、頭痛がでやすくなることはあるかもしれません。40代半ばになって月経の様子が変わってきたこととの併発でしたら、更年期を疑ったほうがいいでしょう。

更年期と断定するのは難しいのですが、病院では、ホルモン値の測定、月経不順や不正出血の有無、身体や精神的な不調の3つの要素で診断していきます。



■季節によって更年期の症状は違う？！冬はうつ症状がしやすい

夏は暑いので、汗をかきやすく汗の量も多くなります。ただ、ホットフラッシュは季節に関係なく症状がでますので、通常の汗との違いとして参考になります。

逆に冬の場合は、日照時間がだんだんと短くなるため、うつ症状が出やすい傾向があります。

■更年期の治療にはホルモン補充療法や漢方薬、そしてプラセンタ！

更年期症状は多岐にわたるので、他の病気が隠れていないかを最初に診察します。

更年期症状の治療としては、ホルモン補充療法を行います。医師の指導の下、飲み薬や貼り薬として処方することが多いです。

ホルモン剤を補充すると、一ヶ月くらいで、発汗がなくなった、肩こりが軽くなったなどの改善がみられます。

ホルモン補充療法ができない場合は、更年期症状に有効な漢方薬を処方することもあります。

他に疲れがひどい時など、プラセンタを注射をすることもあります。プラセンタはアミノ酸や核酸成分などとても多くの栄養素が含まれており、昔から更年期症状の治療に用いられる治療法で有用といわれています。症状の改善とともに美肌の目的として、プラセンタ注射を希望される方も多くいます。



■インナーケアで調子がいい！

プラセンタとは胎盤のことで、出産の時に赤ちゃんと一緒に排出されます。出産で消耗した体力的精神的な疲れを、動物はプラセンタを食べて回復させます。

プラセンタ注射はヒトプラセンタを使用していますが、インナーケアではヒト由来は使用できず、豚や馬、羊など動物由来を使用することが多いです。

注射は病院での治療となりますが、インナーケアでは自宅で手軽に摂取できます。ヒト由来と動物由来の違いはあまりなく、どちらもとても多くの栄養素が含まれ、そのことが肝機能や疲れ、更年期症状に良いといわれています。

自分でもプラセンタのインナーケアで調子が良いので飲み続けています。



■更年期の若年化で30代後半からも！

早い場合には30代後半から更年期症状を感じる方もいます。月経の量が減ったり、周期が短くなってくる30代後半に、更年期症状特有のホットフラッシュ（ほてり・のぼせ・発汗）、頭痛、めまい、腰痛、肩こり、疲れなどがひどくなるようであれば、更年期の初期症状と疑ってみてください。

また、早発閉経で、20代、30代で月経不順、無月経となる方の中には数は少ないですが、卵巣機能が低下しているために無月経となっている、早発閉経の方もいらっしゃいます。

骨密度低下や脂質異常の予防のためにも、ホルモン剤を処方しています。

年齢がまだ更年期にさしかかっていないからと自己判断しないで、症状があり気になる方は婦人科を受診しましょう。

■コロナ禍で更年期の症状が重くなっている？！

コロナ禍の特徴としては、定期的に運動されていた方がジムに行けない、外出できないという理由から生活習慣病になる方が増えつつあります。手持ちぶたさで食べてしまう、外出の機会も減り、体重が増える方も多いようです。

また、友達に会って相談することができなかつたり、気晴らしの機会が減ること
で、うつ症状や精神的な症状も増えてきています。

コロナ禍では環境の変化が原因となり、更年期の症状にも影響しているようです。

■更年期の症状が悪化することで、免疫力の低下も？！

更年期のホットフラッシュ（ほてり・のぼせ・発汗）、冷えは、自律神経が不調になることで表面的にでてきた症状。自律神経の乱れにより身体に不調をきたす更年期症状は、年齢的な要因も重なって免疫力の低下にも繋がっているようです。

■更年期への心構えは、食事・睡眠・運動の規則正しい生活とリラックス！

更年期症状の予防としては、バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動が基本となります。

不調だから眠れないのか、眠れないから不調なのか、というのがありますが、ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れると寝付きが良くなります。

どうしても眠れないときは、睡眠薬やサプリメントを摂取することも良いでしょう。過剰に摂取したり、薬に常に頼ることがなければ、解決する選択肢のひとつになります。



食事はバランス良く摂るのがオススメです。女性ホルモン様作用を持つイソフラボンを含んだ大豆食品を積極的に摂ること。大豆イソフラボンやエクオールなどをインナーケアとして活用するのも良いです。

また、気分転換やリラックスする時間をとるのも良いです。お風呂に入ったり、アロマなど香りを利用すること。ラベンダーはリラックスできる香りとされていますが、ご自分の好きな香りを楽しむのが一番です。

アルコールを楽しむこともリラックスするには良い方法ですが、飲まない寝付けないなど頼りすぎるのは良くありません。

ご主人やお子様など、ご家族も女性の更年期のことを知り、気にかけてあげることが大切です。



■更年期かな？と思ったら迷わず婦人科を受診！

ホットフラッシュ（ほてり・のぼせ・発汗）、腰痛や肩こりがひどくなったり、イライラすることが増えるなどの更年期症状があっても、我慢する方が多いです。月経の量や周期に変化を感じているようなら、婦人科に相談しましょう。

例えば、生活に支障がでるような、会社を休んだり、痛み止めを飲んで辛いなどの症状があれば、すぐに婦人科を受診することをオススメします。



特に 40 代後半で疲れやすい、何となく不調が続く辛い時期に、いろいろな診療科を受診しても原因がわからず、不安感が強くなることがあります。そんな時に婦人科を受診し更年期症状と診断されると、それを受け入れることで気が楽になり、適切な治療を受けて改善することも多くあります。

腰痛や肩こり、不眠や倦怠感などは更年期症状のひとつです。整形外科や内科と思われるかもしれませんが、更年期に差し掛かる年齢でしたら、婦人科の選択肢も視野に入れてみてください。

■ 婦人科系の悩みがあれば、女性自身でコントロールしてもいい！

PMS（生理前症候群）や更年期症状の悩みがあっても、ピルやホルモン剤を服用することの不安があったり、婦人科への抵抗があって、躊躇する方が多いです。

辛い症状を我慢するより、薬を摂取したり、定期的な月経周期にするなど、コントロールすると身体が楽になる方もいます。

婦人科の医師は更年期の専門家ですので、婦人科に相談しましょう。

■ 更年期をもっと気軽にいえる社会に！

更年期症状は軽い方から辛くて重い方まで、人それぞれですが、閉経や更年期は全ての女性が経験します。月経が始まることに関する教育はあるのに、閉経に関しては学ぶことは個人任せ。

更年期は病気ではなく、不幸なことでも、触れてはいけないことでもありません。人生 100 年時代の中の通過点にある、女性の身体の変化です。毎年 10 月 18 日の「世界メノポーズデー」などの啓蒙活動を通じて、女性の PMS や更年期を気軽に口に出せる、もっとオープンな社会になり、更年期の辛い症状をひとりで悩む方が少なくなる、そんな社会になることを願っています。

※1 2020 年 9 月 21 日～9 月 28 日 (株)協和調べ

※2 肩こり、頭痛・片頭痛、倦怠感・体のだるさ、腰痛、冷え、ほてり・ほてりによる汗、不眠、無気力感、気分の落ち込み、イライラなど

fracora ブランドは、2004 年より「美と健康」をキーワードに化粧品や美容健康食品の企画・販売を実施してまいりました。原液美容液のパイオニアとして、美容成分を凝縮させた原液美容液シリーズを展開しています。原液美容液は、肌に必要な成分を「高純度」で肌や頭皮にダイレクトに届け、「高実感」でなりたい肌を叶えることができます。

<会社概要>

- 会社名：株式会社 協和
- 設立：1960 年
- 住所：〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-22-2 新宿サンエービル 9F
- 代表取締役：堀内 泰司
- 事業内容：化粧品・美容健康食品の製造販売（通信販売・店舗販売）
ブランド名『フラコラ』 <https://www.fracora.com/>

《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》

株式会社 協和 広報担当：上間(ウエマ)

TEL:03-5326-8001 / Mobile:080-4184-8920 / FAX:03-5326-8040

E-mail: event_pr@kyowa-group.co.jp