

陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

Summer & Autumn NO.32



女性も男性も!

更年期を ポジティブに乗り越えよう

特集

利他のこころ

山本記念会 理事長 山本百合子

巨大な水がすごい速さで迫ってくる。夢の中で、私は恐怖のため身がすくんでしまつて動けない! 怖い!!

そんな光景が現実になってしまった。この7月に西日本を襲つて多くの死者・不明者を出した大雨災害のことである。亡くなられた方々に祈りを捧げたい。今までに経験したことのない降雨量、川の氾濫、土砂崩れ。家を失つた人は数知れない。TVで報道された映像は、3・11の東日本大震災の津波を思い出させた。東で西で、九州で、北海道で、次々に災害が起こり、私たちが自然の前では脆弱な存在であることを思い知らされる。

かつて私たちは自然の懐に抱かれ、恵みを分かち合い、植林や治水といった少しの手入れをさせてもらうことで、その土地を愛で、気候と共に生活を工夫しながら、暮らしを育んできた。ひとから何かを奪うのではなく、与えることが出来るようになることを人間の徳であると考え、人格を磨くことを良しとしてきた。

それがいつからだろう、少しでも人より得ることを考えるようになってきた。自分さえ、自分の仲間さえ良ければ、あとのことは知らないと公言してはばからないような人たちが増えてきている。世界中で刹那的な快適さと効率だけが優先して考えられるようになって、私たちはやさしさや、未来を見つめる澄んだ目を忘れかけているのではないだろうか? このままでは、地球を私たち人類が滅ぼしてしまう! と、ここまで書いて来て、ちよつと待てよと、気が付いた。

洪水の中で、身の危険も顧みず、見ず知らずの人にロープを投げて助けた人がいた。水かさが増す中、立ち往生した車に近づき、老人を助けだした人がいた。泥に浸かった町を復興し、弱った人に寄り添うため、駆け付けた多くのボランティアの人々がいたではないか。

近隣から来たボランティアの高校生が口々に言っていた、「自分のところより、ここは被害がずっとひどかったから、何か手伝うことが出来ないか」と思つてやってくる。そうなのだ。私たちにまだ利己ではなく「利他のこころ」が残っている。それは若い人に受け継がれ、更に育てられ世界中に広がってほしい「こころ」だ。世界中の人々に幸せになつてほしいと願う「こころ」だ。若い人に負けないように、私も「こころ磨き」をしよう。こればかりはいつまで行ってもゴールはない。

連載エッセイ 遥かな道の途中で 第三十二回

「夢別邸 すみれが丘」の 新たな取り組み



当法人の有料老人ホーム「夢別邸すみれが丘」では、9月1日より下記の新たな取り組みを行っております。



1. 24時間看護職員の常駐

超高齢社会を反映し、病院に入院後、状態が変化して帰宅できなくなってしまった人や、退院しても、以前と同じ生活が難しくなってしまった人が増えています。「ご飯が食べられなくなった」「常に点滴が必要」「誤嚥しやすくなった」……等々、不安要素は各自さまざまお持ちでしょうが、みなさまが共通して抱えているのは「住み慣れた家で最期まで楽しく過ごしたい」という思いに違いありません。

『夢別邸すみれが丘』は、医療法人運営の施設として、24時間看護職員の常駐体制を確立——。健康生活を全面的にバックアップすることで、みなさまの思いにお応えします。



●エントランス——“充実の時間”への入り口

2. 認知症を緩和させるプログラム

日本全国で認知症高齢者が450万人を超えるなか、認知症による周辺症状の緩和に向けた取り組みを行って参ります。

施設では、ご入居者の生活リズムを大切にしています。そこでご入居者が理解しやすい独自のプログラムを作成。定期的な評価を繰り返しながら、認知症の周辺症状の緩和を図ります。さらに、楽しみながら認知症を予防・改善する手法として、多彩なレクリエーションを実践していきます。併せて、転倒防止、嚥下機能低下予防についてのプログラムも実施していきます。また、併設の「すみれが丘ひだまりクリニック」と共同で、アロマテラピーを用いた“リラックスできる空間作り”を行っているのも特徴です。

いかに今の生活の質を上げながら、楽しく日々を過ごして頂くか——。『夢別邸すみれが丘』は、今後とも「毎日を楽しく自分らしく」の実現に向けて取り組んで参ります。



●レクリエーションは毎日実施される
※写真はご本人様達の許可を得て掲載しております

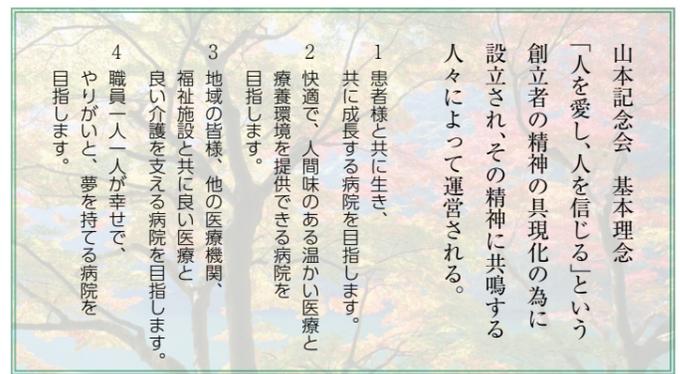
●夢別邸すみれが丘
神奈川県横浜市都筑区すみれが丘13-3
TEL 045-565-9037

陽だまりの丘 第32号 2018年9月15日発行

発行 医療法人社団 山本記念会
本部企画室
〒224-0024
神奈川県横浜市都筑区東山田町1552
TEL 045 (593) 2211 (代表)

表紙イラスト ●橋本洋美

『陽だまりの丘』第33号は2019年1月15日刊行予定です。どうぞご期待ください。



山本記念会 基本理念

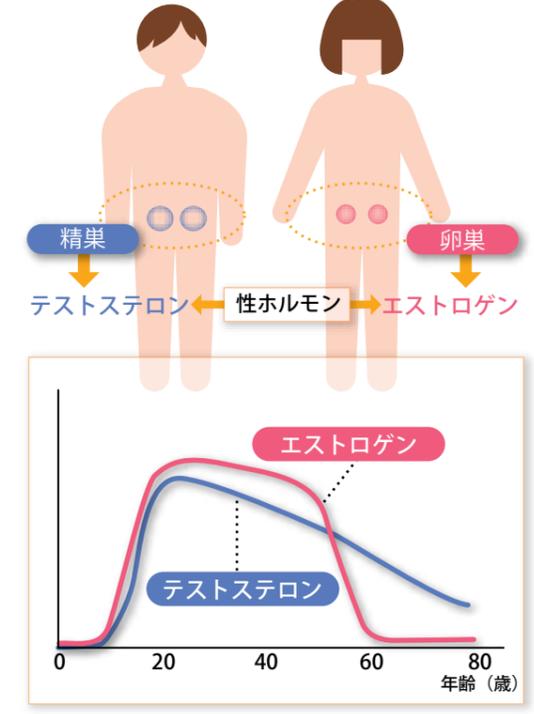
「人を愛し、人を信じる」という創立者の精神の具現化の為に設立され、その精神に共鳴する人々によって運営される。

- 1 患者様と共に生き、共に成長する病院を目指します。
- 2 快適で、人間味のある温かい医療と療養環境を提供できる病院を目指します。
- 3 地域の皆様、他の医療機関、福祉施設と共に良い医療と良い介護を支える病院を目指します。
- 4 職員一人一人が幸せで、やりがいと、夢を持てる病院を目指します。

更年期をポジティブに乗り越えよう

特集
Vol. 32

図1 加齢と性ホルモンの関係



女性なら、誰もが経験する「更年期」——実は男性にもあるのですが、それとは知らず、いつの間にか体を蝕む不快感に悶々としているケースも見受けられるといいます。今回の特集は女性も男性も必読——。更年期を積極的に乗り越える方法をご紹介します。

更年期障害は、なぜ起きるのか?

更年期に生じるさまざまな不快感——更年期障害の主役は、ズバリ、ホルモンです。ホルモンとは、体のさまざまな働きを調整する化学物質のこと——。私たちの体内は常に一定の状態に保たれていますが、体内・外の環境の変化に対応して、この一定の状態(ホメオスタシス)を維持する働きを担っているのがホルモンです。

ホルモンにはいくつかの種類がありますが、更年期障害の原因となるのは、性ホルモン。女らしさ・男らしさなどの性の発現に関わる内分泌の総称で、大きく「女性ホルモン」と「男性ホルモン」に分けられます。——更年期障害は、この性ホルモンが、加齢によって減少することによって生じます(図1)。

加齢とともに現れる、つらい症状

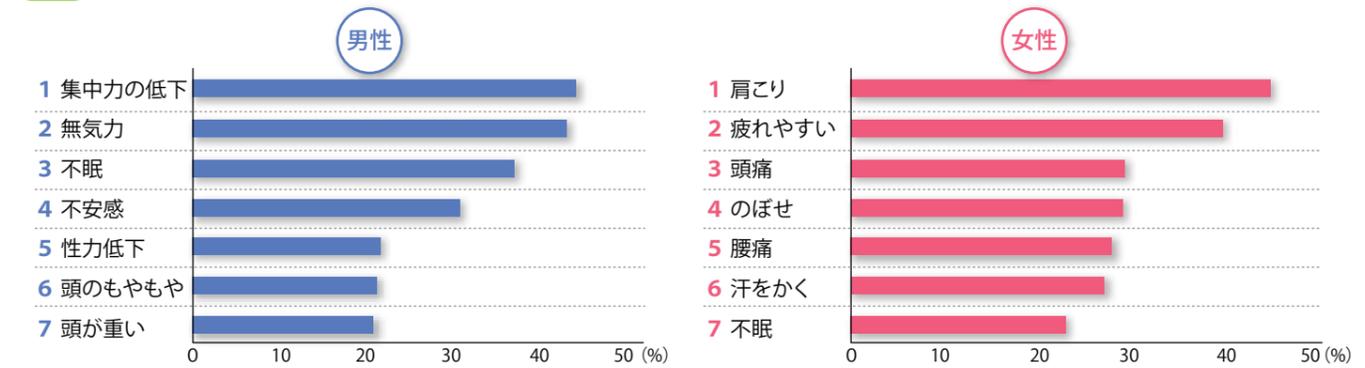
女性が更年期障害に悩まされるのは、およそ45歳〜55歳といわれています。日本人女性の閉経は、個人差はあるものの、およそ50歳頃——。その前後5年間は更年期というわけです。

閉経とは加齢に伴って卵巣の活動が低下し、ついには月経が永久に停止した状態を指します。こうした状態の変化に伴い、エストロゲンという卵巣から分泌される女性ホルモンが減少しますが、女性の場合は、このエストロゲンの減少こそ更年期障害の最大の原因——。さらに、年齢に伴う体の変化、仕事や家庭などで生じるストレスなどが加わり、つらい症状へと落下していくわけです(表1)。

一方、男性の更年期障害は個人差の度合いが強く、男性ホルモンが減少し始める40歳以降なら、いつでも生じる可能性があります。つまり、女性のように閉経という明確なターニングポイントがあるわけではなく、なし崩し的に症状が現れるので、本人も周囲もそれと気づかない場合が多いというわけです。

男性ホルモンは筋肉や骨を強化したり、機能を正常に保つなどの働きがありますが、更年期障害に関わっているのが、精巣で作られるテストステロン。このホルモンの減少が更年期障害を招くのです。そこにストレスなどが加わり症状が悪化することは、女性の場合と同様です。

表1 男女別——更年期に感じるつらい症状



※参考:書籍「男の更年期 お医者さんに行く前に読む本」 柏瀬広隆/岩本晃明、日東書院(2006年11月) 廣井正彦ら、日本産婦人科雑誌49:433-439,1997

つらいが取れる——治療と日常生活の処方

更年期障害の治療は男女を問わず、症状の度合いなどに応じて①日常生活の改善、②薬物療法などが実施されます。

①日常生活の改善——男性は、筋トレも有効

まず心がけたいのは、バランスの取れた食事——。野菜・果物などから必要なビタミン類をとりましょう。女性の場合は、大豆に含まれる大豆イソフラボンという成分が、エストロゲンと似た作用を持っていますので、積極的に取り入れてみてください。

定期的な運動を日常生活に取り入れることも大切です。運動はストレス解消に効果的であり、気持ちを積極的にす

まず心がけたいのは、バランスの取れた食事——。野菜・果物などから必要なビタミン類をとりましょう。女性の場合は、大豆に含まれる大豆イソフラボンという成分が、エストロゲンと似た作用を持っていますので、積極的に取り入れてみてください。

定期的な運動を日常生活に取り入れることも大切です。運動はストレス解消に効果的であり、気持ちを積極的にす



る働きもあります。男性の場合は、太ももの大腿四頭筋など、大きな筋肉に刺激を与えると、男性ホルモンの分泌が増えることがわかっていますので、スクワットや腕立てなどの筋トレ、なども効果的です。

また、男性ホルモンは、競い合うことでも分泌します。スポーツはもちろん、囲碁や将棋のようなゲームに興じるのも効果的です。

さらに、不規則な生活は避け、良質な睡眠をとることも肝心です。

②薬物療法など——不定愁訴には漢方が効果的

主な治療法は「ホルモン補充療法(HRT)」です。

女性の場合は不足するエストロゲンを補充しますが、現時点(2018年8月現在)では、経口剤(飲み薬)と経皮剤(貼り薬、塗り薬)が健康保険の対象となっています。効果は経口剤の方が高いのですが、胃や肝臓に負担をかける場合もあるため、貼り薬や塗り薬が用いられるケースもあります。

男性の場合は、テストステロン製剤の注射が保険診療として認められています。2〜4週間に1回、3か月程度継続し、効果が見られる場合は1年程度を目安に延長されます。また、患者さんの症状に合わせて、内服や経皮薬の処方が自費診療で行われます。

こうしたホルモン補充療法のほか、い



わゆる不定愁訴の改善には、漢方薬が処方されるケースが少なくありません。また、うつや不安などの精神神経症状には、抗うつ薬や抗不安薬が使用される場合があります。

◆ ◆ ◆

女性も男性も、「もしかしたら更年期かも……」と思ったら、速やかに専門医を受診しましょう。医師のちょっとしたアドバイスで、症状が改善することもあります。

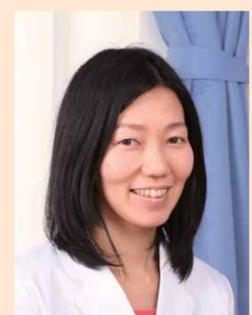
医師と二人三脚で、憂うつな更年期を前向きに乗り越えましょう。

名医のワンポイントアドバイス



山本記念病院 男性更年期外来 林 圭一郎 医師

男性の更年期障害は、いつの間にか忍び寄ってきますので、「年齢のせいだろう……」「疲れがたまっただ」などの独り言で自分を納得させ、問題を放置しがちです。テストステロンの減少は「記憶力の低下」や「勃起障害(ED)」など、さまざまな障害に直結します。もしかしたら……と感じたら、ぜひ当院の外来を受診してください。



すみれが丘そよかぜクリニック 漢方外来 芹澤敬子 医師

ほてり、発汗、動悸、冷え、イライラ、憂うつ感……検査では異常なしでも、本人はつらい「不定愁訴」の改善は、漢方治療がもっとも得意とする分野です。漢方薬の長所は複数の症状に対して効果が現れること、そして、生薬を体質に合わせて処方するため、副作用がとても少ないことです。不快な症状にお悩みなら、当科にご相談ください。もっと楽になる方法が見つかるはずですよ。

※1 病気だと特定できない漠然とした体の不調の訴え