井口登美子 | 12 | いきいき女性学 更年期をどう過ごす

ホルモン補充治療

更年期障害には、ホルモン補充治療(HRT)がよく効くといわれています。ホルモン剤を内服したり、パッチを下腹部に張り付けたりすることで、更年期になって急減した女性ホルモンを補充し、体の急激な変化と、それに伴う諸症状を和らげる治療法です。

無気力、疲労感など心因性の症状にはほとんど無効ですが、のぼせ、発汗、頭痛など自律神経失調による症状には非常に有効です。また、使い方によって、①心筋梗塞(こうそく)や狭心症など心臓病②動脈硬化、高脂血症、肥満、高血圧などの生活習慣病③骨粗しょう症④皮膚、粘膜の萎縮性変化―などの予防、治療にも効果があるとされています。

ただ、ホルモン治療を禁じられている病気の人もいます。例えば、子宮筋腫(きんしゅ)でも腫瘍(しゅよう)を増大させたりすることがあります。実際に、日本では「がんになるので怖い」と思っている人が多く、わずか2%しかホルモン治療が活用されていません。

一方、欧米では60%が利用しているほど一般的になっています。医師の指示によって使い方をしっかり守り、有効に利用したいものです。

通常、HRTで使うホルモン剤は、卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)の二種類。それぞれの薬剤に作用の強いものと弱いものがあり、症状によって単独で使用したり、組み合わせたりします。

正しく使えば非常に有効

例えば、「エストロゲンは一日一回二十五日間、プロゲステロンはエストロゲン内服中に十日間だけ」―などと、服用方法が細かく指定されています。

治療期間は通常二、三年。ただ、骨粗しょう症や生活習慣病の場合は予防ですので、十年以上服用を続ける場合もあります。

腫瘍の悪化など副作用は、長い治療が続く間に、薬だけもらいに行くなどして定期検査を怠ることでも深刻化しますので、定期的な診察は不可欠です。逆に、子宮がんや乳がん、卵巣がんの手術後でも、病気の進行程度によってホルモン治療してもいい場合もあります。

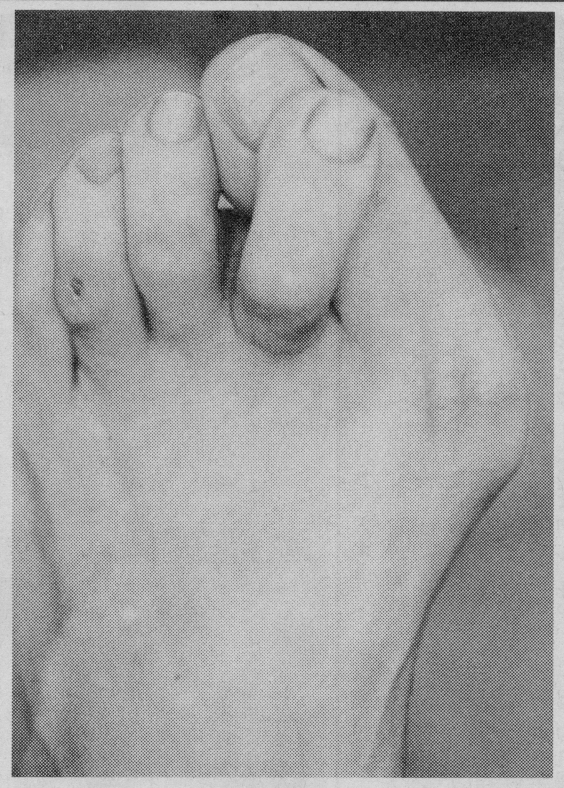
更年期で大切なのは、重大な病気を見落とさないよう常に健康状態をチェックしながら、医者と二人三脚で、上手に体調をコントロールすることなのです。

(東京女子医大名誉教授、イラストは本多すゆら)

女性に多い外反母趾

ハイヒールや先細靴が原因 靴選びに注意

外反母趾(し)は、足の親指が小指側に反る疾患で、患者は女性に多い。原因は、ハイヒールや先細の靴にあるが、それでは幅の広い靴を履けばいいというほど簡単なものではない。外反母趾の予防、治療のための「靴選び」にスポットを当ててみた。



外反母趾の重症例。親指と人さし指が交差している

持って生まれた素因も

慶応大学医学部(東京都)整形外科の井口傑講師によると、同大学病院の「足の外科」を受診する患者は、四人に一人が外反母趾で、男女比は一対十と圧倒的に女性が多い。

「女性は、男性に比べて、総じて関節が軟らかく、変形しやすいのです。このため、本来四角い形をしている足先をハイヒールや先が細くなった三角形の靴先に押し込んでいると、足の指の関節が変形してくるわけです。特にハイヒールは、滑り台のようになっているので、足先に無理を重ねることになり、外反母趾を起こしやすいのです」と井口講師。

実際、ハイヒールを常用する女性は、そうでない女性に比べ、外反母趾になる人が三、四倍も多い。このほかに、持って生まれた素因が原因のこともある。

「素因としては、母親が外反母趾だと、その娘もなりやすいのです。これら三大原因のうち、自分で予防できるのは靴の選択だけです」

指が動く余裕ほしい

外反母趾を防ぐ靴選びのポイントは、足と靴が長さと幅(親指の付け根から小指の付け根までの周径)がぴったりと合っていること、足の指がまっすぐ伸びて動かせるぐらいに靴に余裕があることだ。

「靴選びには、少なくとも、この長さ、幅、指の自由の三点に注意してください。しかし、外反母趾になっている人は、幅広の靴ならいいのだと誤解しがちです」

外反母趾の人は、靴を履いたときに親指の突出部に側面が当たると痛みを感じるため、幅広の靴を選びがちだが、これはかえって大き過ぎるため逆効果になる。

「大き過ぎる靴は、横からの支持性がなくなりますこのため、長く履いているうちに、足の指が開いた状態になって突出部が靴に当たるようになり、さらに外反母趾を悪化させます。外反母趾の人は、靴を履いたときに痛みが感じる部分だけを広げてもらうことです。それができない靴屋さんは、避けた方がいいのです」

このほか、靴を購入する際には十分な商品知識を持っている店を選び、両足に履いて二、三分、店内を歩いて試すように、と井口講師はアドバイスしている。

なお、同大学病院の「足の外科」は、火曜日午前中(受付は午前九―十一時)で、医師の紹介状が必要。

◇ ◇

慶応大学医学部の所在地は、〒160―8582 東京都新宿区信濃町三五。☎03(3353)1211(代表)。

手の指がこわばる

―慢性関節リウマチの初期症状―

ひざなどに違和感も

慢性関節リウマチは、手や足の指の関節だけでなく、体中の関節に炎症が起きる。この病気の初期の自覚症状について、東京女子医科大学付属膠原(こうげん)病リウマチ痛風センターの谷口敦夫講師に聞いた。

高齢者や男性にも発症

慢性関節リウマチは、三十―四十歳代の女性に多いが、高齢者や男性でも発症することがあり、だれにでも起きる可能性がある。

谷口講師は「初期症状で多いのは、手や足の指などの小さな関節のはれですが、中にはひざなどの大きな関節に初期症状が出る人もいます」と言う。

自覚症状は、手の場合、こわばりと痛みだ。朝起きたときにこわばりを感じ、これが一時間以上続くようになる。足の指の場合は、初めは靴が窮屈になったと感じる程度で、痛みはあまりない。これに対し、ひざの場合は、動きにくいような違和感があり、階段の上り下りで気付くこともある。

こうした症状は、和らぐことはあってもずっと続き、最初は一方の手や足だけにあった症状が両方になり、手首や足首など

進行した慢性関節リウマチの症状

わたしの健康

ほんだな

病気の知識を分かりやすく

「新・医学ユーモア辞典」(長谷川栄一著)

病気の名前や診断法、検査値の意味など、ちょっと知りたい医学用語を大小七百五十項目選び、分かりやすく解説した辞典。著者得意の調査や取材による逸話が盛り込まれ、面白い読み物になっている。

例えばインシュリンの項にはカナダの医師バンチングの感動的な発見物語が、カルシウムでは江橋節郎東大名誉教授が筋弛緩(しかん)に働くカルシウムイオンの作用を見つけたときの逸話が挿入されている。耳障りな横文字も、由来や意味を知ると身近になる。

(エルゼビア・サイエンス ミクス・三八〇〇円)