

## はじめに

女性の多くは、50代に差し掛かろうとする頃から、自分の体の変調を実感することが多くなります。化粧のノリが悪くなった。生理が早まったり遅れたりするようになった。疲れやすくなった。ちょっとしたことで気分が沈んだり、やる気が出なかつたり…「ああ、これが更年期というやつか」と実感し始めるのもこの頃です。

調子の悪いことがあっても、長引くことなく、大きな病気を患うこともなければ良いのですが、中には、更年期の症状が重く大変な思いをしている人、更年期をさかんに体調が一変してしまった人も少なくありません。IBEのお客様にもそうした方々がお見えになります。彼女たちは言うのです。「なかなか人に相談できなくて」。

まだまだ若くありたいと思えば思うほど、閉経したことを口にしたくない。更年期で体調が悪いことを知られたくない。女性なら誰でもそうだと思います。でも本当は、いつまでも若くありたい、健康でいたいと願うのであれば、同じ悩みを持つ人と情報交換をしたり、時にはアドバイスをもらったりしながら、「歳を重ねつつある自分の体」としっかり向き合ったほうがいいのではないかと思います。今の自分を知ることで、未来の自分に向けた何かしらの対処ができるのですから。

2021年より、IBEは金山尚裕先生を顧問にお迎えしました。産科・婦人科の医師として数々の実績を積み重ねてこられた金山先生は、長年にわたるパイオターの愛用者でもあります。今回から3回にわたり金山先生に『女性の体と健康』について、いろいろなお話をお伺いしていこうと思います。第1回目は『女性とホルモン』についてです。その不安を自分一人で抱え込むのではなく、みんなで知ることから始めませんか。

# IBE

# 金山先生に聞いてみた。 女性の体と健康のこと。



## 【第1回 女性とホルモン】

金山先生に質問です。  
女性の体から「ホルモン」が減ることで  
どんな影響があるんですか？

### 金山尚裕先生(医学博士)

国立大学法人浜松医科大学名誉教授 静岡医療科学専門学校学校長  
1988年浜松医科大学大学院医学研究科卒業後、浜松医科大学医学部附属病院研修医を経て、ミュンヘン工科大学産婦人科留学。1999年浜松医科大学産婦人科・教授、浜松医科大学医学部附属病院・理事・病院長を経て、2020年から浜松医科大学名誉教授。現在は静岡医療科学専門学校学校長として学生の育成に尽力されているほか、「かば記念病院」にて産科・婦人科の臨床現場でも指導。2021年にIBE顧問に就任。

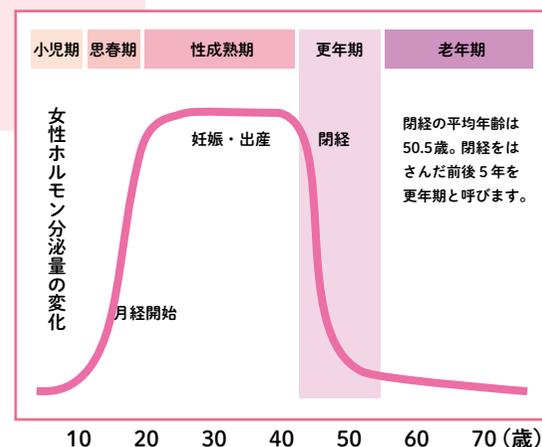
女性ホルモンは、  
40代後半から急激に減り始める。

IBE まず先生にお聞きしたいのですが、そもそも「女性ホルモン」って何なのでしょう。

金山 50代60代の女性と、20代の女性を比べてみればわかります。髪の毛には白髪が生えてきますよね。顔に皺が増え、関節の動きもスムーズではなくなってくる。すべてに女性ホルモンが関わっています。女性ホルモンには、脱毛防止作用や白髪防止作用があります。関節の軟骨の状態を保ち、スムーズにする作用もあります。お年寄りになると背骨が曲がってきますよね？それは女性ホルモンが減ってしまうからです。骨密度や骨量を維持する作用も女性ホルモンにはあるんです。

IBE 女性ホルモンは、何歳くらいから減り始めるのでしょうか。

金山 40代後半から急激に減り始めます。あつという間に減ってしまうので、骨、血管、自律神経、コレステロールなどに異常が出るんです。ゆっくり症状が出る部位もありますが、のぼせやほてりなど更年期による自律神経の症状は、減り始めた直後から出ますね。



生活習慣を見直して、  
「末梢循環」を良くすること。

IBE 今、女性のホルモンの状態はどうなっているのでしょうか。

金山 若い女性でも、女性ホルモンが早く減ってしまっている人が多いと感じます。早く減ると閉経も早まってしまうんですね。その理由の主なものは、生活習慣が悪いのと、栄養状態が悪いこと。具体的には「インシュリン抵抗性」と言うんですけど、食生活などの生活習慣が乱れると1日中血糖値が高い状態になるんです。運動もせず、部屋でポリポリとお菓子ばかりを食べていると、女性ホルモンの減りも早くなるということです。

IBE 日頃の生活習慣が大事になるということですね。

金山 食事や運動を通して健康的な生活を送るということは、言うなれば『末梢循環』を良くしているということです。少なくなった女性ホルモンも、末梢循環を良くすれば多少は増えてくるんです。

IBE 末梢循環を良くするとは、具体的にどういうことなのでしょう。

金山 毛細血管の血液の流れを良くするということです。頭の先からつま先に至るまで、体の細部に栄養素を運んでくれるのは血液です。でも、女性ホルモンが減ると末梢循環が悪くなる。だから、食事や運動を通して末梢循環を良くするように心掛けることが大事です。お風呂もいいですし、「ときめき」も末梢循環を良くする方法のひとつです。ときめいて脳を刺激すると、FSH（卵巣刺激ホルモン）や LH（黄体化ホルモン）という物質が脳下垂体から放出されると言われています。女性ホルモンは、このFSHやLHにコントロールされており、恋愛をすとか、お化粧をしていい洋服を着て気分を上げるとかすれば、FSHやLHもちょっとだけ増えると思います。

「小さじ一杯」の女性ホルモンを  
一生使い続けていくために。

IBE なんとなく女性とホルモンとの関係がわかってきたような気がします。

金山 ホルモンというのは、少ない量で全身に作用します。女性ホルモンは一生でどれくらい出るのか。じつは、たった『小さじ一杯』です。その小さじ一杯の物質が、おっぱいを大きくしたり、生理を始める働きをしたり、排卵をしたり、妊娠の準備をしたりと、言うなれば女性の重大イベントが小さじ一杯のホルモンによって引き起こされているということです。

IBE 女性の一生にかかわる『小さじ一杯』ですね。

金山 だからこそ大切にしないと。今すぐできることは、生活習慣を見直して、末梢循環を良くすること。そのためには「水」をしっかり飲むことも大事です。血液の循環に水は欠かせませんから。江戸や明治時代までは、「人生の終わりは閉経」と言われていたんです。でも、寿命が当時より格段に長くなっている今、閉経後も30年以上は生きなければなりません。日頃からの心掛け次第で、小さじ一杯の女性ホルモンを一生使えるようにできます。ぜひ、皆さんも意識して生活してみてください。



金山尚裕先生、ありがとうございました。

何気なく耳にしていた「女性ホルモン」。女性の体にとって、本当に重要な役割を担っているんですね。小さじ一杯の女性ホルモンを大切にできるよう、日頃からケアしていきましょう。

今回は「腸内細菌と腔(ちつ)」について伺います。