



# 性差医療センターだより

第 3 号 (2009年6月29日)

## 「性ホルモン」と「性差のある病気」

こんにちは。今回は「性ホルモン」と「性差のある病気」について書きたいと思います。「性差」には「性ホルモン」が大きな影響を与えます。女性ホルモンの代表は「エストロゲン」です。このホルモンは子宮・乳腺など女性特有の臓器やそれ以外の皮膚、脳、骨、尿道に対して作用し、さらに抗動脈化作用、免疫機能の賦活化、大腸がんの予防などに働いています。従って、女性は閉経するまでこのエストロゲンによって多くの病気から守られているわけです。ところが、閉経すると驚くべきことにエストロゲン量は男性以下になります。そのため、この時期を境にいろいろな病気が現れます。たとえば、骨粗鬆症はその代表です。閉経女性は、エストロゲンの急激な減少により、骨量の20%を失うことが知られており、その男女比は1:4と女性に多い疾患です。男性は男性ホルモン（アンドロゲン）に骨形成促進作用があり、急激な低下がないため骨粗鬆症はゆっくり進行するのです。また、虚血性心臓病にも男女差があります。そ

の差は発症率ではなく経過です。心筋梗塞において閉経前は男性に比較し女性が罹患することは少ないですが、閉経後男性に10年遅れ、女性の罹患率は男性と同等になります。女性の場合、症状が典型的でないため診断がつきにくく治療開始時期が遅れ予後不良になることもあるようです。他に、「性差のある病気」ですが、女性に多い疾患としては、関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群、自己免疫性甲状腺疾患（橋本病、バセドウ病）などの自己免疫性疾患やうつ病、神経性食欲不振症などのメンタル疾患などが代表的なものといえます。男性に多い病気ですが、食道、胃、肺、腎臓、膀胱などの癌、アルコールによる精神及び行動異常、痛風、尿路結石などです。このように、男女差を認める病気は数多くあります。今後、「性差医療」の発展が、これらの診断、治療、予防法などに貢献することが期待されます。

(文責：性差医療センター部長 小宮ひろみ)

## オプティマルヘルスをめざして

オプティマルヘルスという言葉聞いたことがあるでしょうか？オプティマルとは『最善、最高』という意味で、ヘルスは『健康』、つまり心も身体もイキイキとしてその時々での最善の健康をめざした生き方です。

1970年代は『ヘルス』という考え方しかなく病気が病気ではないかの二つに一つの考え方でした。1980年代に入り、時代は『ウェルネス』の健康観に変化してきました。病気が病気でないかの二つに分けるのではなく、病気にならないように健康のレベルをあげていこうという考え方です。特に生活習慣病は日々のライフスタイルと密接にかかわっています。食生活、運動、睡眠、ストレスケア、飲酒、喫煙などのライフスタイルを見直すことで健康の質を上げて病気にならない身体をつくろうという健康観です。この頃から健康食品なども脚光を浴びるようになってきました。

1990年代に入ると、遺伝子の研究や抗加齢医学などの研究がすすみ、どうせなら寝たきりで長生きするのではなく、寿命までは自分の足で歩き、食を楽しみ、笑って暮らす。そんな生き方をして人生を謳歌する生き方を選びましょう。それには、自分自身の最高レベルの健康をめざしましょうという考え方に変わってきました。これがオプティマルヘルスです。

オプティマルヘルスをめざすには、ビタミンミネラルなどの栄養素をしっかりとることが大切です。しかし、現代は農薬や環境による土壌の変化で野菜の栄養価が昔と比べて大幅に減少、また、加工食品の普及や添加物の使用によりさらにビタミンミネラルの低下がおり、栄養不足を引き起こしてしまいがちです。

また、現代人は忙しく、時間に追われて不規則になるなど栄養バランスをくずすことが多く、疲れがとれないなどを訴える人も多いのが現状です。そこで現代人が栄養のバランスをとるためには、不足しがちな栄養素を補給できるサプリメントをしっかりとってエネルギーを作れる身体にすることが賢い選択だといえるでしょう。

サプリメントを選ぶ時に注意してもらいたいことは、なるべく添加物を含まないもの、原材料はなにか、どのように作られているのか、安全性を確認したうえで摂取することです。食の安全が心配される現代では、消費者側も正しい知識をもつことが大切です。そして、どの年代においてもオプティマルヘルスをめざして、生命力あふれ、心も身体も健康でイキイキした人たちが増えることを願っております。

(文責：今村理子 ※裏面にプロフィールあり)

- \*なぜかわからないけれど、体の調子が良くない。
- \*気になる症状があるけれど、どの科を受診したらいいかわからない。
- \*女性特有の症状でちょっと男性の医師には恥ずかしくて相談できない。

などの悩みを解消しませんか。お気軽にご相談ください。

**性差医療センター予約専用電話 024-547-1407**

月・水・金 午前9時～正午、午後1時～4時

## 性差医療センターからのお知らせ

性差医療センターでは、女性特有の悩みや疑問に無料でお答えしています。

金曜日の午後、月経痛や食事管理などをテーマに行っていますので、どうぞお気軽にお申し込みください。

◇テーマ

7月10日（金） 月経痛について  
性差医療センター部長 産婦人科 小宮ひろみ

17日（金） やせと肥満の食事管理 『適正な体重を維持するために』  
医事課栄養管理係長 管理栄養士 真田久美子

24日（金） 漢方相談  
性差医療センター部長 産婦人科 小宮ひろみ

8月 7日（金） 冷えを予防する生活習慣 『毎日の生活を見直してみよう』  
性差医療センター 看護師 日下部ひとみ

◇場 所 性差医療センター 相談室

◇時 間 14:00~15:00

◇定 員 3名

予約制になっておりますので、ご希望の方は性差医療センターへお申し込みください。

今後の日程については、改めてご案内いたします。

◇申込先 性差医療センター 電話 024-547-1407



### 「自分の魅力をひきだし、幸せに生きるためのレッスン」

を始めます。

第1回目は、オリエンテーションとして、『他人は変えられないけど自分はいくらでも変えられる』『人は思ったとおりの人となり人生を創っていく』をテーマに行いますので、どうぞお気軽にお申し込みください。

◇医 師 性差医療センター 病院助手 今村 理子

◇場 所 カンファランス1

◇日 時 7月17日（金）14:00~15:30

◇定 員 10名（事前予約制）

◇申込先 性差医療センター 電話 024-547-1407

※ 今村 理子（いまむら さとこ）プロフィール

日本内科学会認定医 女性医療ネットワーク理事

日本抗加齢医学会会員、日本東洋医学会会員、日本アロマ環境協会インストラクター

金沢医科大学卒業

同病院腎臓内科助手を経て木村病院副院長となり外来等に従事

03年 金沢医科大学女性専門外来を担当

イメージトレーニング、心理学を各種学び、女性の幸せをサポートするための活動をしている。

また、代替医療、サプリメントにも詳しく、本の監修や講演活動も行っている。

09年7月～ 福島県立医科大学附属病院 性差医療センター勤務

「自分の魅力をひきだし、幸せに生きるためのレッスン」を中心に診療を行う。