

今月のテーマ

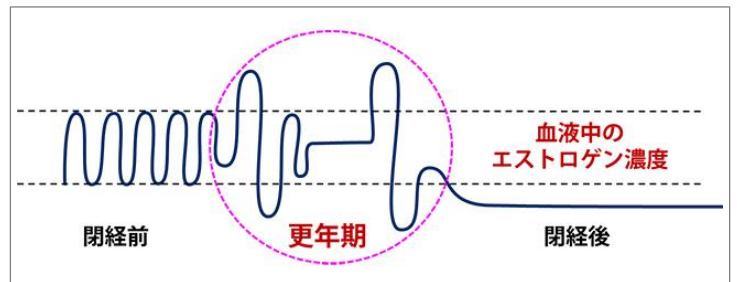
女性が気をつけたい病気・症状

～その8・更年期障害～

◆更年期障害とは？

女性の更年期とは、閉経を挟んだ10年間を指します。閉経年齢には個人差があるため、女性の更年期は40～60歳とされています（平均閉経年齢は50歳前後）。更年期に現れる様々な症状の中で他の病気を伴わないものを更年期症状といい、その中でも**症状が重く日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」と**言います。

更年期障害の大きな原因は、女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌量が大きく揺らぎながら低下していくことですが、その上に加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています。



◆更年期障害の症状

更年期障害の特徴の一つは症状が多岐にわたることですが、これらが他の病気による症状ではないことを確認する必要があります。日本人の更年期女性にみられる不定愁訴として肩こりや疲れやすさが多く報告されています。更年期症状特有ののぼせ、発汗などといった症状も25%以上の女性にみられています。

①血管の拡張と放熱に関する症状

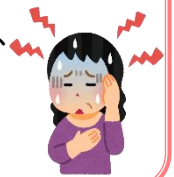
ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など

②その他のさまざまな身体症状

めまい、動悸、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中への痛み、関節の痛み、冷え、しびれ、疲れやすさなど

③精神症状

気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠など



◆あなたの更年期度をチェックしましょう！

症状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ、動悸がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
くよくよしたり、憂鬱になる	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	1	0

更年期障害の治療が必要なほどかどうかは、自己チェック表である程度確かめられます。合計の点数を見れば、治療の必要性のある・なしなどがわかるようになっています。気になる人はチェックしてみましょう。

症状のどれか一つでも強くあれば、**強**にチェックを入れてください。



0～25点 → 異常なし
 26～50点 → 食事、運動に注意を
 51～65点 → 更年期・閉経外来の受診を
 66～80点 → 長期にわたる計画的な治療が必要
 80～100点 → 各科の精密検査に基づいた、長期の計画的な治療が必要

口腔ケアでインフルエンザ予防

◆口腔細菌がインフルエンザ感染を助長!?

気温が下がり空気が乾燥してきて、インフルエンザの流行する季節がやってきました。インフルエンザ感染者は、例年推定 1000 万人といわれています。インフルエンザ対策として、手洗い・うがいの徹底やマスクの着用などはよく言われていますが、「歯磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることをご存じでしょうか？



最近、**口腔細菌がインフルエンザウイルスの感染を促進する**可能性があることがわかってきました。口腔細菌が産生するノイラミニダーゼ（NA）という酵素は、インフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする働きがあるため、口腔を不潔に保っているとインフルエンザに感染しやすくなります。また、歯周病による炎症もウイルス感染を促進させます。さらに、インフルエンザウイルスは NA を介して増殖します。私たちがインフルエンザに罹患したときに服用する、タミフルやリレンザなどの薬は、NA の働きを抑えることでウイルスの感染拡大を防ぐ NA 阻害薬と言われます。

◆インフルエンザと口腔細菌の研究・調査

日本大学歯学部細菌学講座の研究チームは、歯垢に含まれる細菌が NA を作り出し、ウイルスの増殖を助けることを過去の研究で突き止めました。インフルエンザウイルスに感染させた細胞に口腔細菌の培養液を加えると、細胞からのウイルスの放出量が 20 倍以上にも増加しました。さらに、リレンザやタミフルを投与してもウイルスの放出量は抑えられなかったといいます。すなわち、口腔細菌の NA がインフルエンザウイルスの NA の代わりに働き、ウイルスの放出を助けてしまう可能性があるのです。

また、奈良県歯科医師会の調査では、介護施設で歯科衛生士が高齢者に対しブラッシングや舌磨きの指導を実施したところ、通常の歯磨きをしていた施設に比べてインフルエンザ発症率が 1/10 になったと示されました。

◆インフルエンザ対策は「歯みがき」から

インフルエンザウイルスには様々な型があるため流行予測は困難になっており、薬剤耐性ウイルスの問題も深刻化しています。ワクチンはウイルスの流行予測に合わせて作られますが、厚生労働省によると、ワクチン株とその年の流行株が一致した場合、インフルエンザの予防接種の有効率は、健康な成人では 70~90%といわれています。ただし、免疫機能が未熟・低下している幼児や高齢者は、有効率が幼児で 20~30%、高齢者で 30~70%に下がります。このため、ワクチンや薬剤以外の新たな感染予防・重症化対策が求められます。

まずは毎日の丁寧な歯みがきを心がけ、口腔細菌の温床となる歯垢を取り除きましょう。取り除けない歯石や歯周ポケットの歯垢が気になる人は、歯科医院でクリーニングしてもらうのも手です。この冬のインフルエンザ対策に口腔ケアを加えてはいかがでしょうか。



科学的に立証されている「ことわざ」

~病は気から~

北海道大学の研究チームによると、ある事象を継続的に「気に病む」ことにより脳内のわずかな炎症が起こることがわかりました。炎症の原因は病原性の免疫細胞で、ストレスが引き金となって免疫細胞が暴走し、胃腸炎や心臓疾患を招くと結論付けています。

慢性的なストレスは病気の引き金となりえますが、ストレスは生きている限り誰しもが逃れられないものです。発散したり、ストレスとうまくつきあっていくことが大切です。「病は気から」であるならば、「健康も気から」であることを忘れずにいましょう。



今月の迷曲 vol.19

(youtube で見られます)
逢いたくても MISIA



(by 桜餅の葉っぱ)