

今月のテーマ

女性と生活習慣病

～女性の生活習慣病の特徴、カギは更年期～

◆女性ホルモンと生活習慣病

女性の場合、30～40代で生活習慣病になるという人はあまり多くありません。しかし、50代になると急激にその数が増加します。これは女性ホルモンの一つであるエストロゲンの働きが関係しているからです。エストロゲンは動脈硬化、脂質代謝の異常、尿酸の産生、内臓脂肪の蓄積など生活習慣の原因となる要素を抑え込む作用を持っていると言われています。そのため、平均閉経年齢である50歳前後を過ぎ、エストロゲンの分泌量が減少すると、一気に体の中で生活習慣病につながる変化が起き始めます。

男性と女性では生活習慣病の発症の仕方が大きく異なります。加齢とともに徐々に生活習慣病の患者数が増える男性と違って、女性は閉経によりエストロゲン分泌量が減少することによって急激に生活習慣病にかかる人が多くなります。女性は同年代の男性と比べても一気に生活習慣病になりやすくなります。更年期には生活習慣病のリスクが高くなるということを知っておきましょう。

◆女性がなりやすい生活習慣病

○メタボリックシンドローム

女性の肥満の割合は40代までは20%以下ですが、閉経後はエストロゲンの減少により内臓脂肪が増えやすくなり、加齢とともに肥満の割合が増加します。また、基礎代謝量は年齢とともに低下し、50代では20代に比べて1割以上減少します。

○高血圧症

高血圧は、食生活やストレスなど様々な環境因子が加わって起こります。自律神経によってコントロールされている血圧は、更年期の時期には変動しやすいのが特徴です。

○高脂血症

女性ホルモンにはコレステロールの増加を抑える作用があります。更年期以降は、血液中のコレステロールや中性脂肪が増え始めます。増えすぎると高脂血症になって、動脈硬化の原因となります。高血圧や心筋梗塞、脳梗塞の危険も高くなります。

○糖尿病

女性ホルモンには、インスリンの働きをよくする働きがあります。閉経が近づくと女性ホルモンの分泌が減少し、インスリンの効きが悪くなり血糖値が上がります。また、女性ホルモンの低下や加齢によって、脂肪細胞が増えると「インスリン抵抗性」が増加しインスリンの効きが悪くなり、血糖値が上がってしまいます。合併症としての動脈硬化・狭心症や心筋梗塞・脳卒中のリスクが高くなります。

◆女性のための生活習慣病予防法

予防法として重要なのは、**食事と運動**です。女性は男性に比べて喫煙や飲酒量も少ないため、しっかりと取り組んでいけば生活習慣病の予防になると言えます。

食事に関しては、内容もそうですが食べる順番や早さなども関係すると言われており、炭水化物や肉類などから食べたり早食いをすることで血糖値が急激に上がって糖尿病の発症リスクを高めますので、**野菜などの糖質の少ない食材から食べてゆっくり時間をかけて食事をする**ことを心がけましょう。

運動に関しては、まずは軽いウォーキングなどから始めてみることをおすすめします。大切なのは、**ハードな運動をして消費カロリーを増やす事よりも、継続して毎日続けられる運動をする**のが良いと言えます。毎日の生活の中に取り入れて、生活習慣病の予防に役立てていきたいですね。



線虫でのがん検査 実用化へ

◆線虫とは？

線虫は地球上で最もありふれた生物で、土中などさまざまな環境に生息しています。線虫によるがん検査は、そのうちの一種である「C.エレガンス」という線虫を用いて行われます。C.エレガンスは成体の体長は約 1mm、全身の細胞数が約 1000 個と極めて小さいですが、嗅覚を持ち、においを感じ取ることができます。においを感じ取る嗅覚細胞はわずか 10 個しかありませんが、個々のにおいを感知する嗅覚受容体は約 1200 個と人間の約 3 倍あり、多くのにおいを高い感度で識別することができます。研究の結果、**線虫は尿のにおいを嗅ぎ分け、がん患者の尿のにおいを好み、近づいていくことが明らか**になっています。線虫ががん患者の尿に集まる詳しいメカニズムは分かっていませんが、大腸菌やバクテリアといった「線虫が好む餌のにおい」と、「がん細胞から出る特有のにおい」が似ているためとみられています。

◆線虫がん検査、2020 年 1 月実用化へ

広津崇亮氏が立ち上げた HIROTSU バイオサイエンスは、線虫を使ったがん検査サービス「N-NOSE」をいよいよ 2020 年 1 月にも、検診センターなどを通して実用化する計画です。

N-NOSE の特徴は、簡便かつ低コストでありながら、高精度でがんの有無を判別できることです。検査には尿を用いますが、病院や企業などで健康診断を受け、他の検査用に採尿していれば、新たに採尿する必要はありません。がん患者 1400 人に実施した検査では的中率は約 85%に上り、特にステージ 0~1 の患者は 87%で判定できたといいます。これは一般的ながん検査「腫瘍マーカー」よりかなり高確率です。

現在のところ、**5 大がんと呼ばれる胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんを含む 15 種類のがんを検知できることが分かっており、ほぼすべてのがんに反応する**といいます。気になる検査費用は、毎年受診できるように 1 回 1 万円程度と安価に設定されています。

◆がん早期発見のメリットと課題

がんを早期に発見する最大のメリットは、治療できる可能性が高まることです。がんが 1 つの臓器にとどまっている早期に見つけることができれば、手術や放射線でがんを取り除くなどして、死亡するリスクを下げるすることができます。

その一方で、がんの早期発見が偽陽性や過剰診断につながるケースもあり、がん検診の精度を高める上での課題となっています。とにかく早く見つければよいというものではなく、患者の生活の質をより高めるためにどのように結果を生かすのか、合わせて考える必要があるといえます。

科学的に立証されている「ことわざ」

～情けは人の為ならず～

ヒューストン大学の研究によると、**他者のために良いこと（向社会的行動）をして達成すると、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンの分泌量が増加する**ことが明らかになっています。人のためになるような行動は具体的であればあるほど、達成したときの自分自身の幸福度も上昇するといえます。

また、向社会的行動には共感性が大事だと言われています。長崎大学の調査では、**共感性の高さと向社会的行動の高さはシンクロすること、読書経験が多いほど向社会的行動に対する理解が深いこと**が判明しました。共感できる感性がなければ、他者の痛みは分かりません。よい行いをして、幸福度を向上させるためにも、共感と読書を心がけてみてはどうでしょうか？



今月の迷曲 vol.21
(youtube で見られます)
ただ…逢いたくて/EXILE



(by 桜餅の葉っぱ)