

コラム

# みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.7

## 【更年期はメンテナンス次第で幸年期！】

先日、某電車内で、座っている私の前でいきなり若い女性がバタッ！と激しい音をたてて倒れ込んでしまいました。当然、みな驚いて声をかけたり、意識があるか確認したり、電車をとめるべきか相談したりで大騒ぎでした。程なくして、その女性は目をパチパチしましたので、「座りますか？」と声がけすると、そそくさとすわりました。「次の駅でおりたらどうですか」と周囲の女性たちが意見しましたが、「生理痛がひどく気分が悪かったですので、大丈夫です」と小さな声で答えました。なんとか持ち直したようなので、周りは一と安心でしたが、ご本人は心配をかけたことを気にかける様子もなく、電車がとまるとそそくさと降りていきました。

しばらくすると、この一連の救出劇(?)にたちあつた女性が言うのです。

「あの方、前にも3回ほどおなじように倒れたことがありますね。常連さんですよ」と少し苦笑いで。通勤圏なので顔を覚えていたそうです。

生理痛は個人差がありますのでなんともいえませんが、女性特有の症状ですから、つきあっていくしかありません。症状が重い方は、いかにしてフツーに過ごせるかを日頃から計画しケアしていくかないですよ。

みやちゃんはお呼びがかれば全国各地に出張し講演会や研修会などの講師を務めます。全国に浸透しつつある「幸年期カフェ」もそのひとつで、嵐のような時期を乗り越える知恵と技を教えてくださいます。あちこちで開催されているものの、みやちゃんの地元・浅草での開催がなかったのが不思議。ついに実現したのが、10月10日、ケイ薬局が会場となりました。健康万相談をされるみやちゃんが一番得意とするところは、実は「更年期」だそうで、この分野になるととびきり熱が入り、口調はさながら講師です。

## 女性は、生理が重いのも、なくなるのも大変！

先のコラムでも述べましたが、「女には人生会議の機会が多くある」わけで、人生の中での一大事は、まさに更年期といっても過言ではありません。40歳をすぎたら急坂を転げ落ちるようにお肌トラブルが生じるように、閉経後はがけから落ちるがごとくエストロゲン分泌が減少し、身体全体に不調を感じるようになります。生理と同じく更年期症状は個人差がありますが、すべての女性に等しくやってきます。

私が取材した女性（閉経後/更年期中）から、こんな話を聞きました。C子さんは、寝ている時や安静にしている時に時々、心臓がしめつけられるような症状があり、不安になっているいろいろな診療科を受診しました。結果、都内の女性外来で、「微小血管狭心症」と診断されたそうです。これは、更年期女性の10人に1人に見られ、心疾患の既往歴がない人でも発症し、その原因は、閉経に伴うエストロゲンの減少や心身のストレスによるものとのことです。エストロゲンには心血管系の保護作用がありますが、閉経でそれが失われ、微小血管の収縮高進や拡張不全が起こるのです。しかも、心電図とかをとっても何も病状がわからず、「気のせい」とかといわれることもあり、本人はつらいのに原因もわからず不安に陥ったりします。ニトログリセリンでは効果が無いことが多いのですが、治療薬もありますので更年期専門医を受診するのがお勧めです。あるいは、みやちゃんのような専門の薬剤師に相談し、医師に伝えてもらう方法もアルかと思います。更年期障害の症状は様々ですよ。

ところで、10月18日は「世界閉経day」だをご存じですか？ 少し前まで「ハイケイ」という言葉を言うのも聞くのもタブーに近い感覚だったように思いますが、世界的に認められるのですから不思議な気がします。そう、閉経は、女性の「衣替えの時期」であり、身体が変わるターニング・ポイント。人の一生は、その人だけの壮大な歴史＝「自分史」があり、その中で閉経は重要な人生の転機なのです。常々、子どもの時間が短いなあ～、大人になる前にもっと子どもの時間がほしかったと感じる人は少なくないと思いますが、人生90年とも百年ともいわれる現在、閉経後に続く30余年は更年期のメンテナンス次第といっても過言ではありません。

人は誰でも平等に年をとり、死へと向かいます。それは生ある者の定め、決して例外はありません。年齢をかさねた時、少しでも快適に過ごせるように、やはり健康貯金を続けていくしかないですよ。更年期障害の治療法には、HRT（ホルモン補充療法）、漢方薬、抗うつ剤・安定剤などたくさんありますので、自身の体質にあったものを上手に選び乗り切っていきましょう。

内側も外側も年齢を感じさせないステキな女性は多くいらっしゃいます。さあ～、あきらめないで、メンテナンスしてハッピーに過ごしましょう！