

女性ならではの心身の変化とケア



30年以上にわたり多くの女性の診療にあたり、女性の心身の健康づくりに尽力されてきた対馬ルリ子先生。コレステロール値や血管系疾患についての女性ならではの観点をはじめ、生涯を生き生きと楽しむために大切なことを伺いました。

医療法人社団 ウィミンズ・ウェルネス 理事長
NPO法人女性医療ネットワーク 理事長

対馬 ルリ子

長い人生を十分楽しむために

年々平均寿命が延びている日本人女性。現代女性の一生を季節に例えると、子ども時代は「芽吹きを待つ冬」、思春期から若者の時期は「駆け出しの春」、体力や気力が充実して仕事に遊びに精力的に取り組む還暦までが「輝く夏」、女性ホルモンの揺らぎやしがらみから卒業し、仕事や趣味や旅行を気兼ねなく楽しむ還暦以降が「実りを収穫する秋」と表現できます。

日本人女性の平均寿命は87.26歳^{*1}と、実りの秋を楽しむ時間は十分にあります。しかし、平均寿命と健康寿命^{*2}の差は10年以上もあり、せっかくの実りの秋を謳歌できない方も多くいらっしゃいます。私は、女性が一生を通じて健康に生き生きと過ごせるよう、日々診療や健康指導にあたっています。

性差を意識してコレステロール値をとらえる

女性ホルモンが大きく作用する女性の身体には、年代ごとに必要な検診や心がけがあります(表1)。

表1 女性に必要な検診習慣 (作成：対馬ルリ子先生)

| 年代 | 検査内容 |
|--------|---|
| 10代 | 子宮頸がんワクチン受診の検討 かかりつけの婦人科医を持ちましょう |
| 20代 | 子宮頸がん検診 婦人科での超音波検査 性感染症検査 貧血・栄養検査 |
| 30代 | 乳がん検診のスタート 自己抗体検査 妊娠前の甲状腺検査 |
| 40代 | 更年期対策の準備 骨密度検査 女性ホルモン投与(HRT)の検討 |
| 20~40代 | 月経トラブルの早期対策(月経痛、PMS、無月経) 子宮筋腫、子宮内膜症の予防と早期発見を超音波検査で |
| 50代以上 | メタボ対策のスタート 認知症・骨折予防 |
| 全世代 | ストレスの軽減を心がけて体力と活力の維持を 自信を持って生きるための自立心を養う |

女性の健康寿命を延ばすためには、各年代に必要な対策をしっかりとることが必須です。しかし従来の日本の医療制度は男性を中心に考えられてきた面があり、女性に合わせた検診や基準値、保健指導等はまだまだ発展途上といえます。

コレステロール値についても、男女ではとらえ方が全く異なります。図1は総コレステロール値と冠状動脈性心疾患の発症リスクを男女別に示したグラフです。男性は総コレステロール値が上がるほどに発症リスクが高まりますが、女性は総コレステロール値が200~239mg/dLのときはリスクが下がるJカーブを描いています。現在、脂質異常症の診断基準は男女共通ですが、私は男女別の基準値を設ける必要性を強く感じ、提唱しています。

また、女性のコレステロール値は閉経を迎えて女性ホルモンが減ると上がりやすくなることが知られています。これは女性なら誰にでも起こる生理的な現象です。そこで私たちのクリニックでは、「動脈硬化…あなたの血管は大丈夫?」と銘打った専門医^{*3}による特別診療を定期的に行っています。内容は、動脈硬

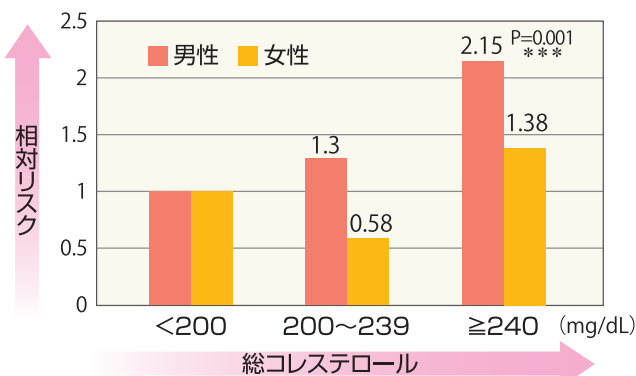


図1 総コレステロール値と冠状動脈性心疾患の発症リスク(男女別)

Nishimura K. et al, *J Atheroscler Thromb*, 21, 784-798, 2014. より作図

*1 「平成29年簡易生命表」(厚生労働省が2018年7月に発表)による。
*2 支援や介護を必要とせず自立して日常生活を送れる期間。

*3 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座では、性差の視点を取り入れて女性のコレステロールや動脈硬化の研究を続ける医師・田中裕幸先生(佐賀県・二子クリニック院長)を定期的な招き、特別診療を行っている。

化の進行具合を見る「頸動脈エコー」、血管の硬さを反映する指標である「CAVI(動脈脈波測定)」、心血管系疾患をはじめさまざまな炎症性疾患のリスクを知るための指標である「脂肪酸分画(血液検査)」、そして食生活アドバイスです。50~60代のコレステロール値や血圧が気になり始めた方には、ぜひ一度きちんと自分の血管の状態を知っていただき、その上で生活習慣を見つめ直していただきたいと思います。

トータルな視点を忘れずに

意外に思うかもしれませんが、女性のコレステロール値を考えると気をつけなければならないのは「減らし過ぎ」です。前述のように女性は男性よりもコレステロール値が高めでも血管系疾患になりにくい傾向があるのですが、男性と同じ基準値で判断され、躍起になって節食に励む方をよくお見受けします。また、若い女性の間には「痩せていることが美しい」という概念が定着していて、極端に脂質を控えるケースも見られます。

しかし、コレステロールなどの脂質は脳を構成する大切な成分ですので、不足すると脳の機能が低下してしまいます。また、脂質を控え過ぎて栄養不足になり、脳や皮膚まで脆弱化してしまう恐れもあります。コレステロール値を意識するあまり、認知症や骨粗鬆症を招き、元気に過ごせなくなるとは本末転倒です。「コレステロール値は低いほど良い」というイメージは無くし、必要な栄養はしっかりと摂っていただくことが大切なのです。

食事は人生の大きな楽しみです。「おいしいな。幸せだな」と思ってしっかりと食べる、そして適度に運動してぐっすりと眠る。当たり前前の生活を重ねることこそが、健康で生き生きとした人生の礎となるのです。

女性の健康を守るのは 女性自身と専門職のパートナーシップ

私が多くの日本人女性と接して感じるのは、自己価値感の低さです。家庭や職場で求められる役割を一生懸命こなして周りに尽くすのですが、そこに「自分はこう生きたい」という観点が抜けているのではない

でしょうか。そして、自分の健康管理を後回しにしがちな点も問題です。多くの女性は更年期の不調がやってきても我慢してしまい、心身が疲れても親の介護や子どもの世話に奮闘して無理を重ねてしまいます。女性がもっと自分自身を大切に生きていければ健康寿命は延び、80歳になっても90歳になっても元気に過ごす方が増える。私はそう考えています。

また、「寝たきりや認知症になった親を見ていると、自分もあんなのかと不安になる」という声も、日々の診療でよく聞きます。私はそんな時「大丈夫ですよ。一緒にヘルスリテラシーを上げていきましょう」とお話しします。ヘルスリテラシーとは、健康に関する情報を手に入れ、理解し、活用する能力のこと。医師など健康の専門家と相談しながら「身体について勉強しよう」「自分が心地良いことを選択しよう」と思って生活すると、健康のベクトルは上を向いていきます。大切なのは、前向きな気持ちなのです。

私は2003年にNPO法人女性医療ネットワークを立ち上げ、600名以上の女性医療従事者と協力しながら、性差をしっかりと踏まえた女性の健康づくりの在り方を発信し続けています。栄養士や保健師など人々の健康づくりを支える立場の方には、女性の長い一生の健康を支えるべく、そのホルモン特性とライフステージを踏まえた健康指導を心がけていただければと思います。また、自分の意見を押し付けず、しっかりと傾聴し受容することを心がけてください。日々接する患者さんは、いろいろなことを教えてくれる先生だという意識を持ち、プロフェッショナルとして勉強を重ねていきましょう。一人ひとりが周りの人、地域、社会のために何ができるかを考えて積極的にアクションを起こすことで、社会は豊かになっていき、自身も充実した人生を送ることができるのです。

対馬 ルリ子 Tsushima Ruriko

医療法人社団 ウィミンズ・ウェルネス 理事長
NPO法人女性医療ネットワーク 理事長

1984年弘前大学医学部卒業。東京大学医学部産婦人科学教室入局、都立墨東病院周産期センター産婦人科医長などを経て、2002年に対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座を開院。2003年に女性の心と体、社会との関わりを総合的にとらえ、健康維持を助ける医療をすすめるNPO法人女性医療ネットワークを設立。全国600名以上の女性医療者と連携し、女性の生涯にわたる健康のためにさまざまな情報提供、啓発活動を行っている。『女性のからだ ちょっとした不調をなくす本』(ぴあ、2019)『女性ホルモンで世界一幸せになれる日本人女性』(マガジンハウス、2015)など、著書多数。テレビや雑誌出演も多数。