

Women's カルテ

～早期受診のススメ～

女性特有のからだの悩み。
気になる症状があれば、それはからだからのサインです。
ためらわずに受診し、医師に相談しましょう。

監修/板津寿美江 (産婦人科医・医学博士) 文/せきねとしこ

コレステロール値が 上がってしまった

光代さん (58歳 子ども3人) の場合…

先日、健康診断を受けたら、初めて
コレステロール値が基準を超えてしまった。
とくに食べ過ぎているつもりはないんだけど……。



イラスト/モリナオミ

～更年期を過ぎたらこんな病気に要注意～

脂質異常症

関連する症状と疾患

- 高血圧
- 心筋梗塞
- 脳卒中など

骨粗鬆症

関連する症状と疾患

- 腰痛
- 骨折
（脊椎圧迫骨折
大腿骨頸部骨折など）

受診を
おすすめ
します

エストロゲンの減少が 生活習慣病の引き金に

更 年期を抜けると不快症状は治まってくる。それにより元気を取り戻しますが、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量はかなり下がります。エストロゲンは月経や妊娠など生殖活動に関わるだけでなく、皮膚や粘膜の潤いを保つ、骨の代謝を促して骨を強くする、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やすなど、からだの機能を保つ役割も果たしています。そのため低下状態が長期間続くと、コレステロール値が上昇して脂質異常症となりやすく、動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。また骨粗鬆症による腰痛や骨折なども起こしやすくなります。

その予防には、バランスのよい食事や定期的な運動を心がけることが基本です。さらに定期的に健診を受けるのはもちろん、一度骨ドックなどで骨密度を測ってみるといいでしょう。コレステロール値が異常に高い、骨密度が低いときには薬での治療が必要になります。

先生からのひと言アドバイス

日本人女性の平均寿命は約86歳で、閉経後の第二の人生は約30年続きます。それを充実したものにするには、若いころからよい生活習慣を心がけ、更年期を上手に乗り越え、健診を定期的に受けましょう。

板津寿美江
(いたつ・すみえ)



1989年、東京女子医科大学卒業。同大学産婦人科、都立大塚病院産婦人科を経て、2002年より都内クリニック勤務。産婦人科を軸に、ホリスティック（全人的）な医療を目指している。