

## 更年期の不定愁訴と生活習慣

日本女大家政 ○杉山みち子 宮沢明子 富田くみ子 中谷林太郎  
東大保健管理 川久保 清

欧米では、閉経に伴う不定愁訴の軽減ならびに骨粗鬆症、循環器疾患の予防を目的として、長期的なホルモン投与が行われている。このようなホルモン療法は、近年、日本においても一般的に行われるようになってきた。しかしながら、長期的なホルモン投与は、乳癌などのリスクファクターになることは否定できない。一方、日本人女性は、閉経を加齢に伴う自然な生理現象として受け入れてきた。それゆえ、医薬品を用いることなく、生活習慣の改善によって、閉経に伴う不定愁訴は軽減することができると考えられる。そこで、更年期の女性について不定愁訴と生活習慣との関連を検討した。

(方法) 東京都内の保健所の栄養教室を受講した閉経者66人(50~60歳)について、閉経後の不定愁訴と日常の身体活動量との関連を観察した。さらに、東京都内某健康増進センターを来診した閉経者179人(40~65歳)についても、加齢に伴う身体的な機能低下の意識ならびに精神・心理的な変化の意識と生活習慣(食生活、休養、身体活動状況、飲酒、喫煙)との関連を検討した。

(結果) 閉経後の不定愁訴のうち、hot flushを主訴とする血管運動神経障害様症状、ゆううつ、めまい、全身倦怠は、スポーツによる身体活動量と高い負の相関が観察された。一方、休養の不十分なものは、眼精疲労、少食になった、肩こり、睡眠減少、物忘れしやすくなったを訴えるものの割合が増大した。

それゆえ、閉経に伴う愁訴の緩和は、運動、休養などの日常の生活習慣の改善を試みることが有効であると考えられる。