



県医師会員 今村 理子
(南相馬市・今村医院副院長)

2002(平成14)年3月13日に、母校の金沢医大に女性外来が開設されました。

私が女性外来に携わるようになったのは先輩の赤沢純代先生(金沢医大女性総合医療センター長)から女性外来立ち上げの際、お声がけを頂いたのがきっかけでした。当時、私は32歳。産後つつの経験から心理学や栄養学、アロマセラピーなども学んでいました。そんな中、突然の先輩からの誘いに胸が躍りました。しかし、当時「女性外来」は大学病院では全国2カ所目の発足で右も左も分からぬまま。先輩と2人東京に行き、対馬ルリ子先生が代表を務める女性医療ネットワークで学びきっかけをつかみました。そこで初めて性差医療(gender specific medicine)という言葉に出合ったのです。性差医療とは、1990年代よりアメリカを中心に広がってきた新しい医療の流れ。

性差医療

更年期を「幸年期」に

この考え方は、性差を考慮せず、画一的に施行されてきた医療に対する反省から生じたものです。性差を重視して適切な診断と治療を進めていくというのが「性差医療」です。

更年期障害の治療法は低下した女性ホルモンを補うホルモン補充療法、漢方薬、ヒト胎盤エキス(プラセンタ)注射剤などがあります。筆者は、更年期の治療に助けられた1人でもあります。

また、女性はライフサイクルを通して、男性とは異なる健康上や社会的問題に直面します。思春期から月経が始まり、性成熟期での妊娠・出産・育児・介護と重なる更年期、そして老年期と、ホルモンの変化とともに体は変化します。女性特有の症状や病気が極めて多様です。そんな女性の特徴を踏まえ、一人一人のライフステージと現在の健康状態を考慮した上でオーダーメイド医療を提供するのが特徴です。

現在、当院では月2回の女性外来を開いておりますが、来院してくださるのは40代、60代の更年期の方がほとんど。「更年期外来」と名を変えても良さそうな勢いです。

更年期とは閉経の前後5年の10年間を指し、ホルモンの一種「エストロゲン」が急激に低下することでさまざまな症状が現れます。ホットフラッシュ、動悸(どつき)、頭痛、めまい、イライラ、うつ、疲労感、不眠、肩凝り、関節

日常の食事、運動、睡眠で心身を整えるのは治療のベースとしても、とても大切です。特に閉経後は骨粗しょう症が進むため骨の原料でもあるタンパク質、カルシウムもしっかり摂取したいです。そして、運動。体を動かすと気巡りも良くなり心と体が軽やかになります。そして夜、良質な睡眠がとれたら最高ですね。外来ではその方に合わせて良質な食事、運動、睡眠のアドバイスもしています。

ステージが変わる「更年期」を「幸年期」に変え、笑顔の女性が増えることで社会も元気を取り戻していくことを切に願っています。今後は地域で活動するエキスパートの先生方と連携しながら、より最善の医療を提供していけるよう女性外来も進化していければと思っています。

次回4月1日掲載