

HEALTH
スポーツと健康女性のスポーツ医学⑤
更年期とスポーツ朝井 均 先生
大阪教育大学 名誉教授

卵巢機能の低下または消失に伴う月経の永久的な閉止を閉経と言いますが、このころになると女性は、のぼせ、発汗、肩凝り、頭痛・頭重感、不眠などの不定愁訴を訴えることが多いようです（最近では、男性においても更年期があることが報告されていますが...）。

今回は、女性の更年期障害とスポーツについて考えてみたいと思います。

更年期とは「閉経前後のある一定期間をさし、生殖期(成熟期)から生殖不能期(老年期)への移行期である」と定義されています。年齢的には卵巢機能の衰退時に自覚する自律神経失調症状を主徴とする不定愁訴の出現する時期から、それが消退するまでの40-56才程度の範囲が妥当と考えられています（日本人の閉経年齢は50才前後と考えられています）。

この時期には女性は、育児から開放されますが、一個の人間として再度自立をめざす時期でもあり、社会環境上も悩みの多い時期でもあります。従って、精神心理面でも不安定であり、卵巢機能の衰退に伴う心身の失調と合わせて、様々な不定愁訴が出現すると考えられています。

更年期障害の症状としては、①のぼせやめまい、発汗、心悸亢進などの血管運動神経障害症状 ②不眠や頭痛、頭重感、抑うつ気分などの精神・神経障害症状 ③肩凝りや易疲労感などの運動器障害症状などが代表的な訴えです。

このような更年期障害に対して、これまではホルモン(エストロゲン)の補充療法、自律神経系(安定剤)療法、漢方療法などが主な治療法でした。

しかしながら最近では、非薬物療法としての運動療法が注目されてきました。身体運動が精神的ストレスの解消、循環状態の改善、代謝促進などをはかる手段として有効であるという考え方が認識され、期待されてきたのです。

適切な身体活動は肩凝り、腰痛の改善、抵抗力の増加など好ましい結果をもたらす、さらには心身の爽快感、健康感、生活意欲の増加、睡眠の充実など精神的な面にも大きな効果が期待できます。まさにこれらのスポーツが有する自覚症状の改善効果は、ちょうど更年期障害の不定

愁訴の治療効果に合致しており、大いに期待されているわけですね。

また女性に限らず、高血圧や高脂血症、糖尿病、骨粗しょう症などの生活習慣病に対する運動療法が注目されていることも関係しているように思われます。

ところで、更年期におけるスポーツは若年期に比し、個人差が著しく、スポーツ歴、体力、嗜好、年齢、生活環境などを十分考慮しなければなりません。この時期は高血圧や糖尿病などの有病率が高く、老化も加わり、それ以前のスポーツとは一線を画す必要があるからです。しかも、この時期以降は運動許容量の幅が小さく、これ以下では運動効果が認められない有効限界と、これ以上では危険であるという安全限界との領域が狭いため、運動負荷が強ければ逆効果ともなりかねません。すなわち、スポーツに熱中し過ぎると不定愁訴を増悪させる原因となることも頭に入れておく必要があります。

更年期におけるスポーツ活動は、身体を鍛えることを目的とせず、いかに健康な生活を送るかを目標として考えるべきでしょう。

いずれにしても、女性が子育てから開放され、人間として再度自立し充実した日常生活を送るためには、教養、趣味、社会活動などへの参加と共に、スポーツ活動も積極的に活用することは大いに意義があると考えられます。



更年期障害は健康的な生活を目標に、スポーツ活動や趣味、社会参加を楽しむことで症状改善が期待できる。