



\* 女性のためのメディカル情報

# mom's Clinic

## 第16回「更年期以降の心臓と血管の病気」



誌上クリニック  
「mom's Clinic」院長  
矢吹有里先生

整形外科専門医。東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科科学教室に入局。2017年11月、港区芝に女性のための整形外科「ゆりクリニック」開院。女性が心身ともに美しく健康な人生を送れるよう医学的な立場からサポートしている。

仕事や家事、子育てなど、毎日頑張っている女性たちへ！ mom's Clinicでは毎月、女性の健康づくりに役立つメディカル情報をお届けします。今回は、更年期以降の女性に多い心臓と血管の病気についてお話ししましょう。

# 女性ホルモンが急激に減少する 更年期以降の病気に要注意！

### エストロゲンの減少で 生命にかかわる病気に！

心臓と血管の障害は、更年期の女性に起こりやすい病気です。閉経して女性ホルモンの量が急激に減少すると、心臓や血管にもさまざまな影響をもたらす可能性があります。心臓と血管の障害が引き起こす代表的な疾患には、「虚血性心疾患」と「脳血管障害」があります。

虚血性心疾患の「虚血性」とは、血管が詰まって血液が流れない状態のことをいいます。「狭心症」や「心筋梗塞」といった病気は、心臓の表面にある冠動脈が詰まって起こるもので、激しい胸痛の症状を来します。

一方、脳血管障害には、脳の血管が動脈硬化により詰まる「脳梗塞」や、脳の血管が加齢により弱くなり、高血圧などが引き金となって破れる「脳出血」、脳のくも膜下に出血が起こる「くも膜下出血」があります。

女性ホルモンである「エストロゲン」には、血管弛緩・脂質代謝改善・抗酸化など、血管を保護する作用があります。閉経前の女性が男性と比べて動脈硬

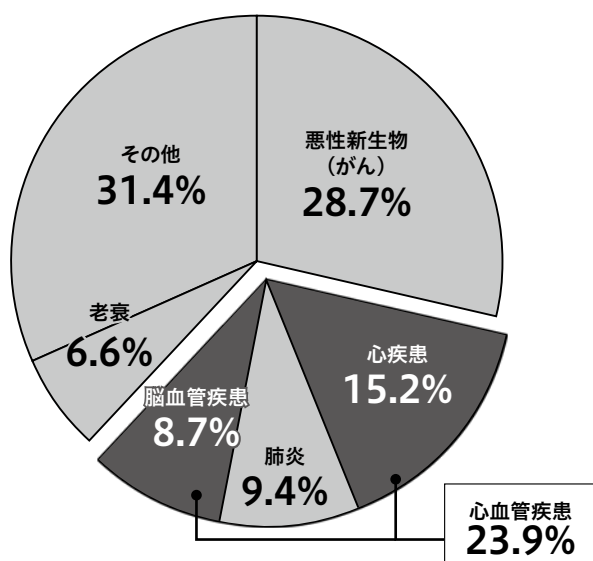
化による心血管障害が少ないのは、エストロゲンの作用と考えられています。ところが閉経後には、この保護作用が失われ、女性でも動脈硬化が一気に進んで、虚血性心疾患、脳血管障害が増えるのです。

米国のある研究によると、女性の心血管の病気による死亡率は、50歳までは男性と比較して少ないのですが、閉経以降の年代では男性との差が次第に縮まり、70歳代では男女間でほとんど差がなくなります。

最近「微小血管狭心症」といわれる狭心症が、40代後半から50代前半のいわゆる更年期の女性に多いことがわかってきました。微小血管狭心症は、血管が詰まって起こる通常の狭心症とは異なり、さらに先の細い血管が収縮して症状を来す狭心症

です。胃部不快感や吐き気、めまいなど、多様な症状を呈することが特徴。心電図検査や心臓カテーター検査をしても異常が見つからないことがあるため、診断が難しいケースもあります。

[日本人の死因別死亡率]



日本人の死因の第1位はがんで、第2位が心疾患、第4位が脳血管疾患です。心疾患と脳血管疾患を合わせた心血管障害は約24%で、がんに匹敵する割合となっています。

出典：「平成27年人口動態統計」(厚生労働省)

## 気になる動悸・息切れは 早めの受診がおすめ。

更年期を過ぎて、動悸や息切れを感じるようなことがあれば、更年期症状だと自己判断をせずに、まずはかかりつけの内科や循環器内科を受診するとよいでしょう。心電図検査や血液検査などで心臓そのものに異常があるかどうかや、動脈硬化の程度を調べることもあります。

虚血性心疾患が疑われる場合には、より高度な医療を受けられる病院へ紹介され、心臓カテーテル検査で血管の詰まり具合を詳しく調べることとなります。

治療は塩分制限を中心とした食事、減量・禁煙・運動療法など生活習慣の改善の他に、通常

血管の詰まりを改善するニトログリセリンなどの薬物療法を行います。薬物療法を行ってもなお発作が起りやすいときは、カテーテルやステント（金属の網でできた管を血管の中に留置する）治療を行うことで、狭くなった血管を広げることもあります。先ほど述べた微小血管狭窄心症では、ニトログリセリンは効果がなく、カルシウム拮抗剤（きょうこうざい）という、細い血管を拡張する種類の薬剤が効果的な場合もあります。

心臓そのものにこれといって異常がない場合は、女性外来や婦人科の受診を勧められることもあるでしょう。女性外来では、更年期障害を含めて、さまざまな女性特有の症状を総合的に診断します。婦人科では子宮や卵

巣そのものに異常がないかどうかを調べ、血液検査での女性ホルモンの値などから更年期障害によるものと診断されれば、ホルモン補充療法や漢方薬の服用で症状の改善が期待できることもあります。

一方、脳血管障害の場合には、脳梗塞か脳出血かによっても異なりますが、手足のしびれや麻痺、ろれつが回らない、めまい、吐き気、頭痛などが最初の症状として現れます。治療開始が遅れるほど命に関わり、重い後遺症を残すこともあるので、緊急で受診するようにしましょう。

受診する科は、神経内科、総合内科、夜間では救急外来へ。特にくも膜下出血では、激しい頭痛の後に意識障害が起こることもあります。このような場

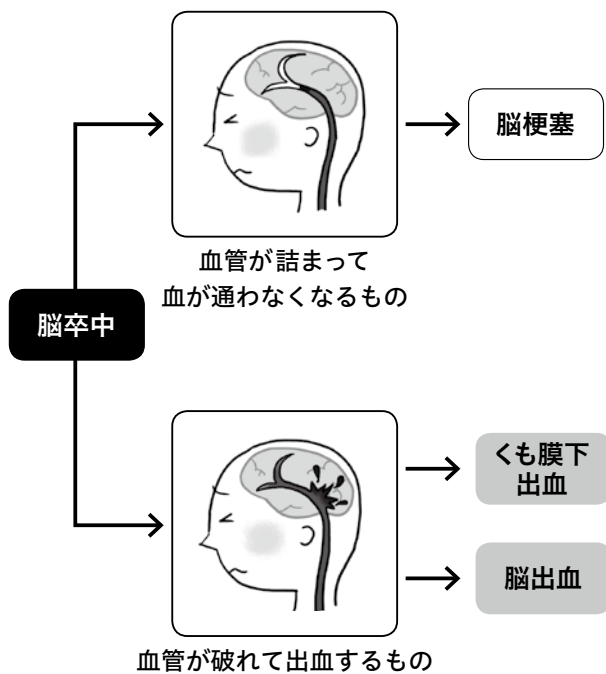
合には一刻も早く救急車での搬送が必要となります。発症直後には脳のむくみを抑える薬剤を使用したり、出血には止血薬、梗塞には血液が固まりにくくする薬剤を使用したりします。場合によっては手術が必要なこともあります。

## 更年期を迎えたら 体調の変化に注意を。

このように、閉経後の女性の体の変化はとて大きく、時には重大な病気を招くことがあります。特に高血圧や糖尿病、脂質異常症を患っている人や、喫煙の習慣がある人は閉経によりもともとの病気が急激に進行することもあります。症状がなくても閉経を機に医師の診察を受けるようにしましょう。

具体的には、血圧や肥満の状態、コレステロールや空腹時血糖値、心電図などの検査が大切です。これらは各自治体の健康診断でも受けることが可能です。更年期症状は、程度の差はあっても、全ての女性が経験する体調の変化です。過剰に不安がったり心配したりすると、かえって心身の不調を来す原因となることもあります。正しい知識を得て、体の変化を上手に受け入れ、必要な治療が必要な時に受けられるようにしましょう。

【脳の血管が詰まったり、  
破れたりすると……？】



血管が詰まったり、こぶができたりすることで血管の機能に異常を来し、病気が起こります。脳への血管が詰まれば「脳梗塞」、心臓への血管が詰まれば「心筋梗塞」、脳の中の血管が破れれば「脳出血」になります。

## 今月のポイント!

心臓や血管の異常は、命にも関わる重大な病気につながる恐れがあります。更年期の女性は、仕事や子育てや親の介護など、日常生活がとて忙しく、自分の体のことはおろそかにしてしまいがちです。でも、日頃から自分の体について関心を持ち、健康を過信せず、適度な運動とバランスのとれた食事、ストレスをため込まない生活を心がけるようにしましょう。

