70歳前後は二度目の更年期?!

70歳前後の女性の中には、「更年期障害」のような症状が現れる方が少なくありません。急に顔が熱くなったり、汗が止まらなくなったりする「ホットフラッシュ」に似た症状や、不安感、気分が落ち込んでしまう抑うつ症状、気持ちの起伏の激しい状態など、まるで50代の閉経期と同じような状況に陥ってしまうことがあるのです。

内科医的には、これを「**二度目の更年期**」と呼ぶことがあります。実際、二度目の更年期で体調を崩されている70歳前後の女性の患者さんをたくさん診てきました。

直接的な原因は、いわゆる各種ホルモンの分泌量が、加齢とともに少なくなってしまうことだと言えます。

19ページのグラフをご覧ください。

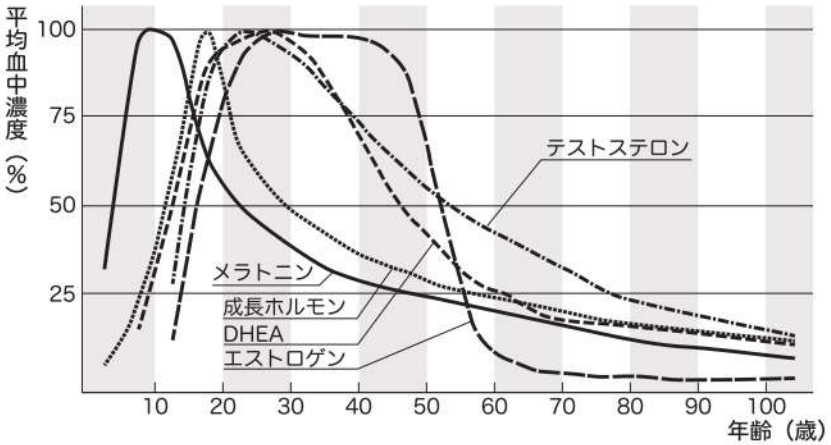
まず「女性らしさ」のホルモンである「エストロゲン」は、一度目の更年期である50歳頃を境に急激に減っています。そのほか、睡眠に関わる「メラトニン」、代謝に関わる成長ホルモン、〝若返りホルモン〟の「DHEA」、骨や筋肉をつくる「テストステロン」なども減少しています。それでもまだ、全体としては「それなりの量」が保たれていると言えます。

しかしこれらはその後も年齢とともにさらに減り続け、個人差はありますが、70歳くらいまでに全体量がかなり減少してしまうのです。

そもそもホルモンは、体のいろいろな働きを「調節」するために存在しています。その量が減るということは、体の働きを調節する力が弱っていくことを意味します。

そのひとつの表れとして、人によっては「二度目の更年期」のような症状が出てくるのです。当然ながら、それぞれのホルモンの働きが衰えることで、体の「老化」も徐々に進んでいくことになります。

ホルモンと年齢



A.Römmler 博士の資料