



平成21年1月号

更年期後の女性 狭心症と心筋梗塞



女性ホルモンの一つのエストロゲンは、女性の健康を維持するため、さまざまな役割を果たしていますが、更年期を境に分泌が急速に減少します。「エストロゲンが欠乏することで女性には狭心症や心筋梗塞で特有の症状とタイプが表れます。」と、千葉県衛生研究所の天野恵子所長（循環器内科・性差医療）は指摘されています。エストロゲンには、コレステロールの上昇抑制、血圧の安定、血糖のコントロールなどの働きがあります。また、血管を拡張させる作用もあり、閉経前には動脈硬化が抑制されています。しかし、閉経前後からエストロゲンが急速に欠乏してくることで脂質異常や高血圧、肥満、高血糖などを引き起こし動脈硬化が促進されます。このため、女性の場合、通常タイプの狭心症や心筋梗塞は、男性より約十年遅れて発症し、七十歳を過ぎてから増加してくるのです。症状は胸痛だけとは限らず、あご、肩、背中の痛みのほか、吐き気や嘔吐に苦しむこともあります。特に八十歳以上の高齢者では、吐き気だけという例も少なくありません。このため、正確な診断に時間がかかることもあり、病状経過は男性より悪い為見逃されるのが、微小血管狭心症という病気です。心筋（心臓の筋肉）の中に走っているごく細い血管が収縮して胸痛などを起こすものですが、四十五～五十五歳くらいの更年期年齢に多く、この年齢の女性の十人に一人は経験しているとみられます。痛みを感じるのは主に胸の中心部です。初めに締め付けられるように痛み、いったん弱まり、数分から半日以上続くことが多いのです。いつでも起こり、ストレスや睡眠不足、寒冷刺激によって誘発されます。起こるのは三ヶ月に一度くらいが多いですが、ほとんど毎日というケースもあり、QOL（生活の質）に影響しています。

心臓の症状が疑われた時は心臓のみの治療ではなく、周りの環境も整備しなくてはならないのです。周りの環境とは、胃・腸・腎・ホルモン・ストレス・リンパの流れ・血流等です。夜遅い食事、過食は胃が張り、みぞおち、横隔膜を圧迫し、心臓に負担を与えます。又、胃・腸・腎の疲れは、左の背から肩に「こり」として出ます。心臓の裏の筋肉がこって、心臓の動きが鈍ります。腎臓から心臓へ返す血液の圧力、水圧（リンパの流れ）とも関係があります。東洋医学では、経絡の流れで小腸は心臓とのエネルギー関係もあります。便秘・冷え・ホルモン等心臓への環境を整えるのに生活の改善をしなくてはなりません。とくに、冷たいもの・油・脂質などのとりすぎにも注意しましょう。

飲みすぎ食べすぎには酵素

たんぱく質分解酵素
脂肪分解酵素
炭水化物分解酵素



今年もよろしく
お願いいたします

