

骨盤底筋体操実践(理学療法士 長嶺覚子)

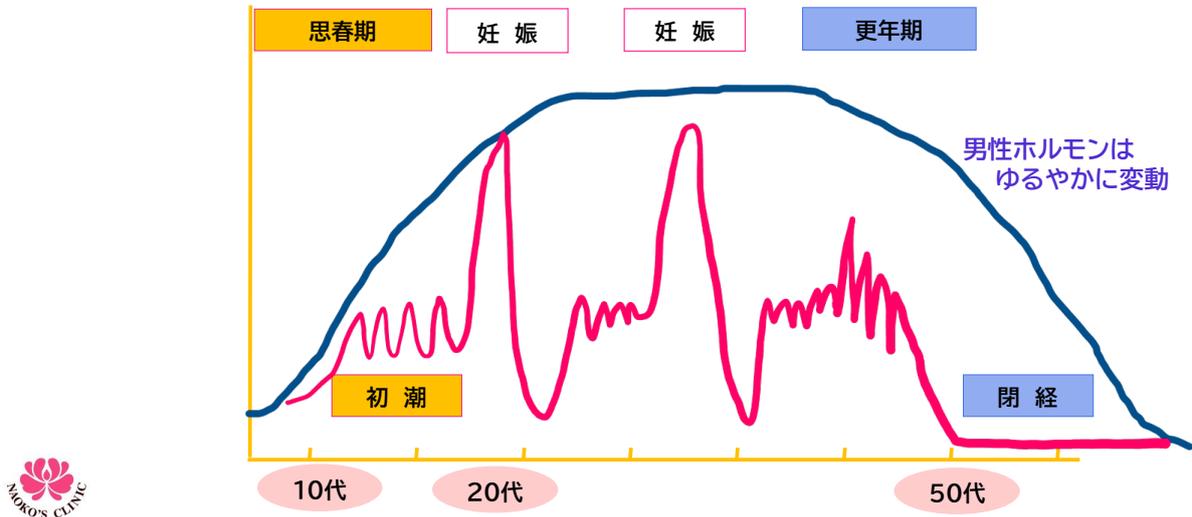
12月14日に行われた市民公開講座は、「男女の更年期と骨盤底ヘルス」と題し、100名を超える男女の皆様方に集まっていただきました。私の担当した骨盤底筋体操の実践では、骨盤底筋に関わる股関節周りの筋肉のストレッチから始まり、椅子に座った状態と立位で、タオルを利用した骨盤底筋体操を実施しました。呼吸や姿勢を意識しながらの体操に、会場の皆さんが戸惑いながらも真剣に取り組んでいる姿がとても印象的でした。会場の皆さんの「直したい!」「予防したい!」という思いに応えられるよう、このような機会を少しでも増やしていきたいと思いを新たにしました。



いまさら聞けない女性更年期と骨盤底ヘルス(Naoko 女性クリニック院長 高宮城直子先生)

女性ホルモンのゆらぎや不足により、ホットフラッシュ、不眠、うつ、痛み、尿失禁、デリケートゾーンにさまざまな更年期症状が出ることを易しく解説頂きました。

女性ホルモンの変化



更年期ばかりではなく、女性ホルモンはライフイベントでジェットコースターのように変化し、例えば産後は女性ホルモンが一気に下がり、産後うつの原因になることなど、実例を交えて目からウロコの大変分かりやすい解説を頂きました。



更年期症状の重症度をみる方法はいくつかありますが、
更年期指数(SMI)は、簡便に更年期の不調をチェックするものです。
たとえ点数が低くても、辛い症状がひとつでもあるようなら、婦人科の更年期外来の受診をお勧めします。

SMI スコア (Simplified Menopausal Index、簡略更年期指数)

以下の 10 症状について、ご自身の状態に最も近いものを選び、合計点数を計算してください。

症状	強 (点数)	中 (点数)	弱 (点数)	無 (点数)
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
合計点				

結果からわかる更年期の可能性と次の行動目安

- ・0～25 点 : リスクは低いとされています。
- ・26～50 点 : 生活改善を意識することが推奨されています。
- ・51 点以上 : 医師の診察を推奨 症状が続く場合や辛いと感じる場合は、点数に関わらず医療機関を受診することが推奨されています。

男性にもある更年期 ～いつまでも生き生きと過ごすために～

(那覇市立病院 腎・泌尿器科部長 大城 琢磨先生)

女性だけでなく、男性も加齢に伴うホルモンの変化によって心身に不調が現れることがあります。

男性ホルモンであるテストステロンの低下によって、

イライラ感、意欲の低下、不眠、ほてり、性欲の低下など、多様な症状が出る事を易しく解説頂きました。



男性更年期障害質問票;AMS(Aging Males' Symptoms)スコア

男性更年期の症状の重症度を詳しく判定することができます。本スコアは、ホルモン治療における効果を測定する上でも非常に有用な質問票であることが知られています。

質問は、全部で 17 問あります。

- 1.総合的に調子が思わしくない | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 2.関節や筋肉の痛み | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 3.ひどい発汗なし(1点)、軽い(2点)、中等度(3点)、重い(4点)、非常に重い(5点)
- 4.睡眠の悩み | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 5.よく眠くなる、しばしば疲れを感じる | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
6. いらいらする | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 7.神経質になった | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 8.不安感 | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 9.からだの疲労や行動力の減退 | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 10.筋力の低下 | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 11.憂うつな気分 | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 12.「絶頂期は過ぎた」と感じる | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 13.尽き力た、どん底にいると感じる | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 14.ひげの伸びが遅くなった | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 15.性的能力の衰え | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 16.早朝勃起(朝立ち)の回数の減少 | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |
- 17.性欲の低下 | なし(1点) | 軽い(2点) | 中等度(3点) | 重い(4点) | 非常に重い(5点) |

結果の見方

26 点以下 : 正常 27~36 点 : 軽度 37~49 点 : 中等度 50 点以上 : 重度

AMS スコアの点数は参考になりますが、本人がどう感じているのかも重要です。判定が軽度であったとしても、本人がつらいと感じているのであれば医療機関を受診したほうがよいでしょう。

Q&A セッション

事前予約と当日参加希望と合わせて、約20名に参加頂き、女性のテーマ、男性のテーマに分け、産婦人科医、泌尿器科医、看護師、理学療法士、医学生をチューターに活発な討論が行われました。ナイーブなテーマですが、いかに皆様が日々悩まれているのか実感することができました。



