

ウィメンズヘルス・メンズヘルス

2 ライフステージにおけるウィメンズヘルスと骨盤底リハビリテーション

¹⁾女性医療クリニックLUNAグループ・LUNA骨盤底トータルサポートクリニック、

²⁾横浜市立大学大学院医学部・泌尿器病態学講座

関口 由紀^{1,2)}

ウィメンズヘルスと言うと、20代~40代の婦人科疾患（子宮癌・子宮筋腫・子宮内膜症・卵巣腫瘍）と乳腺疾患（乳がん等）を思い浮かべることが多い。最近では、40~50代女性の更年期障害にもスポットライトがあてられるようになってきた。また若い年代の女性に関しては、甲状腺機能障害のチェックも重要である。一方女性は、50歳以上もさらに長く生き続けるわけであるから、ウィメンズヘルスも、50歳以上の女性の健康に関しても注目する必要がある。

50歳~65歳は、女性にとって生殖をほぼ終了し、月経のトラブルから解放され、自由を謳歌できる楽しい時期であるが、来たるべき高齢期を健康に過ごすための大切な準備期とも考えられる。まずは癌死しないために、癌検診の習慣をつける必要がある。さらに脳血管障害・心臓病等を発症させる動脈硬化を進行させないために生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症）を予防・治療する必要

がある。さらに65歳以上になっても、痛みなく動ける肉体を維持するために、骨密度管理も欠かせない。骨密度維持するためには、全身の筋肉運動が必要である。

筋肉維持のための運動のうち、女性に特に必要なのは、骨盤底筋群の機能の維持である。骨盤底筋群は、骨盤内臓器（膀胱・子宮・小腸・直腸）の支持とともに、排泄機能を維持し、その機能が障害されると尿失禁・便秘・頻尿・便秘など症状が現れる。骨盤底筋群の理学療法は、骨盤底リハビリテーションと呼ばれ、欧米では、骨盤底機能障害の治療において重要な位置をしめる。LUNA骨盤底トータルサポートクリニックでは、骨盤底リハビリテーション部を併設し、理学療法士・看護師の経膈触診をもちいた骨盤底筋群障害の判定と治療を、個別の患者に行っている。今回は、ライフステージにおけるウィメンズヘルスの概説とともに、この骨盤底リハビリテーションの実際についても言及したい。

ウィメンズヘルス・メンズヘルス

3 中高齢男性の健康とQOL—メンズヘルス（男性更年期）外来の視点から—

三樹会病院 佐藤 嘉一

男性におけるライフステージの中で、特に中高年男性の健康とQOLの問題をMen's Health（男性外来更年期）外来の視点から検討する。

当院では男性更年期外来を2002年に開設し、多くの中高年男性を診断・治療してきた。受診患者の主訴には、明らかな年代的な特徴が認められる。第一は、抑うつ症状を主訴とする精神症状が40~50歳代に多く認められることである。第二の特徴は、女性更年期に特有の症状と考えられていたHot flashや冷え、そしてめまい・耳鳴り・しびれなどの身体的症状を主訴とする症例が60~70歳代を中心に加齢とともに多くなることである。またこれらの精神的・身体的症状の両者が関与すると思われる気力低下・易疲労感を主訴とする症例も多い。これらの特徴は、我が国のMen's Healthの問題点を現しているものと思われる。つまり、①うつ病などの頻度の多い疾患がプライマリーケアの段階で十分なスクリーニング

がなされていないことがある。我々の外来には未診断の大うつ病が20%程度含まれている。②多くの不定愁訴が、これまで十分な医学的着目を得ていなかったことである。その結果として、自分の主訴に対して、どこの科に受診してよいのかが分からず、また受診しても十分な対応をしてもらえないなどの現状がある。

このような状況をふまえ、我々は以下のような方針で診断治療を行っている。①うつ病を含む症例に対する適切な鑑別診断を行うこと。②種々の不定愁訴の病因として、加齢・ストレス・生活習慣病の増加・男性ホルモンの低下など多要因が推測される。男性ホルモン補充やPDE5阻害薬を用いた「心と体のエネルギー」をあげる治療を試みている。これらの結果も含め、中高年男性の健康とQOLの向上のためにMen's Health（男性外来更年期）外来を通じて何ができるのかについてまとめてみたい。