

SUNDAY NIKKEI

脳の健康法

健康外来を始めてから数年後に、勤務していた病院では「つらつミティ外来」という更年期外来を開設した。そのころは、今でも更年期障害の有効な治療法とされるホルモン補充療法が広がり始めており、筆者もその効果に注目していた。

はつらつミティ外来の開設にあたっては精神科部長とも

協議した。更年期障害を起す女性と起さない女性との差が明らかでなく、婦人科に加えて精神科の観点からも分析が必要と考えたからだ。性格テストなど様々な調査や試験をしたが、はっきりとしたことはわからなかった。いま振り返ってみると、ヒントは脳の健康状態にあったのだ。のぼせ感、発汗、動悸(ど

更年期障害の引き金

うき、肩こり、不眠などの症状で他の婦人科を受診し、更年期障害と診断された五十三歳の女性の例を紹介しよう。一年半ほどホルモン補充療法をしてきたが、のぼせ感と発汗以外は症状が改善しないうちに、筆者のところにやってきました。脳疲労テストをしたところ、重度と判断された。最初はホルモン補充療法を続け、それ以外に通常の三分の一程度の抗うつ剤を処方した。二週間たち、症状が少し良くなるのを待って脳の健康に関する説明をし、快食療法を指

脳の疲れも一

因に

導した。三カ月後には抗うつ剤は中止し、ホルモン剤も少しずつ減らした。半年たつと、ホルモン剤を打ち切れるまでに回復した。

五十歳前後で不定愁訴を訴える患者は、更年期障害と診断されることが多い。しかし、その多くは実は脳の疲れが引き金になっていると考えられる。のぼせ感などはホルモン補充療法でも改善しやすいが、自律神経失調症やうつなどの精神障害はそれだけでは改善しにくい。

特に女性の場合、内分泌的

要因に加え、社会的要因に介する



イラスト・中村 久美

因、家族や友人関係による精神的要因などによって脳の健康が損なわれがち。そこに閉経が重なって、更年期障害が生じることが多いのではないだろうか。閉経前から脳の疲れがたまっている場合には、更年期障害の症状も一層出現しやすいようだ。

横倉クリニック院長 横倉 恒雄

1分間 人間ドック

冬のアトピー性皮膚炎の対処法

- ・長風呂はせず、せっけんを使いすぎない
- ・せっけんやシャンプーはよく洗い流す
- ・入浴後30分以内に保湿剤を多めに塗る
- ・室内では適温にして、加湿器をつける
- ・表地のゴワゴワした服は直接着ない

肌が乾燥してかゆくなり炎症が起るアトピー性皮膚炎。子供の病気と思われがちだが、実際には若者や中年でも増えている。乾燥と寒さによって皮膚のバリア機能が低下するなどの理由で、冬場に悪化しがちだ。幼児期に発症し、いったんは治った人でも再発しやすいという。

アトピー性皮膚炎では肌が乾燥してかさかさになる部分にはステロイド薬を塗る。就寝前にはかゆみ止めの抗アレルギー薬を服用するとよい。

アトピー性皮膚炎、冬は注意

なり、炎症によって肌の表面がぶつぶつになる。ほとんどはかゆみを伴い、かくと湿疹(しっしん)になる。

冬は室内が乾燥して皮膚が傷みやすいうえに、熱い湯船に長時間つかったり体を洗いすぎたりして保湿効果のある皮脂などがとれてしまいやすい。症状の悪化や再発を招くことがあるので注意が必要だ。

治療は保湿剤を多めにつけ、炎症を起こしている部分にはステロイド薬を塗る。就寝前にはかゆみ止めの抗アレルギー薬を服用するとよい。

「高温多湿の地域から冬に乾燥する地域に引越して発症する人もいる。医師の診断を受けて正しい治療を」と東邦大学医療センター大橋病棟の向井秀樹教授(皮膚科)は呼び掛けている。