

2011/5/22 第9回基礎体温計測推進研究会定例会報告

2011年5月24日

基礎体温計測推進研究会事務局

5月22日(日)13時半～16時、東京・四ツ谷の主婦会館プラザエフで開催した第9回基礎体温計測推進研究会定例会について報告いたします。

まず参加者全員が簡単に自己紹介を行いました。基礎体温をキーワードに、産婦人科を始め、生体計測・心理学・体操など様々な分野の先生方、企業のみなさまや研究者の方など二十数名にお集まりいただきました。そしていつものように松本清一会長よりご挨拶をいただきました。「私はいくつだと思いませんか？95歳です！」と、いつもと変わらぬお元気な笑顔です。



(正確には今年11月8日に95歳になられます。)



最初のご講演は、コスモス女性クリニック院長 野末悦子先生。「更年期における基礎体温の活用について--基礎体温を上手に利用して、前向きに更年期をのりきろう！」という題でお話をうかがいました。

更年期の内分泌の変化、血中各種ホルモン値の年齢的推移、更年期症状の年代によるあらわれ方などをうかがいました。卵巣が機能しなくなる更年期は女性にとって、大きな変化の時と言えます。

1982年

年代 症状	30代後半	40代前半	40代後半	50代前半	50代後半
	症状あり	65.7% 46人/70人中	68.2 88/129	88.5 138/156	84.4 103/122
症状なし	34.3% 24人/70人中	31.8 41/129	11.5 18/156	15.6 19/122	9.1 7/77
医師受診	17.1% 12人/70人中	18.6 24/129	32.1 50/156	40.2 49/122	45.5 35/77

2002年

年代 症状	30代後半	40代前半	40代後半	50代前半	50代後半	60代前半	60代後半
	症状あり	91.3% 63人/69人中	94.4 102/108	93.5 172/184	95.9 282/294	95.5 210/220	93.5 130/139
症状なし	8.7% 6人/69人中	5.6 6/108	6.5 12/184	4.1 12/294	4.5 10/220	6.5 9/139	6.1 5/82
医師受診	5.8% 4人/69人中	13.0 14/108	34.2 63/184	56.5 166/294	61.8 136/220	52.5 73/139	48.8 40/82

1982年には60代のデータをとっていなかったのですが、2002年には60代にもアンケートをとったところ、90%以上が症状を訴えていたとのこと。50代で月経のある方も多く50歳以降の閉経が増えており、これまで閉経前後の5年間ずつと言われていた更年期の期間もかなり幅広い年代に広がっているようです。

また、小山嵩夫クリニック院長小山嵩夫先生による更年期指数（SMI）は、10項目の質問で更年期の症状の程度を判断するものですが、野末先生はこれに「尿漏れ」「性交痛」を加えた12項目での自己診断チェック表を使用しておられるとのこと。50歳で自覚症状36点だった患者さんが1年後に60点になってしまい、エストロゲンが224→13と激減、FSHが6.12→101.92と急増した例についてうかがいました。更年期にはFSHは10～15倍に、LHは4～7倍にと劇的な変化が訪れこれらの血液検査と、1年間以上月経を認めなければ閉経とみなされます。しかし、野末先生の経験では51歳で閉経したと思っただ方が52歳で妊娠した例もあったとのこと。

卵巣で生産される女性ホルモン エストラジオール（E2）は閉経後3年で全く出なくなり、かわりに男性ホルモンのアンドロゲンが脂肪組織でエストロン（E1）に変わるということでした。そのため、閉経後は少し太っている女性の方がツツヤと元気であるとか。

更年期の症例と基礎体温グラフでは、2相性のグラフから閉経に近づいてきて出血はあっても高温期のない1相性のグラフへの変化が一目瞭然で、この時期の計測の重要性を改めて感じました。また、女性特有のがんを発症された患者さんの例では、エストロゲン依存の乳がん・卵巣がん・子宮体がんなどについて、家族歴がある方は特に注意してほしいと訴えておられました。

	症 状	症状の程度(点数)				あなたの 点数
		強	中	弱	無	
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、吐きけがよくある	10	5	3	0	
9	疲れやすい	10	4	2	0	
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	10	5	3	0	
11	トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0	
12	膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0	
1～12までの合計数を記入してください						

更年期指数の評価法	
0～25点	じょうずに更年期を過ごしています。
26～50点	食事、運動などに注意を払い、無理をしないように。
51～70点	女性外来や婦人科を受診し、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよいでしょう。
71～90点	長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
91点以上	各科の精密検査を受け、更年期障害のみであった場合は、女性外来や婦人科で、生活指導、カウンセリング、薬物療法など、長期的な対応が必要でしょう。

*ここで、薬物療法の必要なしと出ても、生活習慣病などの予防を目的とした薬物療法などの必要性まで否定しているものではありません。

小山嵩夫著「女性ホルモンの真実」を一部改定



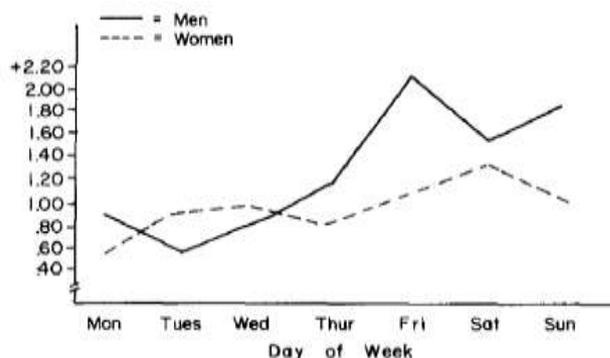
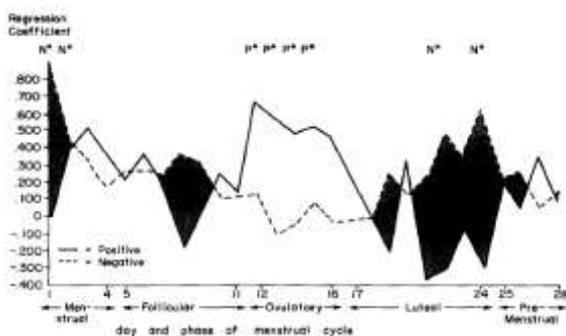
2つ目の講演は、早稲田大学人間総合研究センター戸川達男先生（元早稲田大学教授）による「月経周期を把握して、良い時期によいことしよう」でした。



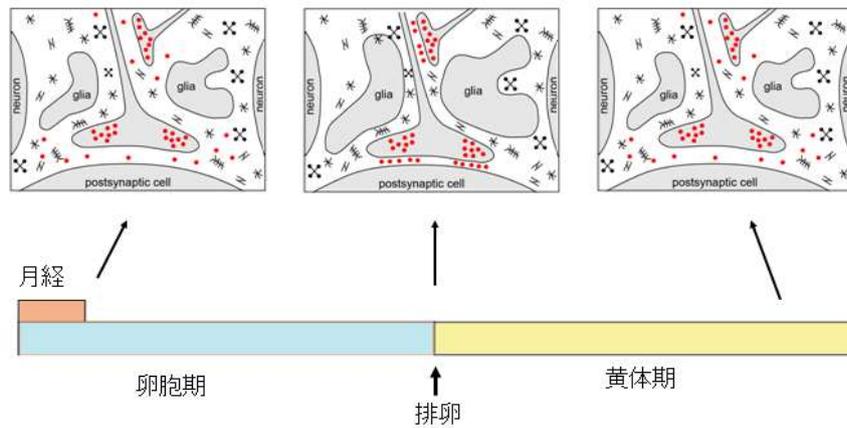
動物は良い時期に良いことをしている。良い時期とは、体と環境が行動にふさわしい時で、良いこととは、子孫を残すこと。しかし、人間にとって良いこととは「子孫を残すこと」だけではない。なので、基礎体温計測により月経周期の把握で良い時期を知り、良い時期に仕事・勉強・遊びなどで良いことをしようという考え方は。また、動物行動学では、行動を開始させる機構として「気分」を考えるが、繁殖にいい条件が整ったとき「繁殖気分」になって繁殖行動がはじまり、月経周期において生殖の条件が整ったとき生殖気分になるに違いないとのことでした。



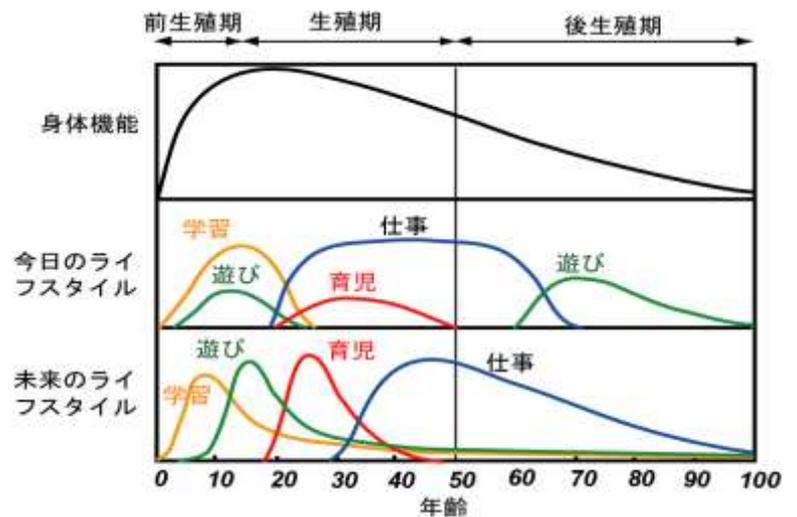
これまで海外での、月経周期と気分の関係についての研究として、ポジティブ・ネガティブな気分の指標と月経周期に関する論文（Rossi AS and Rossi PE 1977年）も紹介いただきましたが、この論文では週日（曜日）との関係も調査している所が興味深かったです。基礎体温を測ってはいませんが、月経期・卵胞期・排卵期・黄体期・月経前のステージや、ピル使用群と不使用群等に分けて、身体的および心理的ポジティブな時期に注目したものでした。



また、気分とはどんな現象か？という中で、気分は感情より根源的とも言われ、気分障害（うつ病、双極性障害など）にグリア細胞の機能異常がみられ、グリア細胞の働きはニューロンの活動の雰囲気を整え気分の性質とよく対応しているという発表も非常に興味深いものでした。月経周期に対応してグリア細胞に子宮内膜のようなダイナミックな変化が起こっているのかもしれない！という仮説も非常に面白かったです。



さらに、戸川先生が考えておられるのは人生の中でも良い時期に良いことをしよう！ということ。「学習」は早期に集中的に行い、身体機能のピークにおいて「遊び」を最優先、次に子孫を残す「育児」を優先、社会の維持に必要な「仕事」に残りの期間を当てるという「未来のライフスタイル」をうかがいました。少子化が解消され、良いときに良いことができる社会は確かに理想的かもしれません。



「良いときに良いことをしよう」「良い時を見極めよう」これは、奥が深いです。

- ・ ネガティブな事柄を解消しても「普通」にしかない
- ・ ポジティブな事柄は積極的に求めなければ得られない
- ・ ポジティブな事柄の実現が可能な「とき」とポジティブな事柄を求めて行動を開始する「気分」が一致しなければ結果は得られない
- ・ 動物において「良いこと」のすべてである「子孫を残すこと」は人間にも必要だが、人間はそのほかにさらに加えて「良いこと」を求めることができる

定例会終了後は、松本先生を囲んでの懇親会を行いました。



笑顔の松本先生・湯澤先生、堀口貞夫先生もなんだかうれしそうです。



堀口雅子先生と野末先生



戸川先生&陳先生



もうお一方戸川先生のお弟子さん、金沢大根本鉄先生も参加して下さいました。

みなさん楽しそうで、とても和やかな良い懇親会でした。