

症例報告

# 中高年女性のための自律神経を整える呼吸法・エクササイズが、更年期症状に及ぼす効果の検討

## Effects of breathing and exercise to regulate autonomic nervous system on menopausal symptoms in middle-aged and aged women

永田 京子

(NPO 法人ちえぶら代表理事 更年期フィジカルケアインストラクター)

Kyoko NAGATA

NPO Chebura/Menopause physical instructor, Aichi, 485-0024

**概要** 運動によって更年期症状が緩和されるかどうかを簡略更年期指数によって調査したところ、ほぼすべての症状において運動後に簡略更年期指数が下がることがわかった。適切な運動には自律神経を整える効果があるためだと考える。我が国では、運動の必要性を認識しながらも運動習慣のある層は非常に少ない。しかし女性にとって大きな健康の節目である更年期から運動習慣を持つことは、更年期症状の緩和効果だけでなく生涯にかけての健康寿命に大きく関わる。運動方法や効果、更年期からのヘルスケアを広めることは、多くの女性にとって更年期から生涯にかけての健康の維持・増進につながると考える。(更年期と加齢のヘルスケア 16 : 286-289, 2018)

**キーワード** 運動, 更年期ケア, 女性の健康

### はじめに

我が国では8割の更年期女性が運動不足を感じているが、運動習慣のある層は2割と非常に低い現状がある<sup>1)</sup>。

運動不足は精神面、身体面に出てくる不調だけでなく、将来の介護リスクの増加、社会経済的影響など様々な問題を助長する。

身体を動かし整えることで、全身持久力の向上、基礎代謝の維持、生活習慣病の予防が得られ、将来の健康寿命を延ばすことが期待される。

また精神の安定は、更年期症状の緩和効果や日々の生活を快適にするためにも欠かせないもの

であると言える。一方で上記に示した運動習慣がある者の割合が低いことからわかるように、重要だと認識しながらも生活の中で運動が後回しになっている現状がある。女性にとって大きな健康の節目である更年期から運動習慣を持つことは、「今」だけでなくこれからの生活の質や健康寿命に大きく関わってくる。

更年期の知識と運動による対策を伝える当法人は、セミナー参加者に対して運動前後に簡略更年期指数<sup>2)</sup>をチェックしている。そこで今回、運動習慣のない中高年女性が日常生活で無理なく取り組めるエクササイズを行うことで、更年期症状がどのように変化するかを検討した。

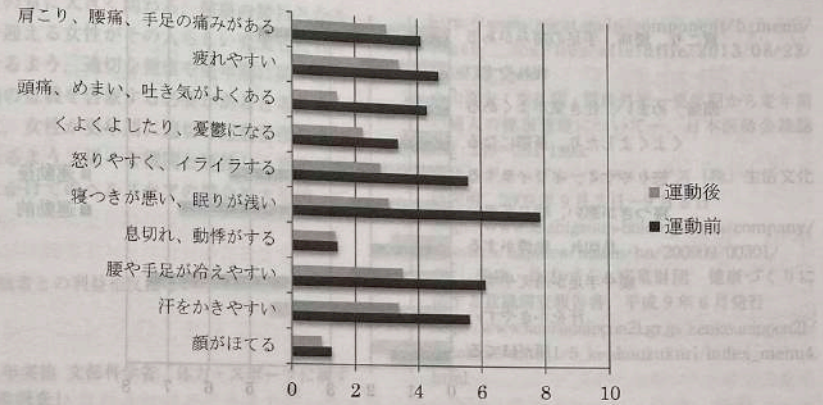


図1 軽度の運動前後の更年期症状 (更年期指数) の変化 (n=32 平均値)

### 調査対象と方法

**調査方法** : 2016年10月1日~10月22日の期間に、45歳~55歳の女性55名に対して1回以上の運動機会を提供し運動前と運動後に簡略更年期指数をチェックした。そのことで、運動によって簡略更年期指数の点数にどのような変化があるか調査を行った。

### 軽い運動 (2.5METs 程度 20分間)

更年期女性32名に、20分間の2.5METs程度の椅子に座ったままできる程度の軽い運動を1回行った。自律神経を整えることを目的とした深い呼吸法や、身体の浮腫、肩こり・尿漏れなど更年期女性に多いマイナートラブルを予防・改善することを目的に開発したエクササイズである。肩甲骨周りの僧帽筋や菱形筋をほぐし鍛える運動、内転筋・大臀筋・骨盤底筋群を鍛える運動などが含まれ、体感としては身体があたたまりじんわり汗ばむ程度である。

### 強い運動 (7.0METs 程度 60分間)

更年期女性23名に、60分間の7.0METs程度の強度の高い運動を毎週1回行った。内容は、パラソールを使った有酸素運動で主に全身の持久力を高めるとともに、体幹部を鍛える効果が期待

される。座って行うことができるため、腰痛や膝痛の方でも無理なく取り組める。腕脚の振りをつけると全身の運動になり、体感としては指先などの末端まで血液が巡り、多量に汗をかく程度である。

### 結果

軽い運動の場合、身体面・精神面ともに、平均して全ての簡略更年期指数が下がった(図1)。中でも「腰や手足が冷えやすい」「怒りやすく、イライラする」「寝つきが悪い、眠りが浅い」という項目は大きく下がったことがわかる。一部の受講者からは「気持ちが安定している」「睡眠薬の服用量が減った」という報告が届いた。

この運動は道具やお金、また時間の確保が必要なく、座位でもできることから日常生活の中で手軽に取り組める。そのため、受講者の積極的な運動の継続へとつながることができた。

強い運動の場合、身体面・精神面ともに、平均して全ての簡略更年期指数が下がった(図2)。詳細項目では、顔がほてる、汗をかきやすいという指数は上がっているが、これは更年期症状によるものではなく代謝が良くなったものと考えられる。その他の簡略更年期指数においては平均して下がっており、特に「寝つきが悪い、眠りが浅い」という項目、「怒りやすく、イライラする」という

第15回更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会(2016年10月22~23日 東京開催)にて発表  
【受付日】2016年12月16日 【受領日】2017年10月6日  
【別刷請求先】永田京子 NPO 法人ちえぶら  
〒485-0043 愛知県小牧市桜井本町50-505



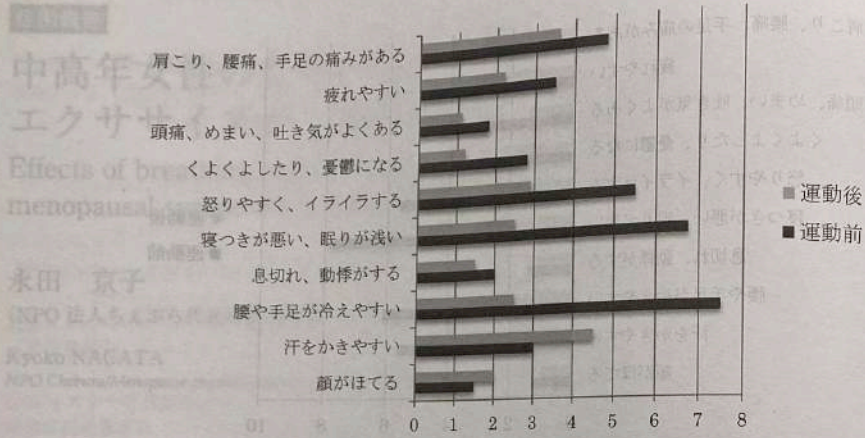


図2 強度の運動前後の更年期症状(更年期指数)の変化(n=23 平均値)

項目においては、大きく改善されたことがわかる。継続している受講者の中からは「体力がついたと実感する」「20年間腰痛持ちだったが、それが良くなり生活が変わった」という報告が届いた。

両方の調査において「くよくよしたり、憂鬱になる」「怒りやすく、イライラする」の項目が大きく下がった受講者からは「自分の性格がおかしくなったわけではなく、体調の問題であることに気がついた」「更年期で辛いのは自分だけではないことがわかり気持ちが軽くなった」という報告が届いている。

なお、これらは1つの傾向としての結果である。有意差検定は行っていない。

### 考察

更年期は、女性ホルモンの急激な低下と、自律神経の機能異常という側面がある。更年期の症状の体感値は個人差が大きい。運動すると心臓の拍動は促進され、体温が上がり、汗をかく。これは交感神経が優位に立っている状態である。運動をやめると、心臓の拍動は抑制され、体温が下がり、汗もひく。これは副交感神経が優位になっている状態である。このように自律神経と運動は密接に関わっており、運動という行為はある意味では強制的に自律神経の交感神経・副交感神経を切り替え整える効果がある。すなわち運動を行うことで

自律神経の乱れが原因で起きている更年期症状を緩和させる効果があると考えられる。

運動は身体にいいということを知っていても、日常的に運動をする層は少ない。中でも40代~50代女性の運動しない理由の多くは、「忙しくて運動をする時間がない」「意志が弱く、長続きしない」「運動、スポーツが好きではない」である。環境によっては仕事も家庭も子育ても介護も担う必要がある現在の社会では無理がない回答とも言える。

しかしながら気になるのは、60代以上の運動しない理由である。「健康上の理由から」というものが他の世代の2倍以上を占めている。忙しさを理由に自分の身体のことを後回しにしてきたことで、運動したくてもできない身体になっている現状は人生の質を大きく左右する。将来の介護や生活習慣病など社会の大きな問題とも密接に関係している。更年期に身体を整える習慣を身につけることは「今の快適さ(更年期症状含む)」のみならず、「将来の健康」に大きく関わる。

### おわりに

適度な運動を行うことにより更年期症状が一時的にも緩和されることが判明した。一人一人が正しい知識を持ち、対策に取り組み健康管理能力を向上させることは、「今」と「将来」の健康、ひい

ては人生の質に大きく関わる。健康の節目となる更年期を迎える女性がその人らしい充実した日々を過ごせるよう、適切な健康や更年期に関する情報や運動の意義を啓蒙する必要があると考える。今後は、女性が更年期に適切な運動習慣を身につけられるよう、様々な機関と連携し、更年期から生涯にかけてのヘルスケアの機会拡大を図ってきたい。

本文に他者との利益相反はない。

### 【文献】

- 1) 2013年実施 文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」

[http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2013/08/23/1338732\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2013/08/23/1338732_1.pdf)

- 2) 小山嵩夫：更年期・閉経外来—更年期から老年期の婦人の健康管理について—。日本医師会雑誌 109：259—264, 1993.
- 3) アサヒグループホールディングス(株)生活文化研究所 2009年9月2日~9月8日 <http://www.asahigroup-holdings.com/company/research/hapiken/maian/bn/200909/00301/>
- 4) (財)健康・体力づくり事業財団 健康づくりに関する意識調査報告書 平成9年6月発行 [http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/database/data\\_1/5\\_kenkouzukuri/index\\_menu4.html](http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/database/data_1/5_kenkouzukuri/index_menu4.html)

### <運動の頻度について>

「週1回以上運動する」という報告がある。一方では「週1回未満」という報告がある。頻度のトレーニングを週間行った研究では、季節的特性は変化しなかったが、能力は有意な増

この季節的なメカニズムを解説したい。運動と健康の関係は、力強い身体力にあり、そして、最大筋力の向上と健康な生活を送るには重要な役割を果たしている。大きな力が出せる筋肉である。上