

更年期障害における適切な運動療法についての研究

Appropriate kinesitherapy in menopausal disorders

1K04B193-0

藤野 哲平

指導教員

主査 中村好男先生

副査 奥野景介先生

緒言

中高年期における健康度・体力水準・身体機能の各要素は加齢とともに低下している。一方で、長寿傾向が強まってきていることから、近年では健康度や体力水準の低下速度を抑制することを目的とした、中高年の運動・スポーツに関する研究が増加している。

そこで今回、中高年の女性、すなわち更年期に絞り詳しく調べてみることにした。更年期とは、一般的に女性の閉経前後の約 10 年間、40 代半ばから 50 代半ばぐらいまでの時期をさし、卵巣の機能が衰え始め、機能が停止する時期のことをいう。更年期には、更年期障害と言われるさまざまな症状が現れる。更年期とは誰でも必ず経験する時期であり、その症状は非常に重く人生においての大きな壁といっても過言ではない。本研究では、更年期をより楽に乗り切るために正しいさまざまな知識を増やすとともに、具体的に運動に絞り更年期障害の症状を軽減させる運動療法や方法を探すことである。

方法

更年期の女性は高脂血症と肥満になりやすくなる。治療法としては、ホルモン治療なども存在するが、ホルモン治療の場合副作用の危険がある。そこで、全く副作用の心配がない治療法として、今回の研究目的である運動療法があげられる。更年期の運動としては、日常生活の中でも取り入れることができ、継続することができるという運動を選ぶことが重要である。運動は更年期障害に対して、精神的にも身体的にも効果を発揮してくれる。更年期に行うとより効果的な運動を具体的にレジスタンス運動・有酸素運動・ストレッチ運動の三つに分け、具体的にそれぞれの運動がどのような効果をもたらすのかを方法などを交えながら具体的に検証してみたい。

考察

・レジスタンス運動について

更年期障害に効果的なダンベル体操と PNF についてその方法や効果などを具体的に検証。

・有酸素運動について

更年期障害に効果的な有酸素運動について、主な有酸素運動の例としてウォーキングと水泳をとりあげ効果などを具体的に検証。また腹式呼吸で循環器系にも効果的な療法を具体的に検証。

・ストレッチ運動について

更年期障害に効果的なストレッチ運動について種目や効果を具体的に検証。

結論

結論は、どの運動も強度は控えめで行い、毎日少しでも継続的に行うと効果的であるという点が共通している。また、更年期障害に効果的な運動はどれも時間や場所などを問わず、いつでもどこでも行えるという点がメリットとして挙げられている。したがって、更年期障害に悩まされている方の多くは、更年期障害で症状が重いからといって自宅に閉じこもりがちになってしまう傾向にあるが、自宅でも行える運動も数多く紹介したため、まずは自分から少しでも身体を動かしていただきたい。運動することで改善できる症状も多いため、簡単な運動をするかしらないかで症状の重度は大きく変わってくるだろう。それでも、運動という言葉に抵抗がありおっくうな場合は、掃除などの家事や階段昇降を意識して増やしていただきたい。それだけでも立派な運動として成立するのである。この更年期という時期に毎日少しでも身体を動かすことで、更年期障害の症状の軽減と老年期の疾患の予防に役立つ運動習慣を身につけていただきたい。

また、更年期障害の症状の一つに、精神的な不安定が存在する。孤独感に陥るなどがその例である。

そのような時こそ記載した運動を行ったり、普段とは少し違った刺激を与え、気分転換をするのも効果的である。好きな音楽を聴いたり、趣味の世界を楽しんだり、友人とおしゃべりするだけでも気分転換になる。

更年期障害をうまく乗り切るためには、リラックスして、頑張り過ぎないこと、ストレスをためないことが大切である。

最後に、運動の有無によっての体力の変化がどのように異なるのかを検証し、その結果を記載した。