

健康 ぷらざ

更年期障害で悩む方と、 その周囲で支える方々へ

昭和大学医学部産婦人科学講座 准教授 白土 なほ子

企画：
日本医師会

No. 564

女性の更年期障害とは何か

女性の更年期とは、生殖期(性成熟期)から非生殖期(老年期)への移行期のことで、卵巢機能が低下し始めてから消失するまでの時期をいい、閉経前後の10年間を指します。閉経の年齢は個人差が大きいです。50歳で閉経に至った場合、更年期は45～55歳となります。

この時期に、卵巢から分泌されるエストロゲンという女性ホルモンが減少することにより、自律神経のバランスが乱れ、それに加えて加齢やもともと性格、職場や家庭の人間関係などの要因が関与して、更年期障害を引き起こすと考えられています。症状(表1)や重症度も人それぞれです。

表1 更年期障害のさまざまな症状

血管運動神経症状	のぼせ、顔のほてり(ホットフラッシュ)、発汗、など
精神的症状	気分の落ち込み、倦怠感、イライラ、意欲の低下、不眠、不安感、食欲低下、など
身体的症状	腰痛、関節・筋肉痛、冷え、しびれ、動悸、息苦しさ、頭痛、肩こり、めまい、疲れやすさ、湿疹、かゆみ、排尿障害、頻尿、など



対処・治療

まずは食事、運動、睡眠などの生活習慣を整えることが重要です。過度の飲酒や喫煙を避け、規則正しい生活を心がけ、心身ともにリラックスする時間を作りましょう。

気になる症状があれば、我慢せずに婦人科を受診してください。主に問診によって診断しますが、更年期障害とよく似た症状がみられる甲状腺疾患、精神科・耳鼻科・循環器科系の疾患など、ほかの病気と鑑別する必要があります。代表的な治療法には、ホルモン補充療法(HRT: Hormone Replacement Therapy)、漢方療法、抗うつ薬などによる薬物療法があります。それぞれの特徴を表2に示します。

周囲の理解やサポートが大事

月経が来た人ならだれでも通る道だと知っているだけでも、心持ちが違います。また、自分の状況を話すことで、楽になることもあります。家族の中に悩みを打ち明けられる方がいればより安心です。家族や周囲の方々も更年期障害のことを知って、理解し、協力的な姿勢でいることが大事です。

表2 代表的な治療法

治療法	特徴	留意点
ホルモン補充療法(HRT)	女性ホルモンを補って、症状を改善させる。長期的には骨粗鬆症や認知症の予防にも効果がある。	定期的に、子宮がん、乳がんなどの検査を受ける必要がある。継続期間は、必要性和リスクを評価して、医師と相談する。
漢方療法	症状が多岐にわたる場合に向く。副作用が少なく、比較的長期間続けられる。	他の治療と同様に、定期的な血液・生化学検査は必要。
抗うつ薬などによる薬物療法	抑うつ気分の改善だけでなく、ホットフラッシュにも効果が期待できる。	下痢や胸やけなどの副作用が起こることもある。薬に頼りすぎないで、ストレス要因から離れて休息をとり、心身ともにリラックスするよう心がける。



日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医
バーコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォン
でご利用になれます。