



日本人女性の更年期症状評価表

当てはまる項目が多いほど、「更年期の症状がひどい」ということになります。

症状	症状の程度		
	強	弱	無
1. 顔や上半身がほてる(熱くなる)			
2. 汗をかきやすい			
3. 夜なかなか寝付かれない			
4. 夜眠っても目を覚ましにくい			
5. 興奮しやすく、イライラすることが多い			
6. いつも不安感がある			
7. ささいなことが気になる			
8. くよくよし、憂うつなことが多い			
9. 無気力で、疲れやすい			
10. 目が疲れる			
11. ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い			
12. めまいがある			
13. 胸がどきどきする			
14. 胸が締め付けられる			
15. 頭が重かったり、頭痛がよくする			
16. 肩や首が凝る			
17. 背中や腰が痛む			
18. 手足の節々(関節)の痛みがある			
19. 腰や手足が冷える			
20. 手足(指)がしびれる			
21. 最近、音に敏感である			

(日本産科婦人科学会)

今月の重要ポイント!

女性の平均寿命は86.8歳となり、閉経後の人生は女性の寿命の3分の1を占めるまでになってきました。更年期のケアが、その後の人生を充実したものに導くといってもよいでしょう。「たかが更年期」と軽く考えず、専門医の診察を受け更年期からのQOL(クオリティー・オブ・ライフ)を高めるようにしましょう。

専門医による診察と症状に合わせた療法。

更年期障害が疑われる場合、ホルモンの状態を調べるために血液検査を行います。症状や月経についての問診、子宮や卵巣自体に問題がないかどうかを確認するための内診や超音波検査も重要です。

「日本人女性の更年期症状評価表」という更年期障害をセルフチェックできるリスト(左図)を参照して、思い当たる症状がないかどうか、確認してみてください。

更年期障害の治療は、薬物療法が中心となります。中でも、現在最も一般的な方法が「ホル

モン補充療法」です。これは、女性の体内に本来あるべき女性ホルモンを補充してホルモンバランスを整え、自然な体を取り戻すための療法。保険が適用されるので、自己負担も少なくて済みます。

ホルモン補充療法では、基本的に「エストロゲン」と「黄体ホルモン(プロゲステロン)」という2種類の女性ホルモンを組み合わせて投与します。このうち、黄体ホルモンは月経のように出血を引き起こし、子宮内膜が肥厚してしまうのを抑える目的で使われるため、月経の有無や年齢、症状によっては投与されないこともあります。

ただし、ホルモン補充療法は

誰もが可能なわけではありません。乳がん、子宮がん、血栓症の治療薬を処方されている人、また脳卒中や心筋梗塞を起こしたことのある人などはできないことがあります。信頼できる専門医のもとで相談しながら、納得して治療に取り組みしましょう。

その他の薬物療法としては、漢方薬が挙げられます。漢方薬は緩やかではあるものの、更年期障害のさまざまな症状の改善が期待できるので、ホルモン補充療法に抵抗がある方は、相談してみるとよいでしょう。

また、不安や不眠、うつ状態などの自律神経失調症状には、抗うつ薬や睡眠導入剤などがある場合もあります。

生活習慣の改善により症状が軽くなる場合も。

更年期障害には、生活習慣の改善も重要です。良質な睡眠を取り、バランスのよい食事を心がけて、気持ちを楽に、前向きに保つようにしましょう。食事では、大豆に含まれるイソフラボンに女性ホルモンと似た働きがあることが知られています。最近では、このイソフラボンが腸内細菌の働きによって「エクオール」という物質に変わり、症状をやわらげる効果があることがわかってきました。ただし、体内でエクオールを産生できるのは日本人の約50%(欧米人の場合は約30%)といわれていま

ます。自身が産生できる体かどうかは尿検査で調べることができまます。最近ではエクオールのサプリメントもありますので、上手に取り入れるとよいでしょう。

更年期障害は、女性にとっては特に大切な体の変化の兆候といえます。更年期は、ちょうど子育てや介護、夫婦関係などのプライベートな問題が起こったり、仕事上で重要な任務を任せられる立場になったりと、さまざまなことが重なる時期でもあります。そんなときには頑張りすぎず、自分の体の声によく耳を傾けて、いたわってあげることが大切です。

* 女性のためのメディカル情報 *

mom's Clinic

第2回「更年期障害」



誌上クリニック
「mom's Clinic」院長
矢吹有里先生

整形外科専門医。ロコモアドバンスドクター。東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科教室に入局。現在、東京都済生会中央病院整形外科医長。女性が心身ともに美しく健康な人生を送れるよう医学的な立場からサポートしている。

仕事や家事、子育てなど、毎日頑張っている女性たちへ! mom's Clinicでは毎月、女性の健康づくりに役立つメディカル情報をお届けします。第2回は、年齢を重ねると誰もが通らざるをえない「更年期障害」についてお話ししましょう。

「更年期」は誰もが経験する体と心の転換期です。

更年期障害が起きる体のメカニズム。

「更年期」と聞くと、ドキッとする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。更年期とは、閉経を挟んだおよそ10年間を指します。一般的には、45〜55歳が更年期といわれる期間です。

女性は40代半ばごろから卵巣の機能が徐々に衰え始め、卵巣から分泌されている女性ホルモン(エストロゲン)の量が減少します。すると、脳の視床下部から卵巣刺激ホルモンが盛んに分泌され、卵巣からエストロゲンを分泌するよう指令を出します。

しかし、機能が衰えた卵巣は必要な量のエストロゲンを分泌できないため、エストロゲンの減少と卵巣刺激ホルモンの増加というホルモンバランスの乱れが起こります。視床下部には精神の安定をつかさどる働きもあるため、ホルモンバランスの乱れは視床下部の働きにも影響を与え、心身にさまざまな症状を引き起こします。

「更年期障害」とは、ホルモンバランスの乱れと心理的な問題やストレスが加わることで現れる、さまざまな身体的・精神的な不調なのです。

更年期障害の症状を大別すると、エストロゲン欠乏に伴う症状と、自律神経の乱れに伴う症状があります。エストロゲン欠乏症状は、高脂血症、心血管系疾患、泌尿生殖器の萎縮症状、骨粗しょう症などがあります。他方、自律神経失調症状はさ

エストロゲン欠乏症状と自律神経失調症状。

更年期障害の症状を大別すると、エストロゲン欠乏に伴う症状と、自律神経の乱れに伴う症状があります。エストロゲン欠乏症状は、高脂血症、心血管系疾患、泌尿生殖器の萎縮症状、骨粗しょう症などがあります。他方、自律神経失調症状はさ



ままです。顔のほてり(ホットフラッシュ)、のぼせ、異常発汗、手足の冷え、動悸・息切れ、頭痛、疲労感、肩凝り、腰痛、手足の痛み、不眠、不安・うつなどです。このような症状は個人差が大きく、症状が重い人もいれば全く感じない人もいます。症状が多岐にわたるため、頭痛は内科、めまいは耳鼻科、肩凝りや腰痛は整形外科などバラバラの病院を受診しがちですが、月経異常があり、年齢的にも当てはまる場合には、まずは産婦人科や総合病院の更年期外来を受診するとよいでしょう。