

更年期 障害

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

■発行／(社) 京都府医師会

これだけは知っておきたい
健康の知識

VOL. **59**

閉経の前後5年を更年期といいます。更年期障害とは症候病名で、更年期に出現する様々な症状、のぼせ、ほてり、めまい、などを総てひっくるめた症候群のことです。今回のBeWellでは更年期障害について原因から治療までご説明します。

のぼせ

めまい

ほてり

原因・治療方法を知って
よりよい Quality of Life を!

更年期とは



閉経の前後5年を更年期といいます。

閉経時期に個人差があるため、更年期は各人異なりますが、日本女性の閉経年齢は通常50.5歳ですから、**45歳から55歳を概ね更年期**と考えて下さい。

ちなみに43歳以前に閉経した場合を早発閉経、55歳を過ぎても閉経しないのを遅発閉経といい、どちらも病的であるとみなします。



更年期に起こる人生のイベント

この時期、女性に大きな身体的変化が起きます。ズバリ、閉経です。閉経とは医学的にみると、卵巣が機能を失うことです。

卵巣の働きとは何でしょう？

女性ホルモンを産生すること、排卵によって毎月、卵を放出することです。閉経したら、妊娠はしませんし、今まで鬱陶しいと感じていた月経も来なくなります。しかし、喜んでばかりはいられません。閉経を境に、女性の老化は加速します。

女性ホルモンはその名の通り、子宮や乳房など女性生殖器に作用しますが、その他にも、血管、骨、神経、皮膚にも作用しているのです。

女性ホルモンには動脈硬化、骨粗鬆症、認知症を防ぐ効果や、お肌のハリを保つ効果があります。

言い換えれば、女性ホルモンは女性の若さの源です。



この時期におこる社会的イベントに注目してみましょう。

お子さんの受験

お子さんの結婚

夫の退職、お子さんの受験、お子さんが就職、結婚による巣立ち、親御さんの介護など、この他にも思い当たる**ストレスフルな事柄**がありませんか？更年期女性の多くが**ストレスフル**と感じていることは何でしょう？実は夫がずっと家に居ることだそうです。男性からするとちょっと悲しいですね。ついでに、自分の性格や、気晴らしになる趣味や何でも話せる友達がいるかなども、ちょっと振り返ってみてください。

夫の退職

親御さんの介護

更年期障害とは

更年期障害は症候病名です。更年期に出現する様々な症状、のぼせ、ほてり、動悸、不安、憂うつ、眠れない、めまい、耳鳴り、肩こりなどを総てひっくるめた症候群のことです。精神症状がみられますが、精神病ではありません。

更年期障害に特異的な症状は、

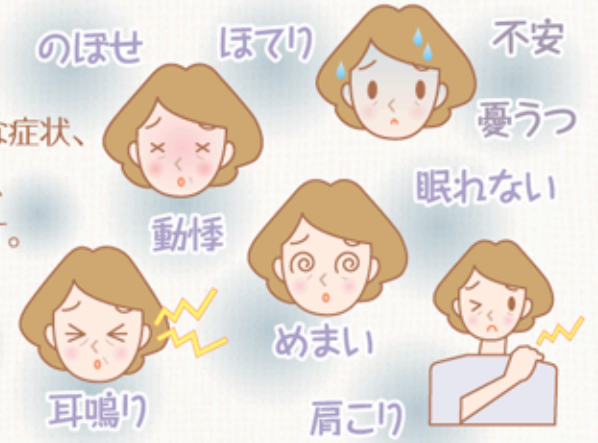
のぼせ、ほてり、動悸、冷えの

一連の症状が繰り返しおこる**ホットフラッシュ**という症状です。

また、精神症状を認めても、死んでしまいたくなるほど落ち込んだり、全くやる気がでないというほど、ひどくはありません。そのような場合は、むしろ、うつ病であるかもしれません。

精神状態が安定していないと、自律神経の働きも損なわれるので、更年期障害に近い身体症状が多く現れます。

また、心臓が悪いとか、胃が悪いとか身体のどこかに病巣があるわけでもありません。



更年期障害を一言でいえば、**女性ホルモンの喪失**が主な原因となる**自律神経失調症**です。

ただし、**ストレス**とかご自身の**性格**も、かなり影響しています。

ストレスフルな生活や、物事を深刻に捉えがちな方は更年期障害を発症しやすく、またその症状も強くなります。

自律神経とは交感神経と副交感神経のことで、この両者の**バランス**がうまくとれていると体調がよいわけです。全身に分布している神経で、その働きが総て分かっているわけではありません。緊張すると交感神経が優位となり、リラックスすると副交感神経が優位になるといわれています。



更年期障害の方は、自律神経の働きが弱まり、またバランスがとれていないといえます。

更年期障害かしら？



更年期障害の診断には、

- ① 身体のどこにも病巣がないこと
- ② 精神病ではないこと
- ③ 卵巣機能の衰え …を証明する必要があります。

①、③は血液検査などにより、②は問診やアンケートにより判断します。

まずは、健康診断だと思って婦人科を受診されるとよいでしょう。



更年期障害の治療とは

身体のどこにも病巣がないのですから、
悪い所を除く、薬で治すという治療とは異なります。

症状を少しでも楽にする、いわゆる「対症療法」です。特に薬である必要もありません。
ストレスを発散できる、趣味や友人との会話などでも構いません。

ストレスフルな出来事がなくなれば、症状も自然とよくなります。



薬物療法としては、ホルモン補充療法が有名ですが、漢方薬や抗不安薬もよく使われます。

ホルモン補充療法というのは、女性ホルモンを補うことです。

女性ホルモンが奏功するのは、ホットフラッシュという症状であり、

総ての更年期症状に効くわけではありません。

精神症状や頭痛、肩こり、便秘など女性ホルモンの喪失と関係のない症状には有効ではありません。

女性 ホルモン

動脈硬化

認知症 骨粗鬆症

を防ぐ効果

お肌のハリ
を保つ

また女性ホルモンには

動脈硬化、骨粗鬆症、認知症を防ぐ効果や、

お肌のハリを保つなどの副効果が期待できます。

一方で、月経様出血や乳房が張ってくるなど不快な症状も伴います。

また、重篤な副作用として乳がんや血栓が知られていますが、
発症頻度は極めて稀といってよいでしょう。

乳がんの既往のある方、血縁者のいる方、あるいは肥満の方などは
ホルモン補充療法をやらないほうがよいでしょう。

ホルモン補充療法を上手に利用することで
更年期女性のQOL(Quality of Life)をよくすることが期待されます。



京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区西ノ京梅尾町3-14 TEL:075-354-6101(代表)
<ホームページ><http://www.kyoto.med.or.jp> <E-mail> kma26@kyoto.med.or.jp

●発行 AUTUMN 2011●