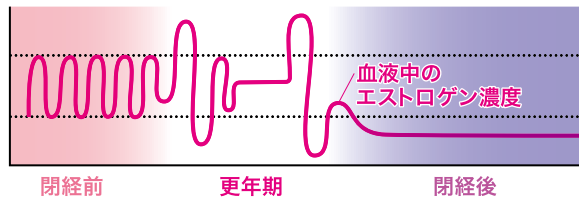


更年期障害

女性ホルモンのゆらぎが 不調の原因

■女性ホルモン(エストロゲン)のゆらぎ



日本産科婦人科学会ホームページを参考に作成

更年期症状の主な原因は、卵巣機能の低下に伴い、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が急激に変動することにあります（左図）。エストロゲンは、脳からの指令を受けて卵巣から分泌され、月経や妊娠などの性機能だけでなく、皮膚や骨の健康、自律神経の安定、脂質代謝のバランスなどにかかわる重要なホルモンです。

更年期になるとエストロゲンの量が減るので、脳は司令を出して卵巣を刺激しますが、わずかに余力がある卵巣が脳の刺激に過剰に反応することがゆらぎの原因です。これによりエストロゲンの分泌量が上下動のゆらぎが出るため、脳がパニックを起こし、自律神経のバランスが乱れて不調が表れます。

更年期は、女性ホルモンのゆらぎに加えて、子どもの自立や親の介護など生活環境の変化からくるストレスが増える時期です。

また、家庭や職場の人間関係、本人の性格なども複雑に影響して精神神経症状も表れやすくなります。

更年期障害と気づかずにはほかの原因を探したり、「年だから仕方がない」とあきらめたりして適切な治療を受けずにいると、さまざまな症状が重なり悪循環になりかねません。

更年期症状評価表（20ページ表）を参考にして、気になる症状があれば早めに関内科の専門医に相談しましょう。（日本女性医学学会のホームページに専門医のリストが掲載されています <http://www.jmwh.jp/>）



女性ホルモンのゆらぎで
脳がパニック状態に

人もいれば、さまざまなつらい症状に何年も悩む人もいます。症状が重くて仕事や家事ができなかったり、寝込んでしまったりと、日常生活に支障がある状態を「更年期障害」と呼びます。



納得のいく治療で
更年期を上手に乗り切る

を刺激しますが、わずかに余力がある卵巣が脳の刺激に過剰に反応することがゆらぎの原因です。これによりエストロゲンの分泌量が上下動のゆらぎが出るため、脳がパニックを起こし、自律神経のバランスが乱れて不調が表れます。

更年期障害で受診すると、まず、問診が行われます。問診で、「これは関係ない」と自己判断をせずに気になる症状はできるだけ医師に伝えましょう。今何がつらいのか、問診により症状を整理することができます。

治療の基本は、生活習慣の改善、非薬物療法、薬物療法で、この順番で行われます。

生活習慣の見直しでは、栄養バランスのよい食事や軽い運動を取り入れるだけでも、症状が改善することがあります。特に更年期の女性が運動をする、うつめのリスクが低くなることわかっています。適度に体を動かすことは、よく眠れるようになったりリフレッシュできたりするので、更年期の生活には大切な要素です。階段を使ったり、歩いて移動したりと、できるだけ運動量を増やしてみましょう。

非薬物治療には、エストロゲンとよく似た作用のある大豆イソフラボンを



個人差が大きい
更年期の症状

更年期とは、閉経前の5年間と閉経後の5年間とを合わせた10年間を指します。日本人女性の平均閉経年齢は約50歳なので、45歳〜55歳くらいが更年期にあたります。この期間に原因となる病気がないのに心身に表れるさまざまな症状が更年期症状です。

更年期の代表的な症状として、ほてりやのぼせなどのホットフラッシュがよく知られていますが、そのほかにも、

■日本人女性の更年期症状評価表

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. 夜なかなか寝つかれない			
4. 夜眠っても目をさましやうい			
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、ゆううつなことが多い			
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. 胸がしめつけられる			
15. 頭が重かったり、頭痛がよくする			
16. 肩や首がこる			
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より

頭痛、肩こり、関節痛、動悸、冷え、肌の乾燥、疲労感などの身体症状や、気分の落ち込み、不眠、イライラ、情

緒不安定などの精神神経症状がありません。これらの症状が出る程度や期間は個人差が大きく、ほとんど何も感じな

閉経前後の更年期になると、全身の働きに大きく関係している女性ホルモンの分泌量が不安定になり、身体的、精神的にさまざまな更年期症状が現れます。「年のせいだから」とあきらめたり我慢したりする人がいますが、日常生活に支障が出るほどつらい症状は「更年期障害」です。一人で悩まず、早めに婦人科医に相談し、適切な治療を受けて更年期を上手に乗り切りましょう。

監 修



東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科
女性健康医学講座 教授

寺内 公一 先生
(てらうち・まさかず)

●略歴

1994年、東京医科歯科大学医学部卒業。2003年、同大学院医学系研究科博士過程修了。同医学部附属病院病棟医長などを経て、2005年、米国エモリー大学医学部内分泌代謝内科研究員。2009年、東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科生殖機能協同学分野助教。2012年、同女性健康医学講座准教授。2016年より現職。医学博士。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。日本女性医学学会専門医および日本女性心身医学会認定医。



軽い運動で 症状が改善することも

積極的に摂取していく方法があります。大豆イソフラボンは、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）の低下、骨密度の増加、肌の弾力性の増加など、閉経後の女性の健康に役立つことがわかっています。豆腐や納豆などの大豆加工食品や豆乳などを上手に組み合わせ、食事に取り入れましょう。

そのほか、カウンセリングや認知行動療法を受けて考え方や感じ方を変えていく方法もあります。

薬物治療は、主に、ホルモン補充療法（HRT）、漢方薬、向精神薬の3つがあります。HRTとは、不足した女性ホルモンを補う治療法で、ホルモンの低下によるさまざまな症状の改善に役立ちます。飲むタイプ、貼るタイプ、塗るタイプの薬で、症状や目的に合わせて投与量を調節し、女性ホルモンの分泌量のゆらぎを整えます。

この治療法は、乳がんなどのリスクを心配する人がいますが、正しく用いれば副作用の心配が少ない治療と考えられています。また、更年期以降の動脈硬化や骨粗鬆症の予防につながる利

点も注目されています。

漢方薬治療では、「女性3大処方」とも呼ばれる、当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸を中心に、その人のタイプ（証）に合った処方を使い、全体的な心身のバランスを整えていきます。

向精神薬（抗うつ薬、抗不安薬、催眠鎮静薬）は、症状の中心が不眠や不安、気分の落ち込みなど精神面の不調が強い場合に処方されます。抗うつ薬には、腰痛などの慢性的な痛みの軽減を期待できるものがあります。

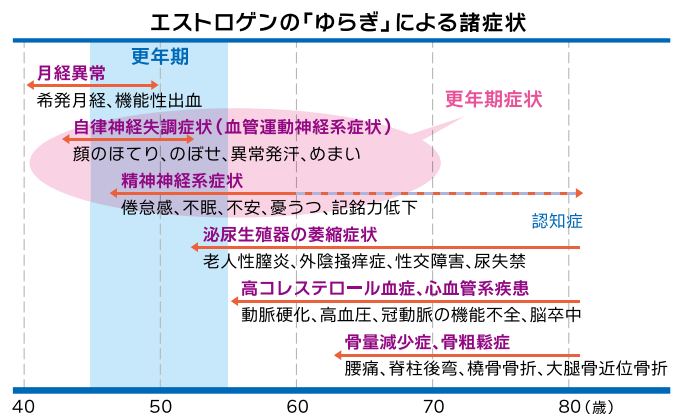
更年期障害は、1人ひとりの体質や性格、環境などの背景が異なり、症状の出方に個人差があります。どの程度日常生活に影響があつて困っているのか、どの症状の改善を優先したいかなど、医師とよく相談して納得のいく治療を選びましょう。



更年期以降に増加する 病気のリスク

閉経後は、女性の体を守っていたエストロゲンがほぼ出なくなるので、更年期障害のほかにもさまざまな病気のリスクが高まります（右図）。自覚症状のないまま骨粗鬆症や心血管疾患が進行すると、老年期の健康に大きな影響を与えかねません。

体の変わり目である更年期は、人によって始まる時期が異なりますが、心と体のメンテナンスを行い、生活習慣を見直すチャンスです。気軽に相談できる婦人科のかかりつけ医を持ち、定期的な検査を受けながら、更年期以降も健康で快適な日々を過ごしていきましょう。



日本産科婦人科学会雑誌 1999,51(12):1193-1204