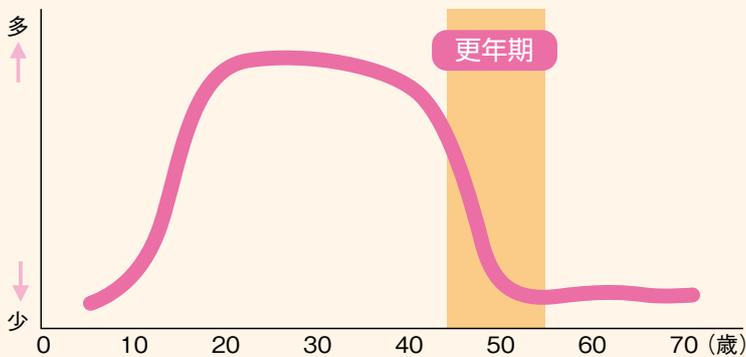




更年期障害はなぜ起こる？

更年期とは、閉経の前後5年間ほどの時期のことをいいます。この時期は女性ホルモンの分泌量が減少し、いろいろな変調が心身に現れてきます。顔のほてりや、手足の冷え、動悸、抑うつなど、症状は人によって様々。歳のせいだからと我慢せず、婦人科や産婦人科を受診しましょう。また、気軽に相談できる主治医を持つようにしましょう。

エストロゲン分泌量の変化



閉経の前後5年間に心身に現れる変調

多くの女性は、50歳くらいで閉経を迎えます。閉経の前後5年間、卵巣の機能が低下し始め、その機能を停止してしまうまでの時期が「更年期」です。卵巣の機能が低下し、卵巣から分泌される女性ホルモンのエストロゲンが減少すると、月経不順、顔のほてり、手足の冷え、動悸、抑うつ、不眠など、心身に様々な変調が現れます。これが更年期障害です。

更年期障害とは？



イライラ



頭痛



のぼせ

更年期障害



ドキドキ



肩こり



汗をかく

更年期障害の主な症状

- 月経不順
 - 顔のほてり
 - のぼせ
 - 発汗
 - 手足の冷え
 - 動悸
 - めまい
 - 抑うつ
 - 不眠
 - 疲労感
 - 肩こり
 - 頭痛
 - 関節痛
 - 手足のこわばり
- ※エストロゲンが欠乏すると、その他に骨粗鬆症や脂質異常症も起こりやすくなります。

更年期障害、3つの要因

エストロゲンの急激な減少が更年期障害の主な原因です。エストロゲンは、乳腺や子宮といった女性特有の器官だけでなく、皮膚や骨、血管、脳、肝臓、腎臓など、体内で様々な働きをしています。そのため、エストロゲンの分泌量が減少すると、全身に影響を与えるのです。

また、更年期には、子どもの自立や、夫や自分の転勤・退職、親や夫との離別など、環境の変化が起こりがちです。このような環境的要因も原因となります。さらに、几帳面さや完全主義、責任感が強いといった心理的な要素も更年期障害に影響します。

更年期障害の要因

環境的要因
家庭・職場・社会での不安やストレス

心理的要因
几帳面・完璧主義といった性格

身体的要因
女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量低下



更年期障害の診断と治療

他の病気の可能性もあります

更年期障害を疑うような症状が現れても、エストロゲンの低下が原因とは限りません。例えば顔のほてりや発汗などは、甲状腺の病気でも起こりますし、動悸や息切れは心臓の病気が原因の可能性もあります。また、抑うつなどの精神的な症状はうつ病によるものかもしれません。

そこで、これらの症状を起こすような他の身体的・精神的な病気を調べた上で、低下したホルモンを補充することで症状が軽快する場合に「更年期障害」と診断されます。他の病気を見逃さないためにも、症状があればまずは受診しましょう。

治療はホルモン補充療法が基本

更年期障害の身体症状を緩和するための治療では、減少したエストロゲンを補うホルモン補充療法が基本になります。エストロゲンだけを単独で使うと子宮内膜が異常に厚くなることがあるので、エストロゲンと黄体ホルモンを一緒に用います。内服薬の他に、最近では貼り薬や塗り薬もあります。

- 更年期障害と間違われやすい主な病気**
- 甲状腺機能障害
 - 不整脈
 - うつ病
 - 貧血
 - 子宮筋腫
 - 高血圧
 - メニエール病
 - 糖尿病
 - 子宮がん

更年期障害の症状評価表

更年期障害の治療では、以下のような評価表を使って治療の効果を調べます。受診する前にこの表に記入して医師に渡しましょう。

症状	症状の程度		
	強	弱	無
顔や上半身がほてる(熱くなる)			
汗をかきやすい			
夜なかなか寝付かれない			
夜眠っても目をさましやすい			
興奮しやすく、イライラすることが多い			
いつも不安感がある			
ささいなことが気になる			
くよくよし、ゆううつなことが多い			
無気力で、疲れやすい			
眼が疲れる			
ものごとが覚えにくかったりもの忘れが多い			
めまいがある			
胸がどきどきする			
胸がしめつけられる			
頭が重かったり、頭痛がよくする			
肩や首がこる			
背中や腰が痛む			
手足の節々(関節)の痛みがある			
腰や手足が冷える			
手足(指)がしびれる			
最近音に敏感である			

(日本産婦人科学会 2001年)

ホルモン補充療法を5年以上続けた場合、乳がんを発症するリスクが多少上がり、定期的な検査が大切です。ただし、乳がん治療後の人はホルモン補充療法は受けられません。乳がん治療中や乳がんの経験のある人、乳がんを心配する人には、漢方薬が勧められます。最近では、漢方薬の更年期障害に対する効果が科学的に評価されてきており、多くの産婦人科や更年期外来で漢方薬が処方されています。

更年期障害の精神的な症状の治療では、ホルモン補充療法や漢方薬の他に、向精神薬が用いられます。抑うつ症状に対しては抗うつ薬を使いますが、抗うつ薬の一部には、のぼせやほてりの症状を改善する効果もあります。

更年期障害を防ぐ食生活

大豆製品に含まれるイソフラボンという成分は、体内で女性ホルモンと同様の働きをするため「植物由来のエストロゲン」といわれます。イソフラボンの摂取で更年期障害の不調は軽減するといわれています。納豆や豆乳などを積極的に摂ってみてはいかがでしょうか。豆腐は冷や奴だと身体を冷やすので、鍋料理などで温めて食べましょう。

