



更年期障害とは？

山梨大学医学部産婦人科

講師 大森 真紀子

女性は40歳頃から加齢に伴って卵巣の機能が低下し、月経が次第に不順となり、ついに月経が永久に停止します。これを「閉経」といいます。50歳前後で、月経が12か月以上ない状態が続けば、閉経と判断します（手術で子宮だけを摘出した場合は閉経とは言わず、両側の卵巣を摘出した場合は閉経となります）。日本人女性の閉経年齢は50歳くらいと報告されています。この閉経の前後の約5年間ずつを「更年期」といいます。

更年期には、卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）が低下することにより、さまざまな身体的変化や症状が起こります。更年期にまず出現するのは、月経不順とホットフラッシュです。急に顔がのぼせたり、ほてったり、発汗、動悸などが起こります。これを「更年期症状」といいます。たいていはがまんできる程度で、一定の時期を過ぎると自然に消失します。体力の

低下、疲れやすい、腰痛、肩こり、視力低下など加齢による症状も出現してきます。また、更年期の女性は、老いへの不安、女性らしさの喪失、子供の自立による喪失感、親の介護や夫の定年、経済的不安など多くのストレスに直面するため、不眠、イライラ、不安感、涙もろさ、情緒不安定、やる気が起こらない、気があるなど、さまざまな精神的、身体的症状が出現することがあります。これらの症状によって日常生活に支障をきたすようなひどい状態を「更年期障害」といいます。更年期障害の程度には個人差があり、もともとの性格的素因も関係します。

「更年期障害」は問診による諸症状から総合的に診断します。更年期障害と思われるも、心臓などの内臓疾患や甲状腺疾患、悪性腫瘍、整形外科的疾患による症状である場合があり、他に原因となるような「器質的変化（疾患）」を除外する必要があります。

治療は、症状の軽い場合には薬を投与する必要はなく、バランスのとれた食事や定期的な運動、規則正しい生活が症状の改善に有効です。症状が強い場合には、女性ホルモン（エストロゲン）、漢方薬、自律神経調整薬、抗不安薬、抗うつ薬などを投与します。のぼせ、ほてり、発汗などはエストロゲンがよく効きますが、症状によっては漢方薬、抗不安薬、抗うつ薬の方がよく効く場合があります。期待できる効果と副作用を考え、個別に治療法を選択していくことが重要です。

更年期というと、とかくネガティブにとらえられますが、子育てと月経から解放され、温泉や旅行に出かけたり、自分の趣味を自由に広げられるというポジティブな一面もあります。更年期は誰もが経験する通過点で、悩んでいるのは自分だけではありません。同世代の女性と意見交換をしたり、ストレスを解消したりすることも重要です。基本的な食習慣、生活習慣の改善も重要です。それでもひどい場合には、近くの産婦人科医を受診しましょう。

企画 一般財団法人 里仁会

みなさんの健康

女性は40歳頃から加齢に伴って卵巣の機能が低下し、月経が次第に不順となり、ついに月経が永久に停止します。これを「閉経」といいます。50歳前後で、

月経が12カ月以上ない状態が続けば、閉経と判断します（手術で子宮だけを摘出した場合は閉経とは言わず、両側の卵巣を摘出した場合は閉経となります）。日本人女性の閉経年齢は50歳くらいと報告されています。この閉経の前後の約5年間を「更年期」といいます。

更年期には、卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）が低下することにより、さまざまな身体的変化や症状が起こります。更年期にまず出現するのは、月経不順とホットフラッシュです。急に顔がのぼせたり、ほてったり、発汗、動悸などが起こります。これを「更年期症状」といいます。たいていはがまんできる程度で、一

定の時期を過ぎると自然に消失します。体力の低下、疲れやすい、腰痛、肩こり、視力低下など加齢による症状も出現してきます。また、更年期の女性は、老いへの不安、女性らしさの喪失、子供の自立による喪失感、親の介護や夫の定年、経済的不安など多くのストレスに直面するため、不眠、イライラ、不安感、涙もろさ、情緒不安定、やる気が起こらない、気がめいるなど、さまざまな精神的、身体的症状が出現することがあります。これらの症状によって日常生活に支障をきたすようなひどい状態を「更

年期障害」といいます。更年期障害の程度には個人差があり、もともとの性格的素因も関係します。

「更年期障害」は問診による諸症状から総合的に診断します。更年期障害と思われるも、心臓などの内臓疾患や甲状腺疾患、悪性腫瘍、整形外科的疾患による症状である場合があり、他に原因となるような「器質的変化（疾患）」を除外する必要があります。

治療は、症状の軽い場合には薬を投与する必要はなく、バランスのとれた食事や定期的な運動、規則正しい生活が症状の改善に有効です。症状が強い場合には、女性ホルモン（エストロゲン）、漢方薬、自律神経調整薬、抗不安薬、抗うつ薬などを投与します。のぼせ、ほてり、発汗などはエストロゲンがよく効きますが、症状によっては漢方薬、抗不安薬、抗うつ薬の方がよく効く場合があります。期待できる効果と副作用を考え、個別に治療法を選択していくことが重要です。

更年期というと、とかくネガティブにとらえられますが、子育てと月経から解放され、温泉や旅行に出かけたり、自分の趣味を自由に広げられるというポジティブな一面もあります。更年期は誰もが経験する通過点で、悩んでいるのは自分だけではありません。同世代の女性と意見交換をしたり、ストレスを解消したりすることも重要です。基本的な食習慣、生活習慣の改善も重要です。それでもひどい場合には、近くの産婦人科医を受診しましょう。