

女性の更年期とは、閉経を挟んだ10年間を指します。平均的な閉経年齢は50歳前後ですが、人によって閉経年齢が違うので、女性の更年期は40～60歳とされています。更年期障害の大きな原因は、女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌量の大幅な低下と変動です。40歳ごろを境にエストロゲンの分泌量は低下していきます。それに伴って月経周期が乱れ、やがて閉経を迎えます。

●更年期症状について

更年期症状は個人差があり、重症化する人がいる一方で、症状が出ないまま更年期が過ぎていく人もいます。子どもの独立、夫の定年、親の介護、社会からの孤立、親や夫との死別など、女性を取り巻く環境が大きく変動する時季が更年期です。環境の変化や人間関係でのストレスがきっかけになる場合もあります。

●更年期障害の診断について

本人の自覚症状に対する問診が重要です。いつごろからどのような症状が現れたのかを詳しく問診するとともに、月経の状況、人間関係や仕事でのストレスなど、体や心の状態も確認します。

血液検査では、女性ホルモンの量を調べます。さらに更年期障害以外の病気がないかを調べます。

●更年期障害と骨粗鬆症の関係について

更年期と骨粗鬆症は深い関係があり、女性の場合、更年期から女性ホルモン（エストロゲン）の急激な減少が、この骨粗鬆症発症の引き金となっています。**女性ホルモンのエストロゲンには、骨密度を保つ役割**があり、閉経とともにエストロゲンの分泌量も大幅に減っていきます。骨を壊す役割をするのが破骨細胞、骨を形成する役割をするのが骨芽細胞ですが、エストロゲンの分泌量が減ると、破骨細胞の働きが強くなり、骨芽細胞の働きが弱まります。

骨芽細胞のエネルギー源はグルコースだといわれています。糖尿病患者に骨折が多いことから、加齢による糖代謝の低下と骨粗鬆症とは、何らかの関係があるのではないかと考えられています。

●更年期障害と診断されたら、まず生活環境の見直しを。

十分な睡眠、運動、情報を統一化、がんばらない、仲間との会話が大切！

- ①睡眠不足⇒症状を重くします。体がほてって寝つきが悪い人は、寝る直前の入浴は体がほてるので、寝る2時間前までに入浴を済ませましょう。夜、カフェインを含む飲みものをとると睡眠の妨げになるため、午後以降はカフェインを含まない飲み物を飲みましょう。
- ②運動⇒血行促進は更年期症状の緩和に有効です。楽しみながら続けられる運動を選びましょう。
- ③生活⇒更年期は、数日前の出来事を忘れてしまうことがあります。スケジュールや家庭の用事、体調、簡単な日記を、すべて一つの手帳にまとめ行動のつながりを思い出しやすくしましょう。次に何をするかを考えられ、イライラが減少し症状の緩和につながります。

●治療について

不足しているエストロゲンなどの女性ホルモンを少し補うことで症状が緩和できます。漢方薬の当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸を使うことがあります。うつや不安症状が強い場合には、抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬を使うこともあります。抗うつ薬には、のぼせや発汗などの症状を抑えるものもあります。

更年期の症状のご相談は当院スタッフまでお願いします。

更年期障害の主な症状

心の症状

- ◆落ち込み
- ◆憂うつ
- ◆イライラ
- ◆集中力の低下
- ◆無気力
- ◆不眠
- ◆不安感



身体の症状

- ◆のぼせ
- ◆発汗
- ◆冷え
- ◆動悸
- ◆息切れ
- ◆疲労感
- ◆肩こり
- ◆頭痛
- ◆めまい
- ◆吐き気
- ◆腰痛
- ◆関節痛



お知らせ

次回の当番医は5月12日です。

ゴールデンウィークの診療日は、4/27(18時まで)、4/30((18時まで)、5/2(18時まで)です。