

ハロー通信



NO.34
2009.9月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

40～50代の女性を悩ませるものの一つに更年期障害があります。また最近では、若年層や男性にも症状が出る人が増えています。もし何かおかしいなと感じても、そのメカニズムと対応の方法を知っていれば、心配する必要はありません。今回は更年期障害についてです。

●更年期障害とは

女性は、40～50代になると卵巣の機能が衰え始め、やがて閉経を迎えます。「更年期」とは、卵巣の機能が低下して、女性ホルモンの分泌が急激に減少していく時期のことです。しかし、閉経の時期には個人差があり、更年期が始まる時期や現れる症状の種類、程度も人により異なります。



「身体症状」

特徴的な症状は「のぼせ、発汗」です。気温に関係なく、急に顔や上半身が熱くなったり汗が出たりしますが、しばらくすると治まります。

ほかにも、「冷え、動悸、肩こり、腰痛、頭痛、めまい、関節痛、吐き気、疲れやすい」などの症状が現れることがあります。

「精神症状」

「落ち込み、憂うつ、イライラ、やる気が出ない」などの症状がよく見られます。ほかにも「不安、集中力・思考力の低下、不眠」などを訴える患者さんもいます。

「その他」

骨粗しょう症、脂質異常症や動脈硬化、老人性陰炎、頻尿や尿失禁、記憶や認知機能、体のバランスをとる働きなどが影響を受けるなどの症状が起こりやすくなるので注意が必要です。

更年期障害症状チェックリスト

症 状	症状の程度（点数）			
	強	中	弱	なし
①顔がほてる	10	6	3	0
②汗をかきやすい	10	6	3	0
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0
⑤寝つきが悪い、又は眠りが浅い	14	9	5	0
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
⑧頭痛・めまい・吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨疲れやすい	7	4	2	0
⑩肩こり・腰痛・手足の痛みがある	7	5	3	0
0～25点	更年期を上手に過ごされています。異常はありません。			
26～50点	食事や運動など、生活様式に注意を払いましょう。			
51～65点	生活指導やカウンセリング、薬物療法を受けたほうがよいです。			
66～80点	長時間の計画的治療が必要です。			
81～100点	全身機能の精密検査を受けて下さい。（更年期・閉経外来など）			

●更年期症状の薬物治療

○ホルモン補充療法

女性ホルモンには「エストロゲン（卵胞ホルモン）」と「プロゲステロン（黄体ホルモン）」があります。ホルモン補充療法の目的は、不足すると特に体に大きな影響を及ぼすエストロゲンを補充することです。ただし、エストロゲンだけを補充すると、子宮体がんが起こりやすくなるので、これを防ぐためにプロゲステロンを併用します。



治療期間は人により異なりますが、一般的に4～5年以内が勧められています。飲み薬のほか、貼り薬もあります。

乳がんや子宮がん、静脈血栓塞栓症になったことのある人や治療中の人などホルモン補充療法を受けられない人もいますので、注意が必要です。さらに、ホルモン補充療法を受けている間は、年に1回は乳がんや子宮がんの検査を受けることが重要です。そのほか、全身の健康状態を調べるため、一般的な健康診断も受けるようにしましょう。

○漢方薬

漢方には、「体格や体質、体力、病態などから、患者さんに適した漢方薬が選ばれる」「心を含めた全身状態のバランスを整えて、症状の改善を図る」などの特徴があり、患者さんひとりひとりに合った漢方薬を使います。

漢方薬は、ホルモン補充療法に比べると作用が穏やかです。

○その他薬物療法

「気分の落ち込み、憂うつ、無気力」「不安、イライラ」などがある場合には「抗うつ薬」や「抗不安薬」。「不眠」がある場合には「睡眠薬」。「のぼせ、発汗」などの症状がある場合に「自律神経調整薬」が使用されることもあります。いずれもホルモン補充療法といっしょに使用することもあります。

更年期症状の感じ方は人によって異なります。症状、女性ホルモンの低下の程度、それぞれの治療法の特徴などを考え合わせ、専門の医師とよく相談して治療法を決めるようにしましょう。

●生活習慣の改善

「更年期」をできるだけ快適に過ごすために、また、更年期以降も健康に過ごすために、食事や運動などの生活習慣を見直してみましょう。



○バランスよく食べる

「イソフラボン」を含む大豆には、エストロゲンに似た作用があるとされますので、大豆や大豆製品を積極的に食事に取り入れることが勧められます。ほかに「食事でカルシウムをとる」「野菜類や魚などを積極的に取り入れる」「腹八分目を心がける」などで、肥満や動脈硬化骨粗しょう症などを予防しましょう。

○運動で気分転換を図る

できる範囲で体を動かすようにしましょう。適度な運動は、全身の血液循環をよくし、肩こりなどを予防します。さわやかな汗をかくと気分転換にもなります。気分が優れないときでも、多少体を動かしたほうが、体が軽くなることがあります。買い物のついでにウォーキングをするのもよいですし、水中エクササイズなどもお勧めです。

○禁煙する

喫煙は女性ホルモンの分泌にも悪影響を及ぼすといわれています。

喫煙習慣のある人は、この機会に禁煙するようにはいかがでしょうか。



○リラックス法を見つける

悩み事をいったん脇に置くために、心身をリラックスできる時間を作りましょう。例えば、「好きな音楽を聴く」「香りを楽しむ」「バスタイムを楽しむ」「マッサージを受ける」等自分が気持ちよいと感じられるリラックス法を見つけましょう。



●男性の更年期障害

40～50代の男性にも加齢に伴う男性ホルモンの低下が原因で、女性の更年期障害と同じような症状が出るということがわかってきました。その他にも性格的な面や環境的な面が大事で、強いストレスから症状がでることがあります。症状は女性と同じく身体的、精神的症状と男性特有で、性機能障害がでることがあります。「体の調子が悪いな」と思ったら、無理をせずに早めに病院で検査を受けましょう。

●若年性更年期障害

若年性の更年期障害では、ストレスや無理なダイエット、不規則な生活などが大きな原因と見られています。こうした要因が、卵巣の働きを低下させたり、あるいは卵巣の働きは正常でもホルモンのバランスが乱れて、更年期と同じような症状が現れると考えられています。いずれにしても月経不順や無月経は女性にとって、危険信号です。婦人科できちんと検査を受けて対処することが必要です。



～編集後記～ なんでも相談薬局

新居浜、松山ともに現在、なんでも相談薬局という活動を行っています。文字通り、薬、年金、介護など、暮らしの中で困っていることや気になっていることの相談にのらせていただきます。無料です。もちろん秘密は厳守いたします。お気軽にご相談にいらしてください。毎月25日に行っています。

岸（松山ハロー）