

平成 14 年 10 月 1 日

今回は更年期障害についてのお話です。

< 女性の体と更年期障害 >

自律神経障害は、 心理的・性格的な原因によるストレス、 社会的・環境的な原因によるストレス、 内分泌機能（ホルモンバランス）の変化、 によって精神面や身体面に良くない影響が現れることです。

女性の一生において、内分泌機能が変化する時期として、思春期、妊娠・出産前後期、子宮摘出手術後、更年期（閉経前後期、40代から50代）、老年期があります。女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が少なくなる更年期に自律神経障害が起きることを更年期障害といいます。老年期になるとエストロゲンの分泌がなくなり、いくつかの症状が起こります。

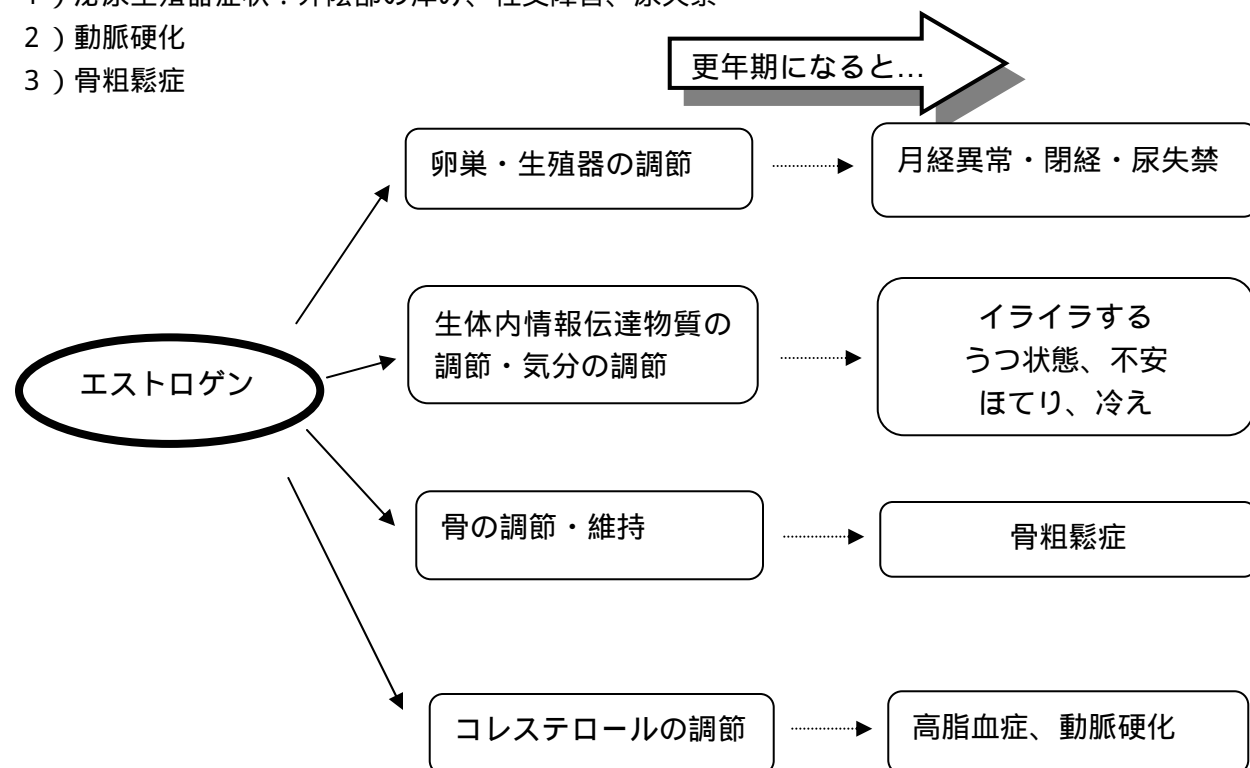
また、更年期には子供の独立・結婚、夫の退職、親の介護、近親者の死去など環境の変化が重なったり、身体的な老化を感じるなど精神的にも肉体的にもストレスを感じる機会が増えることにより、自律神経障害を受けやすい状態にあります。

< 更年期障害の症状 >

- 1) 月経周期が乱れる。（周期が短くなる 不規則な出血がみられる 月経が遅れる 閉経）
- 2) 自律神経失調症状：ほてり、動悸、めまい
- 3) 精神神経症状：不眠、頭重感、不安、憂鬱、孤独感、いらだち

< 老年期の症状 >

- 1) 泌尿生殖器症状：外陰部の痒み、性交障害、尿失禁
- 2) 動脈硬化
- 3) 骨粗鬆症



< 更年期障害の症状チェックリスト >

症状	症状の程度（点数）				点数
	強	中	弱	無	
顔がほてる	1 0	6	3	0	
汗をかきやすい	1 0	6	3	0	
顔や手足が冷えやすい	1 4	9	5	0	
息切れ、動悸がする	1 2	8	4	0	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	1 4	9	5	0	
怒りやすく、すぐイライラする	1 2	8	4	0	
くよくよしたり、憂鬱になることがある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

- 0 ~ 25点：異常なし
- 26 ~ 50点：食事・運動に注意
- 51 ~ 65点：更年期閉経外来を受診
- 66 ~ 80点：長期間の計画的な治療
- 81 ~ 100点：全身機能の精密検査・長期の計画的な治療

< 食事と運動 >

バランスのとれた食事と適度な運動を心がけてください。動脈硬化を防ぐために青魚を摂ったり、骨粗鬆症を防ぐためにカルシウム（牛乳など）を摂ったりすることも大事です。

< 更年期障害の治療 >

- ・ホルモン補充療法（足りないエストロゲンを補う）
- ・漢方薬（加味逍遙散など：女性の体の調子を整える）
- ・抗不安薬（精神症状に対処する）

< さいごに >

更年期障害は症状が現れる年齢・症状の重さともに個人差がありますが、更年期の女性に何らかの形で現れています。周囲の方、特に男性の方や若い方が理解を持って接することが大切ではないでしょうか。