

気候の変化が大きい春は、ホルモンバランスの乱れから体調不良を起こしやすい時期です。原因がよく分からない体調の異変が続く場合は更年期障害の可能性があります。更年期障害は原因が分かれば対策をとることができます。つらい症状は我慢せず、自分の状態を知ることによって更年期を乗り切り、快適な生活を送りましょう。

●更年期とは

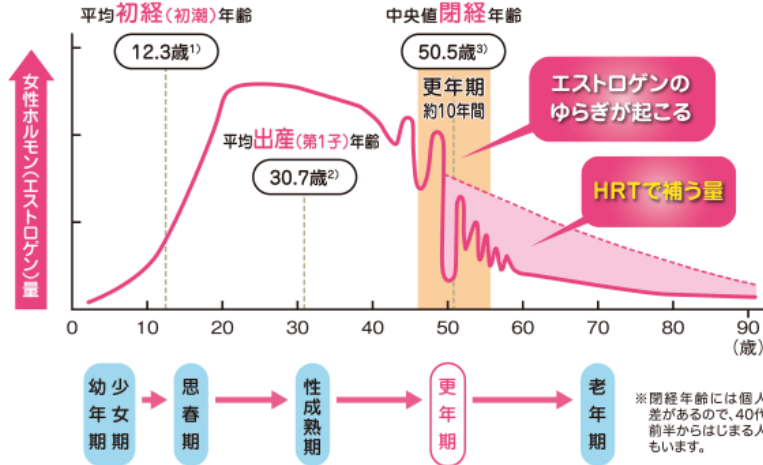
「閉経」とは、卵巣の活動性が次第に消失し、ついに月経が永久に停止した状態をいいます。月経が来ない状態が12か月以上続いた時に、1年前を振り返って閉経としています。日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、個人差が大きく、早い人では40歳前半、遅い人では50歳後半に閉経を迎えます。閉経前後の5年間を併せた10年間を「更年期」といいます。

●原因

更年期障害は、閉経に伴い卵巣の働きが衰え、女性ホルモンであるエストロゲン(卵胞ホルモン)の分泌が急激に減少することで起こります。さらに身体的、心理的、社会的な要因が複合的に関与することで発症すると考えられています。

●更年期障害とは

更年期には女性ホルモンの急激な減少に体がついていけず、神経の調節不良や心身の不調が起こりやすくなります。更年期に現れるさまざまな症状の中で他の病気に伴わないものを「更年期症状」といい、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」といいます。



出典: 1) 思春期少女の肥満と性機能に関する小委員会; 生殖・内分泌委員会報告, 日本産科婦人科学会雑誌, 1997, 49 (6): 367-377. 2) 内閣府, 令和元年版 少子化社会対策白書 (https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2019/r01webhonpen/html/b1_s1-1-3.html) 3) 日本産科婦人科学会編; 産科婦人科用語集・用語解説集改訂第3版, 日本産科婦人科学会事務局, 2013.

●更年期の症状

Body symptoms: 疲労感, めまい, 動悸・息切れ, 頭痛, 肩こり, 関節痛, 冷え, しびれ, 腹痛・腰痛. Mental symptoms: 気分の落ち込み, 意欲低下, イライラ, 情緒不安定, 不眠. Vascular symptoms: ホットフラッシュ (ほてり, のぼせ, 発汗). A warning box says: 'If symptoms appear, there is a possibility of menopause.' A note says: 'Recently, even young women in their 20s-30s experience menopause symptoms due to excessive diet or stress, sleep deprivation, or irregular eating habits.' Illustrations show women experiencing these symptoms.

●まずは生活習慣を改善しましょう!

- ◆ 規則正しい生活を心がけましょう
- ◆ バランスのよい食事をとる
- ◆ 十分な睡眠をとる
- ◆ ウォーキング、ヨガ、ストレッチなどの有酸素運動を行う

カウンセリングも効果的と言われています。人に話をしっかり聞いてもらうことで、からだと心のストレスを取り除いてあげましょう。

●薬物治療

●ホルモン補充療法(HRT)

ホルモン補充療法(HRT)は、減少したエストロゲン(卵胞ホルモン)を補充する治療法です。子宮を有する場合には、子宮内膜増殖症などの病気を予防するために、プロゲステロン(黄体ホルモン)と一緒に投与します。手術で子宮を摘出した方には、黄体ホルモンを併用する必要はありません。

HRT に用いるホルモン剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬などいくつかのタイプがあり、またその投与方法もさまざまです。その人に合った最適な治療法を選択していきます。

●漢方薬

漢方薬は全体的な心と体のバランスの乱れを回復させる働きを持ちます。多彩な症状を訴える場合に使用されます。「婦人科三大処方」とも呼ばれる下記の漢方薬を中心にさまざまな処方用いられます。

- 当帰芍薬散・・・比較的体力が低下しており、冷え症で貧血傾向がある方
- 加味逍遙散・・・比較的体質虚弱で疲労しやすく、不安・不眠などの精神症状を訴える方
- 桂枝茯苓丸・・・体力中等度以上でのぼせ傾向にあり、下腹部に抵抗・圧痛を訴える方

●向精神薬

うつや不安などの精神神経症状が主たる症状の場合や、HRT が無効な場合には抗うつ薬や抗不安薬が使用されます。

●男性更年期障害(加齢性腺機能低下症、LOH 症候群)

更年期障害は女性だけのものではありません。男性にも同じような症状が現れることが分かってきました。男性の場合、加齢によって男性ホルモン(テストステロン)が減少していきます。女性と違って緩やかに減少していきますので、自覚症状がない場合も多いです。99

男性に多い症状は、突然気力をなくす、イライラする、疲れが取れない、性欲の減退など、女性とは少し違う形で現れます。男性ホルモンの減少は糖尿病や肥満、動脈硬化などの生活習慣病に大きく関係していますので、まずは生活習慣を改善しましょう。

更年期障害は症状が多彩であり、中には、重篤な病気に発展する恐れのある症状もあります。自分で更年期障害と判断せず、これらが他の病気による症状ではないことを確認する必要があります。「今までと違う」と思うことがあれば、病院を受診しましょう。

<参考> 更年期障害 - 日本産科婦人科学会、エンジョイ エイジング 男性更年期障害 - 日本内分泌学会