

更年期 産婦人科 症候群 について

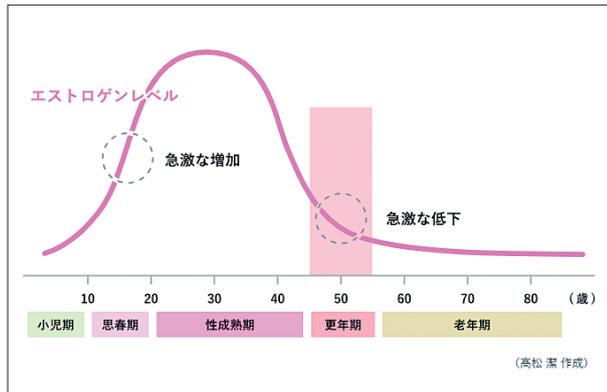
産婦人科医長 片桐 浩

更年期は、女性なら誰もが経験する大切な人生の節目です。一般的には閉経の前後5年間、約10年間のことを指します。日本人女性の平均閉経年齢は50歳前後ですので、だいたい45歳から55歳くらいの時期を指します。この時期に現れるさまざまな不調によって日常生活に支障が出てしまう状態、これを「更年期症候群」と呼んでいます。

なぜ症状が現れるのか



更年期症候群が起こる一番の原因は、卵巣の働きが衰えることで女性ホルモン、特にエストロゲンが急激に減ってしまうことが原因です。エストロゲンは月経や妊娠・出産に関わるだけでなく、脳や血管、骨、皮膚など、体のいろいろな場所で重要な役割を果たしています。エストロゲンが減少してくると、体の様々なところに影響が出てきます。



【図1】大塚製薬HP 女性の健康推進プロジェクトより抜粋

主な症状

更年期の症状は個人差がとても大きいです。よく見られるのは、ほてりやのぼせ(ホットフラッシュと呼ばれます)、急に汗が出る、動悸がする、めまいがする、頭痛がするといった「体の症状」と、それに加えて、イライラしやすくなったり、なんとなく不安になったり、気分が落ち込んだり、夜よく眠れなくなったりといった「心の症状」も出てきます。しかも、日によって症状の強さが変わることも珍しくありません。

対処法



更年期症候群の治療法は、症状の重さやその方の生活スタイルに合わせて選んでいきます。ホルモン補充療法(HRT)という、減ってしまったエストロゲンを薬で補う方法は、多くの症状に効果的です。他にも漢方薬が有効なこともあります。症状によっては向精神薬を用いることもあります。

薬物療法だけではなく、日々の生活習慣を見直すことも大事なポイントです。栄養バランスのとれた食事を心がける、無理のない範囲で体を動かす、しっかり睡眠時間を確保することで、症状が和らぐことも多いです。大豆製品に含まれるイソフラボンは女性ホルモンに似た働きをします。骨を丈夫に保つためのカルシウムも大切です。

我慢せずにご相談を

「更年期の症状なんて、みんなあるものだから」と我慢されている方も多いと思われます。そして更年期だと思い込んでいた症状が、実は甲状腺の病気や他の病気のサインだったということもあります。

何か気になる症状があったら、遠慮なくかかりつけ医の先生、婦人科で相談してみてください。更年期というのは、人生の新しいステージへと移り変わっていく大切な時期です。きちんとケアをして、この時期を前向きに、健やかに過ごしていきましょう。

【図2】簡略更年期指数

症状	強	中	弱	無
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、または眠りが浅い	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

小山ら 更年期婦人による漢方治療簡略化した更年期指数による評価 産婦人科漢方研究のあゆみ1992より

更年期指数の自己採点の評価法(合計点)

- 0～25点** 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていましょう。
- 26～50点** 食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51～65点** 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
- 66～80点** 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
- 81～100点** 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。