



# スマートに通過したい

## —更年期障害—

企画：  
日本医師会

No. 349

指導：山形大学大学院医学系研究科産科婦人科学講座 教授 倉智 博久

### 月経と更年期障害

女性は思春期を経て性成熟期に達すると、およそ1カ月に1回排卵して妊娠に備えますが、妊娠が成立しないと、子宮内膜が剥がれ落ち出血します。これが月経（生理）です。女性ホルモン（エストロゲン）が関係しているこの仕組みは45～55歳頃に終わりますが（閉経）、閉経の前後5年間ほどが更年期です。この時期に起こるさまざまな症状のうち、臓器そのものに異常はないのに日常生活に支障をきたす症状が「更年期障害」です。

### 主な症状とは？

更年期障害の主な症状や訴えは表の通りです。骨や血管を健康に保ち、自律神経を整えるなどの働きをもつエストロゲンが、閉経で減少することが原因の1つです。さらに、更年期女性の精神状態や、家族・仕事・経済など日常生活のいろいろな事情が複雑に絡み合っ

更年期障害の主な症状や訴え

分類	主な症状、訴え
血管運動神経症状	ほてり、発汗、のぼせ、冷え、胸痛、疲れやすさ など
精神症状	ゆううつ感、不安感、不眠、頭痛、耳鳴り、めまい など
その他の症状	・運動器症状：肩こり、腰痛、関節痛、手足のしびれ など ・消化器症状：吐き気、むかつき、便秘、食欲不振 など ・泌尿器・生殖器などの症状：尿もれ、性交痛 など

### いくつかの方向から

エストロゲンの減少は脂質異常症や骨粗鬆症、うつ病などの引き金になります。これらの病気にはホルモン補充療法（HRT）が有効ですが、がんとの関係から服薬には注意すべき点もあるので専門医に相談することが必要です。症状に応じた

治療を受けながら、体を積極的に動かす、野菜を多くとる、友人と会う機会を増やすなど、生活習慣を変えていくと効果的です。

特に治療を受けずに更年期を終える方もいますが、少しでもつらい場合はかかりつけの医師に相談し、よりスマートに更年期のトンネルを抜け出した

いものです。



◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。