

健康のしおり

皆さんの健康のお役に立つように、このようなパンフレットをつくりました。
是非ご覧下さい。

港南区医師会

横浜市港南区港南中央通7-29

電話842-8806

港南区医師会休日急患診療所

診療日 日・祭・年末年始

診療時間 午前10時～午後4時まで

電話 842-8806

ところ 鎌倉街道 バス停 吉原
横浜市港南スポーツセンター前

更年期障害

更年期には正確な定義はありません。更年期は女性の加齢に伴う生殖期から非生殖期への移行時期であり、わが国では閉経の前後5年の合計10年間とされています。月経が永久に停止することを閉経といいますが、日本人女性の平均閉経年齢は45.9±3.5歳、中央値は50.54歳（10パーセンタイル値45.34歳、90パーセンタイル値56.34歳）と報告されています。

この時期に現れる多種多様な症状の中で、器質的な変化に起因しない症状を更年期症状と呼び、これらの症状の中で日常生活に支障を来す病態が更年期障害とされています。

更年期症状は

1. 自律神経失調症状(エストロゲン欠落症状) 顔のほてり、のぼせ(hot flush)、異常発汗、動機、めまいなど
2. 精神神経症状 情緒不安、イライラ、抑うつ気分、不安感、不眠、頭重感など
3. その他 腰痛、関節痛などの運動器症状、吐き気、食欲不振などの消化器症状、乾燥感、かゆみなどの皮膚粘膜症状および排尿障害、頻尿、性交障害、外陰部違和感などの泌尿生殖器症状などです。各症状は重複して出現することが少なくなく、さらには症状の原因も加齢に伴う退行性変化と個人を取り巻く家庭や社会での環境変化などが複雑に関与して発症していると考えられています。また、これらの症状の発現頻度は人種間で差があることが知られています。日本人では肩こり、易疲労感、頭痛、のぼせ、腰痛、発汗などが上位です。

更年期障害の疑いのある時は、専門医の診察を受け、まず血液女性ホルモン検査をすることが必要です。更年期障害は、卵巣機能がまだ変動している時

期にみられるもので、一定の時期が過ぎて卵巣機能が完全に低下し、全身の状態がホルモンの変化に慣れてくれば、自然に改善すると考えられています。

更年期と診断するには、その症状だけではなく、老化した卵巣を活発にしようとして脳下垂体から大量に分泌される性腺刺激ホルモンの値が高いことを確認することが重要です。

症状が強い場合や更年期障害に対する治療が奏効しない場合などは、甲状腺や循環器などの内科疾患、あるいはうつ病などの精神科疾患など複数の診療科の受診が必要になることもあります。自分勝手に判断せずに、正しい診断を受けることが大切です。

更年期障害の治療は薬物療法と非薬物療法があります。薬物療法では

1. ホルモン補充療法(HRT)：エストロゲン製剤を投与する治療の総称です。有効性のエビデンスレベルは非常に高く、更年期障害に対する第一選択の治療と言えます。ほてり、のぼせ、発汗などの自律神経失調症状の改善に効果があります。しかし、投与できない症例もあり医師の確認が必要です。また5年以上の投与を必要とする場合には、定期的な検査、検診が必要です。
2. 漢方療法：更年期障害に対しては女性三大漢方と呼ばれるもので①当帰芍薬散②桂枝茯苓丸③加味逍遥散が主で、その他女神散、温経湯などです。
3. プラセンタ療法：1956年に厚生省より承認された副作用が少ない効果的な注射薬です。
4. その他：精神安定剤、催眠剤、鎮痛剤など適宜用います。非薬物療法としては、心理的なアプローチ・心理療法、日常の運動習慣の改善である運動療法、バランスのとれた食事や栄養管理を指導する食事療法なども治療として行われます。