



8月の花 ヒマワリ

明るく鮮やかな黄色い花が元気を与えてくれる植物です。花弁は大きな1つの花のように見えるが、実際は頭状花序と呼ばれ、多数の花が集まって1つの花の形を形成している。これは、キク科の植物に見られる特徴である。

とうめい news

2024.8.1
Vol. 276

〒243-0034 厚木市船子237
TEL. 046-229-3377
発行者:河野 昌史
編集責任者:佐藤 賢治
印刷:(有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

TOPICS

更年期障害

婦人科:中嶋 理恵

こんにちは、婦人科外来 木曜日担当の中嶋です。
今回は、更年期障害についてお話いたします。

更年期とは、閉経の前後5年間の計10年間と定義されます。閉経とは1年以上生理が来なくなった状態であり、閉経の年齢は人それぞれですが、おおよそ40歳代後半から50歳代半ばぐらいの間に閉経します。しかし、いつから更年期なのかと診断する方法はなく、個人個人の症状や年齢、生理の有無から治療方法を考えていくことになります。

<症状>

更年期の症状は様々です。以下の症状は、比較的多くの方から訴えのある代表的なものです。

- ①月経異常：生理が不規則になる、出血が長引くなどの症状があります。40歳代前半の早い時期からでてくることがあります。
- ②ホットフラッシュ・発汗：のぼせ、ほてり、体が熱くなるといった症状が通常3分以内持続します。比較的早い段階より症状がスタート、閉経後1~2年でピークを迎え、軽いものでは通常2年以内に症状が自然に軽快しますが、10年以上持続する場合もあります。およそ40~70%の方が経験する症状です。
- ③腔が狭くなる、腔の乾燥：かゆみ、性交時痛、不快感といった症状が出現します。
- ④不眠：眠りにつきづらい、途中で起きてしまう、早朝に起きてしまうなどの症状があります。
- ⑤うつ・不安：生きがいを感ぜない、将来を案じる、不安感、心配、動悸などの症状がでることがあります。

その他にも、頭痛、肩こり、めまい、だるさ、集中力低下、動悸、腰痛、排尿障害など様々です。また、卵巣の機能が低下することにより、骨粗鬆症、動脈硬化、脂質異常症などが起こることがあります。

これらの症状を問診で伺い、必要時には血液検査、細胞診、画像検査などを行い、悪性疾患などが隠れていないかを確認した上で、更年期障害の治療に移っていきます。

<治療>

①薬物治療

- 1) ホルモン補充療法：卵巣ホルモンを補充する治療です。ホットフラッシュや発汗に効果的です。治療法は飲み

薬・貼り薬があります。使い方は、採血やライフスタイルにあわせて決めていきます。副作用には血栓症のリスクが少しだけ上昇する可能性があり、また女性ホルモンを補充する治療なので、乳癌の治療歴がある方は注意が必要です。

- 2) 漢方療法：ホルモン療法よりも副作用は少なく、マイルドな治療法です。
- 3) 向精神薬：不安やうつが主な症状の場合に処方することもあります。長期投与が必要になる場合や専門診療が必要と判断された場合には、精神科もしくは心療内科への受診をお勧めしています。
- ②カウンセリング：更年期の心と体の不調を感じる方は、カウンセリングにより自分が抱えている問題と向き合うことで改善につながる可能性もあります。
- ③食事療法：更年期症状の出現には肥満も関係し、ホットフラッシュの症状が出やすいとされています。生活習慣病の予防や改善の目的も併せて、適正な体重を維持することが重要です。また近年、大豆イソフラボンやその関連物質も効果的とされ、エクオールサプリメントによる症状改善も報告されています。
- ④運動療法：うつ症状改善には有効であるとされています。

更年期障害は人それぞれ症状が違います。「最近少し調子が悪いけど周りの同世代の人とは症状が違うから更年期ではないだろう」と我慢することなく、一度婦人科外来へご相談してみたいかがでしょうか。私たちも女性たちの次なるライフステージへのお手伝いできると幸いです。

閉経後エストロゲン欠落症の出現と年齢

