



更年期障害の主な症状

閉経前後5年の10年間に、さまざまな身体的、精神的症状が出現します。



「更年期症状」とは？

更年期に現れる多種多様な症状のことです

「更年期障害」とは？

更年期症状の中で日常生活に差し障りがあるもののことです

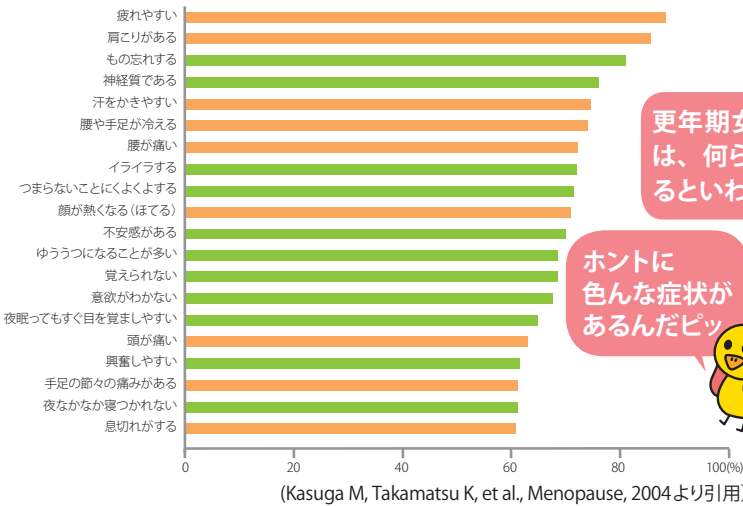
閉経とは？

更年期には生理周期がさまざまに変わってきますが、12ヶ月以上無月経となって初めて「閉経」と診断されます。



更年期障害の症状というと、ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり等)が有名ですが、「この症状があれば更年期障害」と断定できる症状はありません。日本では、疲れやすさや肩こりなどの症状が多く、また、精神的な症状が上位に位置していることも特徴です。

更年期障害を主訴に来院した方のデータ (オレンジは身体的な症状、緑は精神的な症状を示す)



更年期女性の50~80%は、何らかの症状を訴えるといわれています

ホントに色んな症状があるんだピッ



(Kasuga M, Takamatsu K, et al., Menopause, 2004より引用)

ずっと素敵なお女で
「更年期障害」を乗り切ろう！

■更年期障害とは？
日本人女性の閉経(月経の永久停止)の平均年齢は約50歳です。
『更年期』とは、この閉経前後の5年間のこと(おおむね40歳〜60歳におさまります)。そして、この時期に現れる様々な不調のうち、日常生活に差し障りのあるものを総称し、「更年期障害」と呼んでいます。

50歳前後の女性の悩みの代名詞といえる「更年期障害」。症状は様々ですが、『トシだから仕方ない』と我慢し続け、体ばかりでなく、心まで追い詰められてしまう女性も少なくありません。
避けては通れないこの時期を上手に乗り越えていくため、更年期障害とその対処について、まずは知るところから始めましょう！

監修
東京歯科大学市川総合病院
産婦人科部長
高松 潔 医師



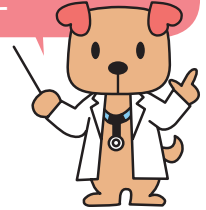
更年期障害の診断方法

以下のことを満たすことが必要です。

1. 更年期に現れていること

更年期とは閉経の前後5年間ですから、この時期に現れていること。日本人女性の閉経年齢の中央値は50.54歳であることから、おおまかに言えば更年期は40歳から60歳ぐらいまでの間となります。従って、70歳代女性や20～30歳代の女性に生じる症状は更年期障害とはいえません。

更年期障害は、決して
まれではなく、400万人
以上が悩んでいるとされ
ています



2. 日常生活に支障を来していること

閉経は女性であれば必ず起こるイベント。ですから、女性なら誰しも、大なり小なりなんらかの更年期症状が必ず発症するといえます。しかし、治療の対象となるのは、あくまでも日常生活に支障を来した場合です。※「更年期障害」は単一の疾患・病態ではなく、症候群です。

3. 明らかな原因がないこと

更年期障害の診断は、「この判定条件を満たせば更年期障害である」というものではありません。それだけに、背後に隠れている可能性のある疾患を見落とさないことが重要となります。

■更年期障害の陰に隠れている可能性のある病気

病態	考えられる主な疾患
症状全般	うつ病・甲状腺機能異常(亢進・低下)
倦怠感・意欲低下	肝機能障害・貧血
動悸	貧血
めまい	メニエール病・貧血
指のこわばり	慢性関節リウマチ
頭痛	脳腫瘍・薬剤誘発性頭痛
腰痛	椎間板ヘルニア
膝痛	変形性膝関節症
Hot flash	カルシウム拮抗薬服用

なんでも「更年期のせい
だからそのうち治る」と
自己診断してしまうの
は危険です



症状	症状の程度(点)			
	強	中	弱	なし
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. くよくよしたり、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
合計				

治療が必要かどうかの目安のひとつとして、「簡略更年期指数」があります。ご自分の状況をチェックしてみましょう。
出典/ 小山高夫「簡略更年期指数: SMI」



合計点	評価
0～25点	問題なし
26～50点	食事、運動に気をつけ、無理をしない
51～65点	更年期外来で生活指導カウンセリング、薬物治療を受けたほうがよい
66～80点	半年以上の治療が必要
81～100点	各科の精密検査を受け、更年期障害のみならず、更年期外来で長期の治療が必要

■更年期障害はなぜ起こる？

更年期障害のカギを握っているのが、卵巣から分泌される女性ホルモン「エストロゲン」です。

エストロゲンは、女性特有の心身の働きを支配している大切なホルモンですが、卵巣機能が衰退し始める40歳頃から減少し始め、閉経が起る50歳前後になると激減してしまいます。

すると、自律神経のバランスが崩れ、ほてりや冷え、頭痛や肩こり、人によっては気分の落ち込みや強い疲労感など、更年期障害の諸症状が現れます。

(個人差が大きく、これといった症状が何も出ない人もいます)

また更年期は、子供の自立や夫の定年、親の介護など、人生が大きく変化する時期と重なることが多々あります。

ホルモンの減少に加え、そういった環境変化によるストレスが絡み合うことで症状が重くなり、中には家事や仕事ができなくなってしまう人もいます。

具体的な治療法は？

いろいろな方法があるよ



治療としては、**ホルモン補充療法（HRT）、漢方薬、向精神薬などが使われます。**

中でもHRTは効果が高いことが知られています。飲み薬、貼り薬、塗り薬のタイプがあるので、先生と相談してみましょう。漢方もよく使われます。更年期障害にはメンタルな面も大きく影響しているのです。このお薬も効果があります。

ホルモン補充療法は注射じゃないんだよ。貼り薬もあるよ



間違った知識を一掃しましょう。

■ホルモン補充療法への主な心配や誤解

一度始めたら、やめられないのでは？	合わなければいつでもやめられます。投与量を少しずつ減らしていく場合もあります。
自然に反する無理があるのでは？	投与するのは必要最低限の量。若い頃の量まで無理に増やすわけではないため、心配はいりません。
乳がんのリスクが上がるのでは？	少なくとも5年未満の投与であれば安全です。
子宮体がんのリスクは？	子宮がある女性にエストロゲンだけを投与すると、子宮体がんを発生させる可能性が高まります。現在では黄体ホルモンと一緒に用いることでこの問題は解決し、安心して治療を受けていただけます。

※すでに乳がん、子宮体がん、脳卒中、重篤な肝疾患などにかかっている方は、漢方療法など、他の方法で症状緩和を目指します。先生と相談してみてください。

なるほど～納得…



■更年期障害の治療法は？

薬物療法としては、足りなくなった女性ホルモンを補う、ホルモン補充療法（HRT）がよく使われます。

また、漢方薬を用いる漢方療法や、向精神薬を用いる治療もあります。

非薬物療法としては、カウンセリングや心理療法、生活改善のアドバイスなどがあります。個人の状態に応じて使い分けられますが、現在、日本においてはホルモン補充療法と漢方療法が二大治療として行われています。

■ホルモン補充療法って？

ホルモン補充療法は、ほてりや発汗、手足の冷え、不眠、イライラなどの症状に特に有効で、早い人では1〜2週間で症状の改善が見られることもあります。

さらに、骨粗鬆症、動脈硬化など生活習慣病の予防にも効果があり、欧米では広く普及しています。

日本ではまだ、副作用に不安を感じている方も多いようですが、現代のホルモン補充療法は、がん

更年期頃から気をつけたい疾患

閉経とともに脂質異常症や骨粗鬆症が増加します。

その理由は？

女性ホルモンと呼ばれるエストロゲンは女性の心身を護っています。閉経となり、エストロゲンが減ってくると、更年期障害以外にもいろいろと身体に変化が起きてきます。特に脂質異常症や骨粗鬆症は普段はあまり症状がないにもかかわらず、重大な状態になることがありますから、早いうちから注意しておく必要があります。

脂質異常症

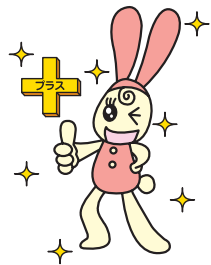
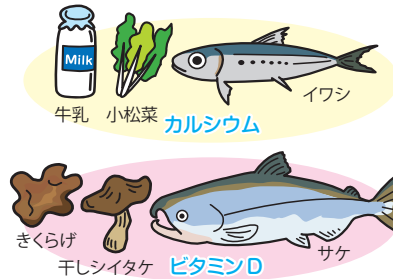
いわゆる「高コレステロール」と呼ばれているものです。悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロールは高いほど悪いですが、善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールは高い方がよいので、最近では脂質異常症と呼ばれます。心筋梗塞や脳卒中の原因となります。採血で脂質の状態が分かるので、検査をしてチェックしてみてください。

骨粗鬆症

簡単に言えば骨がスカスカになって、つまり骨量が減り、骨折しやすくなっている状態です。特に閉経後5～10年は骨量が急速に減ります。もともと骨量の少ない女性（若いころに運動をしなかったり、牛乳などを飲まなかったりでカルシウム摂取が少なかった女性など）では少しの減少で、骨粗鬆症のレベルになってしまいます。骨粗鬆症の骨折では寝たきりになることも少なくありません。最近では簡単に骨量を測ることができますので、まずは測ってみましょう。

日常生活で気をつけたいこと

- ・たばこはやめる
- ・栄養バランスのよい食事を心がける
 - ◎腹八分目
 - ◎野菜を中心に
 - ◎脂肪分の摂取を控える
 - ◎カルシウムやビタミンDを摂取する
- ・定期的な運動をする
- ・プラス思考で過ごす



更年期の時期は、誰もが体調の変化を感じる時期です。

自分だけではありません。

決してがまんすることなく、気軽に病院で相談してみましょう。

今はそれぞれの状態に応じた、よい治療法があります。



更年期は全身チェックの良い機会だと考え、ぜひ婦人科で定期健診を！

日本人女性の平均寿命は86歳。ずっと元気で素敵な女性でいて欲しいピッ！



のリスクが高まるなどの心配はありません。また、更年期障害の治療目的の場合、健康保険が適用されるため、費用的にも安心です。