

なるほど **医療!**

上手につきあう「更年期」 第1回

コーネンキ ゴー元気! 更年期を知って、 いつまでも自分らしく

最近、体のあちこちに不調が出て、
気分がすっきりしないと感じることはありませんか?
「年だから仕方ない」とあきらめる前に、
症状の原因を探り、解決策を見つけましょう。



みずぬま ひで き
水沼 英樹 先生

1975年群馬大学医学部卒業。1979年米国
Texas大学 Health Science Centerへ留学。群馬
大学産科婦人科助教授を経て、2001年より弘前
大学大学院医学研究科産科婦人科学講座教授。

女性ホルモンが急激に減少し
さまざまな症状が表れる

チェックリストを活用し
かかりつけの婦人科へ

閉経をはさんだ前後5年間を更年期と呼び(日本人の閉経年齢は約50歳なので、45〜55歳くらいが更年期にあたります)、この間に特に原因となる病気がないのに、心身に表れるさまざまな症状を更年期症状といえます。症状の表れ方は個人差が大きく、ほとんど感じない人もいれば、寝込んでしまうほど重症な人もいます。特に日常生活に支障が出るほど重いものが更年期障害です。

更年期障害の主な原因は、卵巣機能の低下に伴う卵胞ホルモン(エストロゲン)の急激な減少で、体がこの変化に対応できず、さまざまな症状が表れます。また、子どもの自立や親の介護など家庭や社会での環境の変化から生じるストレスも症状に影響を与えます。

更年期障害かもしれないと不安を感じたら、気になる症状をチェックしてみよう。その結果、更年期障害の可能性が高いと思ったら、早めに婦人科を受診することをお勧めします。なかには他の疾患が原因の場合があるため、診察を受けて、原因疾患を特定してもらうことが大切です。診察時にチェックリストの結果を持参すると、診断の参考になります。治療後に症状がどの程度改善されたかを評価するのも役立ちます。

更年期障害の主な治療法としてホルモン補充療法(HRT)があります。HRTは、少なくともエストロゲンを必要な分だけ補充する根本的な治療法です。この治療法はリスクについて取り上げられることが多く、特に乳がん発症リスクの上昇を心配する人が多いようです。しかし、婦人科では、HRT開始前にマンモグラフィや超音波検査による乳房検査でリスクを評価して、リスクが高いと考えられる人にはHRT以外の治療を考慮します。また、治療開始後も少なくとも1年に1度は検査を行って、リスクとベネフィットを評価しています。

婦人科への受診をためらう女性も多いようですが、婦人科は女性の一生の健康管理を行う診療科です。気になる症状があったとき、いつでも気軽に相談できるかかりつけの婦人科医をもつようにすると良いでしょう。

次回は8月下旬の掲載を
予定しております。

更年期度チェック

こんな症状はありませんか?

顔がほてる	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>	怒りやすく、イライラする	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>
汗をかきやすい	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>	くよくよしたり、憂うつになる	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>
腰や手足が冷えやすい	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>	頭痛、めまい、吐き気がよくある	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>
息切れ、動悸がする	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>	疲れやすい	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>
寝つきが悪い、眠りが浅い	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	無 <input type="checkbox"/> 弱 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/>

「エンジョイエイジング」(<http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/check/check.html>)には、上記各症状の程度を選んで入力すると更年期度が自動計算される表が掲載されています。サイトにアクセスし、ぜひチェックしてみてください。

更年期をいきいき過ごすための情報サイト

エンジョイエイジング

エンジョイエイジング | Q

今すぐチェック ▶ <http://www.hisamitsu.co.jp/>

Hisamitsu