

なるほど **医療!**

上手につきあう「更年期」 第3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

まきた かずや
牧田 和也 先生
1987年関西医科大学卒業、1991年より慶應義塾大学病院「健康維持外来」で診療、2005年同医学部非常勤講師、2008年牧田産婦人科医院院長。



**更年期専門の婦人科医に相談
症状を整理しておくスムーズ**

寺内 うつ症状が強いと受診をする気になれず、一人で落ち込んでしまう人もいるのですが、解決可能な問題だということを知ってほしいです。

牧田 診察では今何がつらいのかを書き出して、症状を絞って整理する
といいですね。

寺内 もちろん診察で症状を整理することもできますから、まずは更年期に詳しい婦人科医の受診をお勧めします。

牧田 婦人科では、ホルモン補充療法（HRT）や漢方薬など、さまざまな治療法の選択が可能です。また、心療内科や精神科での治療が必要な場合は専門の医療機関を紹介しますので、一人で悩んでこじらせてしまう前に、相談してください。

寺内 家庭や職場での理解も大切です。具合が悪い時にただただ「頑張れ」と言われるケースも少なくないようです。

牧田 家族や周囲の人は、どのように体調が悪いのかを聞いてほしいですね。そして様子がおかしいと感じたら、動けないことを責める前に病院へ行くようアドバイスしてほしいと思います。

更年期のさまざまな症状について詳しくはエンジョイエイジング (<http://www.hisamitsu.co.jp/hrt/treatment/methods.html>)に掲載されています。

今回は「更年期障害の治療法」についてお伝えする予定です。

第1回 第2回の内容はエンジョイエイジングをご覧ください。



てらうち まさかず
寺内 公一 先生
1994年東京医科歯科大学医学部卒業、2012年同大学院歯学総合研究科女性健康医学講座准教授。

更年期外来受診者の約6割に 睡眠障害などの精神神経症状

牧田 更年期外来を訪れる患者さんの多くは、いくつもの症状を訴えます。特に多いのが、睡眠障害や不安、うつなどの精神神経症状です。

寺内 当科の更年期外来受診者の約6割が精神神経症状を訴えます。睡眠障害に関しては、不安が強い人は布団に入っても寝付けない、抑うつ傾向の強い人では目覚めた後に熟睡した感じがしないなどの症状を訴える人が多くなっています。また、気力が出ない、食事の用意が面倒、人に会う気がしないからと家にこもりがちなど患者さんもいます。

牧田 月経前に心身に不調を来す月経前症候群（PMS）が重かった人、産後うつを経験した人では、更年期に精神神経症状が出る傾向があるようです。女性ホルモンの分泌量が乱高下して揺らぐ時期には、うつ症状や不安が出やすいですね。

寺内 その原因の一つは、女性ホルモンのエストロゲンの急激な変動にあります。エストロゲンは脳からの指令を受けて卵巣から分泌されますが、更年期になると卵巣機能が低下し分泌が不安定になるため、脳がパニックを起こして心身に不調を来すのです。

牧田 40、50歳代は仕事でも家庭でも大きなストレスを抱える時期です。女性ホルモンの変動による心身への負担の上にストレスが重なるとうつ神経症状が表れやすくなると思います。

広告

企画・制作 読売新聞社広告局 メディカルトリビューン

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/hrt/>

Hisamitsu®